

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

# **ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ**

**для младших классов**

**ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

Учреждение работает на йодированных продуктах:

Молоко, творог, соль.

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

2021 г.

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал.)	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		
<u>II Завтрак</u>						
Печенье	25	4,35	12,0	25,38	115,6	510
Сок	200	2,0	0,2	5,8	96	293
Фрукт	200	0,03	0,05	28,3	110,3	0
		6,38	12,7	59,48	321,9	
<u>Обед</u>						
Суп Крестьянский с мясом	250/30	2,3	8,8	24,3	156,7	132
Биточки мясные	100	23,4	16,7	15,2	214,2	157
Гречневый гарнир	180	3,11	9,1	52,6	164,58	108
Свекла отварная	60	1,15	4,01	8,02	31,18	0
Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,56	-	18,0	74,2	283
Хлеб пшеничный в/с	70	5,32	4,43	32,85	128,8	0
Хлеб ржаной в/с	40	2,01	1,93	12,9	51	0
		37,85	44,97	163,87	820,66	
<u>Полдник</u>						
Хлеб с повидлом	20/15	11,2	14,3	65,4	175,3	509
Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	300
		11,32	14,3	77,44	223,94	
<u>Ужин</u>						
Творожно-морковная запеканка	250	26,1	23,6	35,5	365,5	61
Молочный соус	50	14,9	15,8	10,3	65,3	47
Яйцо вареное	1	4,9	3,8	0,3	55,3	17
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	378
Хлеб с сыром	40/10	5,8	8,3	14,83	157	3
Хлеб ржаной в/с	20	1,2	0,35	11,53	32,2	0
		54,42	53,20	88,36	756,4	
<u>II Ужин</u>						
Йогурт	200	12,01	8,0	15,95	186,55	272
		12,01	8,0	15,95	186,55	
Всего на сутки		121,98	131,98	405,1	2309,45	

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал.)	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>						
Каша ячневая молочная	220	5,390,1	4,73	27,72	149,05	110
Масло	10	2,32	7,2	0,1	66,0	365
Сыр	10	4,92	2,95	0	36,4	2
Какао с молоком	200	1,3	5,34	27,3	107,2	122
Хлеб пшеничный в/с	40	1,2	1,1	17,3	67,7	0
Хлеб ржаной в/с	20		0,35	11,53	32,2	0
		15,23	21,67	83,95	458,55	
<u>II Завтрак</u>						
Ватрушка с творогом	40	3,6	3,1	13,0	101,0	87
Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19	274
		4,96	3,1	42,02	217,19	
<u>Обед</u>						
Суп фасолевый с мясом	250/30	3,6	10,2	18,4	214,6	184
Гуляш из говядины	110	13,86	15,57	10,65	182,6	20
Картофельное пюре	180	3,26	9,6	53,9	167,98	157
Икра овощная	120	12,38	10,46	12,0	165,91	103
Сок	200	2,0	0,2	5,8	96,0	293
Хлеб пшеничный в/с	70	5,32	4,43	32,85	128,8	0
Хлеб ржаной в/с	40	2,01	1,93	12,9	51,0	0
		42,33	52,39	146,5	1006,89	
<u>Полдник</u>						
Яйцо вареное	1	4,9	3,8	0,3	55,3	17
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,0	378
Фрукт	200	0,03	0,05	28,3	110,3	0
		6,45	5,2	44,5	246,6	
<u>Ужин</u>						
Рыба по-русски	200	11,14	14,38	20,03	266,4	607
Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,56	-	18,0	74,2	283
Хлеб пшеничный в/с	40	1,3	1,1	17,9	67,7	0
Хлеб ржаной в/с	20	1,2	0,35	11,53	32,2	0
		14,2	15,83	66,86	440,5	
<u>II Ужин</u>						
Йогурт	200	12,01	8,0	15,95	186,55	272
Всего на сутки		95,18	106,19	399,78	2556,28	

