

УТВЕРДАЮ
Директор КГБОУ «Барнаульская
общеобразовательная школа-интернат № 5»
_____ Л.П. Конюшенко

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

для старших классов

ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Учреждение работает на йодированных продуктах:

Молоко, творог, соль.

Проводится «С» - витаминизация 3- х блюд: компот, кисель.

2024 г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал.)	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		
<u>II Завтрак</u>						
Печенье	38	2,2	4	19	125	
Чай с молоком	200	2,3	2,6	13,7	87,4	
Фрукт	200	0,5	0,3	22,8	104	
		4,7	6,3	53,8	316,4	
<u>Обед</u>						
Суп Фасолевый с мясом	250	11,5	10	20,2	217,26	
Биточки мясные	120	25,6	26,8	1,6	267,1	
Гречневый гарнир	200	8,3	10,1	37,3	238,77	
Морковь отварная	60	-	-	3,3	15,6	
Компот из сухофруктов с витамином С	100	0,34	-	8	33,36	
Хлеб пшеничный в/с	40	10	1,4	50	184,2	283
Хлеб ржаной в/с		2	-	12	51	
		57,7	48,3	140,1	1120,8	
<u>Полдник</u>						
Гренки с сыром	120	12,5	10,5	35,44	285,1	214
Сок	200	0,4	0,4	24	96	
		12,5	10,9	59,44	354,1	
<u>Ужин</u>						
Пудинг творожный	250	33,8	31,3	57,5	370,4	
Молочный соус	50	5	16	10	65	
Яйцо вареное	40	5	5	-	63	209
Чай сахаром	200	2	2	4	57	378
Хлеб с повидлом	50	51	-	25	112,5	
Хлеб ржаной в/с	40	2	-	12	51	
		52,8	54,3	108,5	718,9	
<u>II Ужин</u>						
Йогурт	200	6	5	25	135	
Всего на сутки		133,7	124,8	379,1	2645,2	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал.)	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>						
Каша ячневая молочная	250	7,6	8	32,3	161	110
Масло	10	2,32	7,2	0,1	66	365
Какао с молоком	2	2,5	2,9	13,9	93	122
Хлеб пшеничный в/с	50	3,5	1,3	22,3	84,6	
Хлеб ржаной в/с	40	2,6	0,8	23	64,4	
		18,5	20,2	91,6	469	
<u>II Завтрак</u>						
Ватрушка с творогом	50	8,8	8,5	25,2	213	87
Кисель	200	0	-	8,9	35,6	274
		8,8	8,5	34,1	248,6	
<u>Обед</u>						
Суп Щи с мясом	250	8,2	9,7	13,2	172,7	198
Гуляш из говядины	140	26,5	34,8	6,3	444,85	20
Картофельное пюре	200	4,2	5,3	32,2	214,4	157
Икра кабачковая	60	-	1	4,1	17,4	103
Сок	200	1	-	20	86,6	
Хлеб пшеничный в/с	100	7,6	6,2	46,8	184	
Хлеб ржаной в/с	40	2,01	1,9	12,9	51	
		49,5	58,9	135,5	1070,95	
<u>Полдник</u>						
Яйцо вареное	40	4,9	3,8	0,3	55,3	17
Чай с сахаром	200	-	-	12	20,1	378
Фрукт	200	0,5	0,3	23	104	0
		5,4	4,1	35,3	179,4	
<u>Ужин</u>						
Рыба по-русски	320	31,6	16,9	27,5	380,9	607
Икра Свекольная	60	0,7	5,1	5,9	70	
Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,6	-	16,1	66	283
Хлеб пшеничный в/с	50	3,5	1,3	22,3	84,6	0
Хлеб ржаной в/с	40	2,6	0,8	23	64,4	0
		39	24,1	94,8	665	
<u>II Ужин</u>						
Йогурт	200	5,8	5	25	135	
Всего на сутки		127	120,8	416,3	2767,95	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал.)	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>						
Каша рисовая молочная	250	6,8	7	36	234,3	115
Масло	10	2,3	7,2	0,1	66	365
Кофейный напиток	200	3,1	3,2	18	114	286
Хлеб пшеничный в/с	50	3,5	1,3	22,3	84,6	0
Хлеб ржаной в\с	40	2,6	0,8	23,	64,4	0
		18,3	19,5	99,4	563,3	
<u>II Завтрак</u>						
Вафли	38	2,1	2,5	13,3	78	508
Чай с молоком	200	2,3	2,6	13,8	87,4	378
		4,41	5,03	27,13	165	
<u>Обед</u>						
Суп с яичными хлопьями	250	6,8	7,4	18,8	169,4	168
