

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.

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	30	4,55	12,7	26,1	119,1	510
Сок	200	2,0	0,2	5,8	96	293
Фрукт	200	0,03	0,05	28,3	110,3	0
		6,58	12,95	60,2	326	
<u>Обед</u>						
Суп Крестьянский с мясом	300/30	2,76	10,56	29,16	188,04	132
Биточки мясные	120	28,08	20,04	18,24	257,04	157
Гречневый гарнир	200	3,73	10,1	58,44	182,86	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	100	7,6	6,32	46,92	184,0	0
Хлеб ржаной в/с	40	2,01	1,93	12,9	51	0
		46,61	50,96	191,68	968,32	
<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	270	28,18	25,7	37,1	386,1	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	50/10	6,1	8,9	15,3	16,1	3
Хлеб ржаной в/с	40	2,4	0,7	23,06	64,4	0
		58	56,25	101,96	813,1	
<u>II Ужин</u>						
Йогурт	200	12,01	8,0	15,95	186,55	272
Всего на сутки		134,52	142,46	447,23	2517,91	

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	6,1	5,38	31,5	169,38	110
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	50	1,6	1,4	17,9	68,4	0
Хлеб ржаной в/с	40	2,4	0,7	23,06	64,4	0
		17,48	23,05	99,86	512,48	
<u>II Завтрак</u>						
Ватрушка с творогом	50	4,5	3,9	14,1	126,25	87
Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19	274
		5,86	3,9	43,12	242,44	
<u>Обед</u>						
Суп фасолевый с мясом	300/30	4,2	12,24	22,08	257,52	184
Гуляш из говядины	140	17,64	19,81	13,55	232,4	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	100	7,6	6,32	46,92	184,0	0
Хлеб ржаной в/с	40	2,01	1,93	12,9	51,0	0
		49,09	60,56	167,1	1154,8	
<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	250	13,93	15,9	21,9	333,0	607
Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,56	-	18,0	74,2	283
Хлеб пшеничный в/с	50	1,6	1,4	17,9	68,4	0
Хлеб ржаной в/с	40	2,4	0,7	23,06	64,4	0
Свекла отварная	60	1,15	4,01	8,02	31,18	
		19,64	21,31	88,88	571,18	
<u>II Ужин</u>						
Йогурт	200	12,01	8,0	15,95	186,55	272
Всего на сутки		11,53	122,02	459,41	2914,05	

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	6,13	5,3	31,5	169,38	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	50	1,6	1,4	17,9	68,4	0
Хлеб ржаной в\с	40	2,4	0,7	23,06	64,4	0
		13,02	17,79	92,27	486,87	
<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	300	4,68	10,68	28,8	122,04	168
Котлета особая куриная	100	25,5	49,0	25,76	180,16	311
Капуста тушеная	200	27,03	14,26	4,63	216,23	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	100	7,6	6,32	46,92	184,0	0
Хлеб ржаной в/с	40	2,01	1,93	12,9	51,0	0
		68,30	82,19	148,33	906,62	
<u>Полдник</u>						
Расстегай с повидлом	45	4,61	4,1	16,88	133,88	88
Сок	200	2,0	0,2	5,8	96,0	293
		6,61	4,3	22,68	229,88	
<u>Ужин</u>						
Ячневый гарнир	180	3,14	3,6	20,7	167,0	101
Гуляш	120	15,12	15,84	11,64	202,8	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	50	1,6	1,4	17,9	68,4	0
Хлеб ржаной в/с	40	2,4	0,7	23,06	64,4	0
		24,02	24,64	111,1	628,9	
<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		129,19	145,2	466,13	2814,12	

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	6,28	7,49	31,5	169,38	116
Масло	10	0,1	7,2	0,1	66,0	365
Сыр	12	2,36	3,03	0	37,1	2
Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	300
Хлеб пшеничный в/с	50	1,6	1,4	17,9	68,4	0
Хлеб ржаной в/с	40	2,4	0,7	23,06	64,4	0
		12,71	17,63	84,6	553,92	
<u>II Завтрак</u>						
Булочка домашняя	45	3,6	3,3	13,9	118,13	89
Сок	200	2,0	0,2	5,8	96,0	293
		5,6	3,5	3519,7	214,13	
<u>Обед</u>						
Щи с мясом	300/30	3,36	10,8	27,36	282,72	196
Рыбная котлета	140	17,79	9,44	25,37	243,09	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	100	7,6	6,32	46,92	184,0	0
Хлеб ржаной в/с	40	2,01	1,93	12,9	51,00	0
		38,38	38,19	187,25	1017,9	
<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	300	32,16	17,16	7,41	285,12	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	50	1,6	1,4	17,9	68,4	0
Хлеб ржаной в/с	40	2,4	0,7	23,06	64,4	0
		38,79	2,46	84,49	565,81	
<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		122,99	120,46	411,19	2904,91	