**3 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал.)	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>						
Каша рисовая молочная	220	5,39	4,73	27,72	149,05	115
Масло	10	0,1	7,2	0,1	66,0	365
Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286
Хлеб пшеничный в\с	40	1,3	1,1	17,3	67,7	0
Хлеб ржаной в\с	20	1,2	0,35	11,53	32,2	0
		10,78	16574	76,36	433,64	
<u>II Завтрак</u>						
Вафли	30	3,68	6,88	31,6	184,0	508
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,0	378
Фрукт	200	0,03	0,05	28,3	110,3	0
		5,23	8,28	75,8	375,3	
<u>Обед</u>						
Суп лапша на курином бульоне	250	3,9	8,9	24,0	101,7	168
Котлета особая куриная	90	22,95	44,1	23,18	162,15	311
Капуста тушеная	180	24,33	12,84	4,17	194,61	141
Огурец консервированный	30	0,12	0	0,3	37,0	0
Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19	274
Хлеб пшеничный в\с	70	5,3	4,43	32,85	128,8	0
Хлеб ржаной в\с	40	2,01	1,93	12,9	51,0	0
		59,99	72,20	126,42	891,45	
<u>Полдник</u>						
Расстегай с повидлом	40	4,1	3,6	15,0	119,0	88
Сок	200	2,0	0,2	5,8	96,0	293
		6,1	3,8	20,8	215,0	
<u>Ужин</u>						
Ячневый гарнир	180	3,14	3,6	20,7	167,0	101
Гуляш	100	12,6	13,2	9,7	169,0	20
Компот из кураги с витамином С	200	0,45	0	29,9	96,7	130
Морковь отварная	60	1,31	3,1	7,9	29,6	0
Хлеб пшеничный в\с	40	1,3	1,1	17,3	67,7	0
Хлеб ржаной в\с	20	1,2	0,35	11,53	32,2	0
		20,0	21,35	97,03	562,2	
<u>II Ужин</u>						
Йогурт	200	12,01	8,0	15,95	186,55	272
		12,01	8,0	15,95	186,55	
Всего на сутки		114,11	130,2	412,36	2364,14	

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг, ценность (ккал.)	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>						
Каша полтавская молочная	220	6,74	5,83	25,39	150,15	110
Масло	10	0,1	7,2	0,1	66,0	365
Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4	2
Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	300
Хлеб пшеничный в/с	40	1,3	1,1	17,3	67,7	0
Хлеб ржаной в/с	20	1,2	0,35	11,53	32,2	0
		11,93	19,62	66,36	401,09	
<u>II Завтрак</u>						
Булочка домашняя	40	3,2	2,9	13,0	105,0	89
Сок	200	2,0	0,2	5,8	96,0	293
		5,2	3,1	18,8	201,0	
<u>Обед</u>						
Щи с мясом	250/30	5,3	9,0	22,8	325,6	196
Рыбная котлета	110	13,98	7,42	19,94	191,0	234
Картофельное пюре	180	3,26	9,6	53,9	167,98	157
Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,8	15,0	0
Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,56	-	18,0	74,2	283
Хлеб пшеничный в/с	70	5,32	4,43	32,85	128,8	0
Хлеб ржаной в/с	40	2,01	1,93	12,9	51,00	0
		31,23	32,48	163,19	863,58	
<u>Полдник</u>						
Хлеб с повидлом	20/15	11,2	14,3	65,4	175,3	509
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,0	378
Фрукт	200	0,03	0,05	28,3	110,3	0
		12,75	15,7	109,6	366,6	
<u>Ужин</u>						
Бигус с курицей	250	26,8	14,3	6,18	237,6	140
Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19	274
Свёкла отварная	60	1,27	3,2	7,1	31,7	0
Хлеб пшеничный в/с	40	1,3	1,1	17,3	67,7	0
Хлеб ржаной в/с	20	1,2	0,35	11,53	32,2	0
		31,93	18,95	71,13	485,39	
<u>II Ужин</u>						
Йогурт	200	12,01	8,0	15,95	186,55	272
		12,01	8,0	15,95	186,55	
Всего на сутки		105,05	94,85	445,03	2504,21	

**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал.)	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>						
Каша пшеничная молочная	220	6,69	8,47	23,43	185,13	117
Масло	10	0,1	7,2	0,1	66,0	365
Сыр	12	2,36	3,03	0	37,1	2
Какао с молоком	200	4,92	5,34	27,3	107,2	122
Хлеб пшеничный в/с	40	1,3	1,1	17,3	67,7	0
Хлеб ржаной в/с	20	1,2	0,35	11,53	32,2	0
		16,53	25,41	79,66	494,63	
<u>II Завтрак</u>						
Булочка венская	40	3,2	2,9	13,0	105,0	89
Компот из кураги с витамином С	200	0,45	0	29,9	96,7	130
	200	0,03	0,05	28,3	110,3	0
		4,08	3,35	72,1	325,13	
<u>Обед</u>						
Свекольник с мясом	250/30	12,6	9,8	12,91	139,83	43
Плов	250	17,4	11,95	42,2	301,8	32
Огурец консервированный	30	0,12	0	0,3	37,0	0
Сок	200	2,0	0,2	5,8	96,0	293
Хлеб пшеничный в/с	70	5,32	4,43	32,85	128,8	0
Хлеб ржаной в/с	40	2,01	1,93	12,9	51,0	0
		39,45	28,31	106,96	754,43	
<u>Полдник</u>						
Яйцо вареное	1	4,9	3,8	0,3	55,3	17
Хлеб пшеничный в/с	40	1,3	1,1	17,3	67,7	0
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,0	378
		7,72	6,25	33,5	204,0	
Всего на сутки		67,38	62,92	291,32	1765,06	