Котлета особая куриная	130	23,6	25,1	2,4	330,1	311
Капуста тушеная	200	4	8,3	11,8	138,1	141
Кукуруза консервированная	60	1,5	0,7	6,3	41	0
Кисель	200	-	-	9	36	274
Хлеб пшеничный в/с	100	7,5	6,2	46,8	184	0
Хлеб ржаной в/с	40	2	1,9	12,9	51	0
		45,4	49,6	108	949,6	
<u>Полдник</u>						
Расстегай с повидлом	40	4,1	3,6	15	190,8	88
Компот из кураги +С	200	1	-	23,7	97,4	293
Фрукт	200	0,5	0,3	23	104	
		5,2	6,3	54	382,2	
<u>Ужин</u>						
Ячневый гарнир	180	6,6	3,9	36,06	200,5	
Гуляш	140	26,5	34,4	6,3	444,8	20
Икра Морковная	60	0,8	5,9	5,03	67	
Сок	200	1	-	20	86,6	
Хлеб пшеничный в/с	50	3,5	1,3	22,3	84,6	
Хлеб ржаной в/с	40	2,6	0,8	23	64,4	
		29,5	31,8	110,8	735,5	
<u>II Ужин</u>						
Йогурт	200	5,8	5,0	25	135	
Всего на сутки		98,2	101,6	421	2794,8	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг, ценность (ккал.)	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>						
Каша полтавская молочная	250	10	7	34,6	241,3	110
Масло	10	2,3	7,2	0,1	66	365
Чай с сахаром	200	-	-	12	21	378
Хлеб пшеничный в/с	50	3,5	1,3	22,3	84,6	
Хлеб ржаной в/с	40	2,6	0,8	23	64,4	
		18,4	16,3	92	476,4	
<u>II Завтрак</u>						
Булочка домашняя	40	3,8	6,1	21,6	156,2	89
Сок	200	1	-	20	86,6	
Фрукт	200	0,5	0,3	23	104	
		5,3	6,4	64,6	346,8	
<u>Обед</u>						
Суп Полевой с мясом	250/30	8,5	9,6	17,5	193,4	191
Рыбная котлета	130	23,8	12,5	1,2	212,6	234
Картофельное пюре	180	4,2	5,3	32,2	214,4	157
Соус томатный	60	-	-	4	22	55
Салат с зел,горошком	100	1,9	5,1	6,8	80,8	-
Компот из кураги с витамином С	200	1	-	29,9	97	293
Хлеб пшеничный в/с	100	7,5	6,2	46,8	184	
Хлеб ржаной в/с	40	2	0,8	23	51	
		48,7	39,5	154,6	1055,2	
<u>Полдник</u>						
Гренки с сыром	120	12,1	10,5	35,4	285,1	214
Чай с молоком	200	2	2	13,77	87	
		14,1	12,5	49,2	372,1	
<u>Ужин</u>						
Бигус с курицей	300	32,4	16,8	7,2	384,4	140
Яйцо вареное	40	5	5	-	55	209
Морковь отварная порц	60	2	-	8	42	-
Кисель	200	-	-	9	36	274
Хлеб пшеничный в/с	50	3,5	1,3	22,3	84,6	
Хлеб ржаной в/с	40	2,6	0,8	23	64,4	
		45,5	23,9	69,5	666,4	
<u>II Ужин</u>						
Йогурт	200	5,8	5	25	135	272
Всего на сутки		137,8	103,6	454,7	2728,9	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал.)	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>						
Каша пшеничная молочная	250	8,4	7,8	33,4	237,3	121
Масло	10	2,3	7,2	0,1	66	365
Какао с молоком	200	2,5	2,9	13,9	93	122
Хлеб пшеничный в/с	50	5	-	25	112,5	
Хлеб ржаной в/с	40	2	-	12	51	
		20,,2	17,9	84,4	559,8	
<u>II Завтрак</u>						
Булочка венская	40	3,8	6,1	21,6	156,2	89
Кисель	200	-	-	8,93	35,57	378
		3,8	6,1	30,5	191,8	
<u>Обед</u>						
Свекольник с мясом	250/30	9,1	10,8	14	189,7	43
Плов	250	2	35,4	51,1	645,1	32
Огурец свежий	60	-	-	1,4	8,4	
Сок	200	0,4	0,4	20,4	96	
Хлеб пшеничный в/с	100	10	1,4	50	184,2	
Хлеб ржаной в/с	40	2	-	12	51	
		43,9	27,3	157,4	1074,4	
<u>Полдник</u>						
Яйцо вар	40	1	9	19	163	209
Чай с сахаром	200	2	2	14	57	378
Фрукт	200	0,5	0,3	22,8	104	
		3,5	11,3	55,8	324	
<u>Ужин</u>						
Рыба тушеная	130	16,4	10,2	-	157,4	88
Капуста тушеная	200	4	8,3	11,8	138,1	141
Компот из кураги + С	200	1	-	23,7	97,4	283
Хлеб пшеничный	50	5	-	2,5	112,5	
Хлеб ржаной	40	2	-	12	51	
		28,4	18,5	50	556,4	
<u>Итого на сутки</u>			99,8	81,1	378,1	2706,4

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал.)	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>						
Каша пшеничная молочная	200	6	13	26	148	
Кофейный напиток	200	3,1	3,2	18	114	
Масло	10	2,3	7,2	0,1	66	
Хлеб пшеничный в/с	40	2,8	1,1	17,9	67,7	
Хлеб ржаной в/с	20	1,3	0,4	11,5	32,2	
		15,5	24,9	73,5	457,9	
<u>II Завтрак</u>						
Вафля	38	2,1	2,5	13,3	78	508
Чай с молоком	200	2,3	2,6	13,8	87	378
Фрукт	200	0,5	0,3	22,8	104	
		4,9	5,5	49,9	269	
<u>Обед</u>						
Суп рассольник с мясом	250/30	8,4	9,7	17,9	192,7	182
Лапша отварная	200	7,9	8,9	49,6	309,9	52
Бифштекс с сыром	120/12	30	21	1,6	315,4	157
Икра Кабачковая	60	-	1	4,1	17,4	-
Компот из кураги с витамином С	200	0,3	-	16,1	66	103
Хлеб пшеничный в/с	100	07,5	6,2	46,8	184	293
Хлеб ржаной в/с	40	2	-	12	51	
		56,2	48,9	167,1	1119	
<u>Полдник</u>						
Булочка	45	3,8	6,1	21,6	156,5	89
Сок	200	2	2	14	57	378
		5,8	8,1	35,6	213,5	
<u>Ужин</u>						
Картофель отварной	180	3,7	3,8	29,4	166,5	11
Биточки рыбные	130	23,8	12,5	1,2	212,6	18
Свекольная икра	200	5	5	-	63	209
Чай с сахаром	60	0,4	0,4	24	96	293
Хлеб пшеничный в\с	50	5	-	25	112,5	
Хлеб ржаной в/с	40	2	-	12	51	
		39,9	21,7	91,6	701,6	
<u>II Ужин</u>						
Йогурт	200	6	5	25	135	
Всего на сутки		128,3	114,1	442,7	2796	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал.)	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>						
Каша геркулесовая молочная	250	8,7	8,2	31,7	241	109
Масло	10	2,3	7,2	0,1	66	365
Какао с молоком	200	2,5	2,9	13,9	93	122
Хлеб пшеничный в/с	50	3,5	1,3	22,3	84,6	
Хлеб ржаной в/с	40	2,6	20,2	91,6	64,4	
		19,6	39,8	159,6	549	
<u>II Завтрак</u>						
Пирог с сайрой	50	3	11,2	11,7	119	
Сок	200	0,4	0,4	24	96	
		3,4	11,6	35,7	215	
<u>Обед</u>						
Борщ с мясом	250	8,2	9,7	14,9	179,4	166
Печень по-строгоновски	120	16,7	16,4	7,8	245,2	56
Картофельное пюре	200	4,2	5,3	32,2	214,4	157
Салат с кукурузой	100	3,5	7,5	7	110,	103
Компот из сух. фрукт с витамином С	200	0,3	-	16,1	66	283
Хлеб пшеничный в/с	100	7,5	6,2	46,8	184	-
Хлеб ржаной в/с	40	2	1,9	12,9	51	-
		42,4	47	137,7	1050	
<u>Полдник</u>						
Гренки с сыром	120	12,1	10,5	35,4	285,1	214
Чай с молоком	200	2	2	13,7	87	
		12,3	12,5	49,1	372,1	
<u>Ужин</u>						
Гречневый гарнир	180	7,7	8,2	34,4	164,5	108
Гуляш	130	16,4	18,4	12,6	215,8	20
Кабачковая икра	60	-	1	4,1	17,4	103
Кисель	200	-	-	8,9	35,6	274
Хлеб пшеничный в/с	50	3,5	1,3	22,3	84,6	
Хлеб ржаной в/с	40	2,6	20,2	91,6	64,4	
		30,2	49,1	173,9	582,3	
<u>II Ужин</u>						
Йогурт	200	5,8	5	25	135	