**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал.)	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		
<u>II Завтрак</u>						
Вафля	30	3,68	6,88	31,6	184,0	508
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,2	81,0	378
Фрукт	200	0,03	0,05	28,3	110,3	0
		5,23	8,28	75,8	375,3	
<u>Обед</u>						
Суп рассольник с мясом	250/30	5,3	9,0	22,8	205,6	182
Лапша тварная	180	6,38	12,03	143,7	205,91	52
Бифштекс с сыром	100/10	23,9	17,3	16,5	219,3	157
Морковь отварная	60	1,31	3,1	7,9	29,6	0
Компот из кураги с витамином С	200	0,45	0	29,9	96,7	130
Хлеб пшеничный в/с	70	5,32	4,43	32,85	128,8	0
Хлеб ржаной в/с	40	2,1	1,93	12,9	51,0	0
		44,67	47,79	266,55	936,91	
<u>Полдник</u>						
Булочка	40	3,2	2,9	13,0	105,0	89
Сок	200	2,0	0,2	5,8	96,0	293
		5,2	3,1	18,8	201,0	
<u>Ужин</u>						
Картофель отварной	160	3,2	0,2	35,1	169,0	11
Биточки рыбные	100	1,5	1,8	5,8	120,0	19
Хлеб с повидлом	20/15	11,2	14,3	65,4	117,3	0
Свекла отварная	60	1,27	3,2	7,1	31,7	0
Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	
Хлеб ржаной в/с	20	1,2	0,35	11,53	32,2	0
		31,99	19,85	135,97	518,84	
<u>II Ужин</u>						
Йогурт	150	9,01	6,01	11,97	140,01	272
		9,01	6,01	11,97	140,01	
Всего на сутки		99,1	87,02	514,07	2218,06	

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал.)	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>						
Каша геркулесовая молочная	220	3,53	5,42	17,22	141,06	109
Масло	10	0,1	7,2	0,1	66,0	365
Сыр	10	2,32	2,95	0	37,1	2
Какао с молоком	200	4,92	5,34	27,3	107,2	122
Хлеб пшеничный в/с	40	1,3	1,1	17,9	67,7	0
Хлеб ржаной в/с	20	1,2	0,35	11,53	32,2	0
		13,37	22,36	73,45	424,92	
<u>II Завтрак</u>						
Пирог с сайрой	50	5,5	2,8	19,3	119,0	81
Чай с сахаром	200	2,0	0,2	5,8	96,0	293
		7,5	2,70	24,8	215,0	
<u>Обед</u>						
Борщ с мясом	250/30	1,7	8,8	27,75	202,3	166
Печень по-строгоновски	120	23,28	15,87	15,17	213,96	56
Картофельное пюре	180	3,26	9,6	53,9	167,98	157
Икра овощная	120	12,38	10,46	12,0	165,91	103
Компот из кураги с витамином С	200	0,56	-	18,0	74,2	283
Хлеб пшеничный в/с	70	5,3	4,43	35,85	128,8	0
Хлеб ржаной в/с	40	2,01	1,93	12,9	51,0	0
		48,51	51,14	172,57	1004,15	
<u>Полдник</u>						
Яйцо вареное	1	4,9	3,8	0,3	55,3	17
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,0	378
фрукт	200	0,03	0,05	28,3	110,3	0
		6,45	5,2	44,5	246,6	
<u>Ужин</u>						
Гречневый гарнир	190	3,33	9,6	54,9	173,5	108
Гуляш	130	14,9	16,3	11,7	191,5	20
Морковь порционная	60	1,31	3,1	7,9	29,6	0
Кисель + витамин С	200	1,36	-	29,02	116,19	274
Хлеб с повидлом	50	1,6	1,4	17,9	68,4	0
Хлеб ржаной в/с	40	2,4	0,7	23,06	64,4	0
		24,9	31,1	144,48	643,59	
<u>II Ужин</u>						
Йогурт	200	12,01	8,0	15,95	186,55	272
		12,01	8,0	15,95	186,55	
Всего на сутки		109,98	118,62	462,27	2570,09	