Всего на сутки		113,7	164,6	579,3	2810,9	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал.)	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>						
Каша кукурузная молочная	250	7,3	7,1	35	232,5	118
Масло	10	2,32	7,2	0,1	66,0	365
Кофейный напиток	200	2,59	2,61	15,02	93,93	286
Хлеб пшеничный в/с	50	1,63	1,34	22,38	84,63	0
Хлеб ржаной в/с	40	2,4	0,7	23,06	64,4	0
		16,2	18,95	95,5	541,5	
<u>II Завтрак</u>						
Расстегай с повидлом	50	3,7	6,1	34,5	207,5	88
Чай с молоком	200	2,3	2,6	13,8	87,4	378
фрукт	200	0,5	0,3	23	104	0
		6,5	9	71,3,	398,9	
<u>Обед</u>						
Суп лапша на к/б	250	9,1	6,5	21,1	178,8	159
Капуста тушеная	200	4	8,3	11,75	138,1	141
Курица рубленая отварная	120	26,9	23,2	1,3	152,4	167
Томат свежий	60	2,1	-	7,1	38	0
Сок	200	1	-	20	86,6	0
Хлеб пшеничный в/с	100	10	1,4	50	184,2	0
Хлеб ржаной в/с	40	2	-	12	51,0	0
		50,4	50,2	127,5	889,18	
<u>Полдник</u>						
Творожная запеканка	180	16,8	20,4	2,4	283,2	508
Кисель	200	-	-	9	36	274
		16,8	20,4	11,4	319,2	
<u>Ужин</u>						
Рыба тушеная с овощами	140	19	15,7	3,8	189,6	293
Лапша отварная	180	5,9	4,8	43,2	247	
Морковь отварная	60	2	-	8	42	
Компот из кураги	200	0,5	-	29,9	97	
Хлеб пшеничный в/с с повидлом	50\15	6	2	35	129	
Хлеб ржаной в/с	40	2	-	12	51	
		33,4	24,5	200,9	713,6	
<u>II Ужин</u>						
Йогурт	200	6	5	25	135	
Всего на сутки		129,3	18,05	531,6	2797,4	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал.)	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>						
Суп лапша молочный	250	8,2	7,1	34,7	235,9	
Масло	10	2,3	7,2	0,1	66	365
Чай с сахаром	200	-	-	12	20,1	378
Хлеб пшеничный в/с	50	3,5	1,3	22,3	84,6	
Хлеб ржаной в/с	40	2,6	0,8	23	64,4	
		16,6	16,4	92,1	471	
<u>II Завтрак</u>						
Пряник	38	5	14	25	116	
Кисель	200	-	-	8,9	35,6	274
		5	14	33,9	151,6	
<u>Обед</u>						
Суп Московский с мясом	250	9,2	10,1	19,4	205,5	133
Жаркое по домашнему	300	29,4	35,5	32,4	566,9	12
Салат с зел,горошком	100	3,5	7,5	7	110	
Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,3	-	16,1	66	283
Хлеб пшеничный в/с	100	10	1,4	50	184,2	
Хлеб ржаной в/с	40	2	-	12	51	
		54,4	54,5	137,4	1183,6	
<u>Полдник</u>						
Булочка	40	3,8	6,1	21,6	156,1	89
Чай с молоком	200	2,3	2,6	13,7	87,4	274
Фрукт	200	0,5	0,3	22,8	104	
		6,6	9	58,1	347,5	
<u>Ужин</u>						
Сырники творожные	130	6,3	6,5	16,9	208	219
Каша манная	250	5	5	31,3	170	110
Яйцо вареное	40	0,4	5	-	63	209
Сок	200	5	0,4	24	96	
Хлеб пшеничный в/с	50	2	-	25	112,5	
Хлеб ржаной в/с	40	-	-	12	51	
		38,2	16,9	109,2	700,5	
<u>II Ужин</u>						
Йогурт						
	200	6	5	25	135	
Всего на сутки		126,8	115,8	455,7	2804,3	