**8 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал.)	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>						
Каша кукурузная молочная	220	6,69	8,47	23,43	254,87	118
Масло	10	0,1	7,2	0,1	66,0	365
Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286
Хлеб пшеничный в/с	40	1,3	1,1	17,9	67,7	0
Хлеб ржаной в/с	20	1,2	0,35	11,53	32,2	0
		12,08	20,31	72,07	539,46	
<u>II Завтрак</u>						
Пирог с печенью	50	5,1	2,2	16,0	109,0	89
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,0	378
Фрукт	200	0,03	0,05	28,3	110,3	0
		6,65	3,6	60,2	300,3	
<u>Обед</u>						
Суп с яичными хлопьями на к/б	250	4,1	9,1	26,0	116,7	169
Капуста тушеная	180	24,33	12,84	4,17	194,61	141
Курица рубленая отварная	100	23,1	1,9	0,8	214,0	167
Томат свежий	100	1,1	0,2	3,8	24,0	0
Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19	274
Хлеб пшеничный в/с	70	5,32	4,43	35,85	128,8	0
Хлеб ржаной в/с	40	2,1	1,93	12,9	51,0	0
		61,32	30,4	109,54	845,3	
<u>Полдник</u>						
Творожно-морковная запеканка	150	21,3	19,77	31,01	190,1	61
Сок	200	2,0	0,2	5,8	96,0	293
		23,3	19,9	36,81	286,1	
<u>Ужин</u>						
Рыба тушеная с овощами	110	1,5	1,8	5,8	120,0	18
Лапша отварная	180	6,38	12,03	143,7	205,91	
Компот из кураги	200	0,45	0	29,9	96,7	130
Хлеб пшеничный в/с	20/15	11,2	14,3	65,4	117,3	0
Хлеб ржаной в/с	20	1,2	0,35	11,53	32,2	0
		34,23	28,48	256,33	572,11	
<u>II Ужин</u>						
Йогурт	200	12,01	8,0	15,95	186,55	272
		12,01	8,0	15,95	186,55	
Всего на сутки		149,59	110,69	550,9	2629,82	

**9 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал.)	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>						
Суп лапша молочный	220	7,15	7,59	30,47	183,26	
Масло	10	0,1	7,2	0,1	66,0	
Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4	
Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	
Хлеб пшеничный в/с	60	5,01	4,03	29,5	101,6	
		14,70	21,77	72,11	435,90	
<u>II Завтрак</u>						
Булочка	40	3,2	2,9	13,0	105,0	89
Сок	200	2,0	0,2	5,8	96,0	293
		5,2	3,1	18,8	201,	
<u>Обед</u>						
Суп гороховый с мясом	250/30	5,3	9,0	22,8	235,6	185
Жаркое по-домашнему	280	19,86	12,57	10,65	282,63	12
Сельдь соленая	100	2,13	0,32	3,99	53,8	104
Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,56	-	18,0	74,2	283
Хлеб пшеничный в/с	70	5,32	4,43	32,85	128,8	0
Хлеб ржаной в/с	40	2,01	1,93	12,9	51,0	0
		35,18	28,12	101,19	826,03	
<u>Полдник</u>						
Пряник	30	4,9	13,5	24,5	115,9	510
Чай с сахаром	200	1,52	1,35	15,9	81,0	378
фрукт	200	0,03	0,05	28,3	110,3	0
		6,45	14,9	68,7	307,2	
<u>Ужин</u>						
Сырники творожные	100	20,6	18,5	21,5	190,6	219
Каша манная	200	4,9	4,3	25,2	135,5	110
Яйцо вареное	1	4,9	3,8	0,3	55,3	17
Кисель	200	1,36	-	29,06	116,19	274
Хлеб пшеничный в/с	40	1,3	1,1	17,9	67,7	0
Хлеб ржаной в/с	20	1,2	0,35	11,53	32,2	0
		34,26	28,05	104,85	597,49	
<u>II Ужин</u>						
Йогурт	200	12,01	8,0	15,95	186,55	272
		12,01	8,0	15,95	186,55	
Всего на сутки		107,8	104,7	381,6	2554,17	

**10 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал.)	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>						
Каша пшеничная молочная	220	6,69	8,47	23,43	152,13	121
Масло	10	0,1	7,2	0,1	66,0	365
Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4	2
Какао с молоком	200	4,92	5,34	27,3	107,2	122
Хлеб пшеничный в/с	60	5,01	4,03	29,5	101,6	0
		19,04	27,99	80,33	463,33	
<u>II Завтрак</u>						
Вафля	30	3,68	6,88	31,6	184,0	508
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,0	378
фрукт	200	0,03	0,05	28,3	110,3	0
		5,23	8,28	75,8	375,3	
<u>Обед</u>						
Суп московский с мясом	250/30	2,1	8,7	21,3	146,7	133
Овощное рагу	200	3,46	9,26	15,96	170,98	321
Шницель	100	16,94	8,02	9,15	191,59	28
Сок	200	2,0	0,2	5,8	96,0	293
Хлеб пшеничный в/с	70	5,32	4,43	32,85	128,8	0
Хлеб ржаной в/с	40	2,01	1,93	12,9	51,0	0
		31,83	32,54	97,96	785,07	
<u>Полдник</u>						
Яйцо вареное	1	4,9	3,8	0,3	55,3	17
Хлеб пшеничный в/с	40	1,3	1,1	17,3	67,7	0
Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19	274
		7,56	4,9	46,62	239,19	
Всего на сутки		63,66	73,71	371,0	1862,89	