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал.)	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>						
Каша пшеничная молочная	250	8,8	9,8	29,3	231,4	365 122
Масло	10	2,3	7,2	0,1	66	
Какао с молоком	200	2,5	2,9	13,9	93	
Хлеб пшеничный в/с	50	3,5	1,3	22,3	84,6	
Хлеб ржаной в/с	40	2,6	0,8	23	64,4	
		19,7	22	88,6	539,4	
<u>II Завтрак</u>						
Пудинг творожный	150	27,9	10,3	25,7	307,3	
Чай с молоком	200	2,3	2,6	13,7	87,4	
		22,2	20,6	48,3	311,7	
<u>Обед</u>						
Суп Гороховый с мясом	250	10,4	9,9	18,3	204	32 249
Плов	250	30,4	35,5	51,1	645,1	
Огурец консерв	60	1,7	-	0,8	9,6	
Сок	200	0,4	0,4	24	96	
Свекла отварная порц.	60	1,6	1	7	42,2	
Хлеб пшеничный в/с	100	7,5	6,2	46,8	184	
Хлеб ржаной в/с	40	2	1,9	12,9	51	
		54	54,9	160,4	1032	
<u>Полдник</u>						
Гренки с сыром	120	12,1	10,5	35,4	285,1	214
Кисель	200	-	-	9	36	274
		12,1	10,5	44,4	321,1	
<u>Ужин</u>						
Печень по строгоновски	120	16	12	9,3	161	
Каша перловая	180	6	6	39,6	224	
Чай с сахаром	200	2	2	14	57	
Хлеб пшеничный в/с	50	3,5	1,3	22,3	84,6	
Хлеб ржаной в/с	40	2,6	0,8	23	64,4	
		30,1	22,1	108,2	591	
Всего на сутки		138,1	130,1	449,5	2795	