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	7,61	9,63	26,6	172,88	
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	50	1,6	1,4	17,9	68,4	0
Хлеб ржаной в/с	40	2,4	0,7	23,06	64,4	0
		18,99	27,29	94,96	553,48	
<u>II Завтрак</u>						
Булочка венская	45	3,6	3,3	13,9	118,13	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	300/30	5,12	11,76	15,49	167,8	43
Плов	280	19,49	13,38	47,26	338,02	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	100	7,6	6,32	46,92	184,0	0
Хлеб ржаной в/с	40	2,01	1,93	12,9	51,0	0
		46,34	33,59	128,64	873,82	
<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		77,13	70,48	229,2	1959,43	

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	300/30	6,36	10,8	27,36	246,72	182
Лапша тварная	200	7,08	13,36	159,66	228,78	52
Бифштекс с сыром	120/12	28,68	19,2	19,8	263,16	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	100	7,6	6,32	46,92	184,0	0
Хлеб ржаной в/с	40	2,1	1,93	12,9	51,0	0
		53,49	54,71	304,44	1099,96	
<u>Полдник</u>						
Булочка	45	3,6	3,3	13,9	118,13	89
Сок	200	2,0	0,2	5,8	96,0	293
		5,6	3,5	19,7	214,13	
<u>Ужин</u>						
Картофель отварной	160	3,2	0,2	35,1	169,0	11
Биточки рыбные	130	1,95	2,02	7,54	156,0	19
Хлеб с повидлом	40/15	22,4	28,6	130,8	230,3	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	40	2,4	0,7	23,06	64,4	0
		31,34	34,72	215,64	700,0	
<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		107,67	109,21	401,28	2575,94	

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	4,01	6,16	19,58	160,3	109
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	50	1,6	1,4	17,9	68,4	0
Хлеб ржаной в/с	40	2,4	0,7	23,9	64,4	0
		15,39	23,83	87,94	503,4	
<u>II Завтрак</u>						
Пирог с сайрой	55	5,8	2,8	19,3	121,0	81
Чай с сахаром	200	2,0	0,2	5,8	96,0	293
		7,8	3,0	25,1	217,0	
<u>Обед</u>						
Борщ с мясом	300/30	2,04	10,62	33,3	242,76	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	100	7,6	6,32	46,92	184,0	0
Хлеб ржаной в/с	40	2,01	1,93	12,9	51,0	0
		51,13	54,8	192,19	1099,81	
<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		117,68	125,93	510,16	2896,95	

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	7,6	9,6	26,62	289,63	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	50	1,6	1,4	17,9	68,4	0
Хлеб ржаной в/с	40	2,4	0,7	23,06	64,4	0
		14,49	22,09	87,39	607,12	
<u>II Завтрак</u>						
Пирог с печенью	55	5,9	2,9	16,9	112,0	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
		7,45	4,3	61,1	303,3	
<u>Обед</u>						
Суп с яичными хлопьями на к/б	300	4,9	10,01	26,9	126,5	169
Капуста тушеная	200	27,03	15,08	4,6	199,5	141
Курица рубленая отварная	120	27,72	2,3	1,03	256,8	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	100	7,6	6,3	46,92	184,0	0
Хлеб ржаной в/с	40	2,1	1,93	12,9	51,0	0
		71,72	35,84	125,17	957,99	
<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	140	1,9	2,29	7,38	152,72	18
Лапша отварная	200	7,08	12,64	144,1	228,79	
Компот из кураги	200	0,45	0	29,9	96,7	130
Хлеб пшеничный в/с	40/15	22,4	28,6	130,8	234,6	0
Хлеб ржаной в/с		2,4	0,7	23,06	64,4	0
	40	34,23	44,23	335,24	777,21	
<u>II Ужин</u>						
Йогурт	200	12,01	8,0	15,95	186,55	
		12,01	8,0	15,95	186,55	
Всего на сутки		163,2	134,36	561,66	2918,27	

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	8,13	8,63	34,63	208,25	
Масло	10	0,1	7,2	0,1	66,0	
Чай с сахаром	12	2,36	3,03	0	37,1	
Хлеб пшеничный в/с	200	0,12	-	12,04	48,64	
	60	5,01	4,03	29,5	101,6	
		15,72	22,89	76,27	461,59	
<u>II Завтрак</u>						
Булочка	45	3,6	3,3	13,3	118,13	89
Сок	200	2,0	0,2	5,8	96,0	293
		5,6	3,5	19,1	214,13	
<u>Обед</u>						
Суп гороховый с мясом	300/30	6,36	10,38	27,36	282,72	185
Жаркое по домашнему	300	21,27	13,46	11,41	302,81	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	100	7,6	6,32	46,92	184,0	0
Хлеб ржаной в/с	40	2,01	1,93	12,9	51,0	0
		39,93	32,41	120,58	948,53	
<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
Хлеб пшеничный в/с	200	1,36	-	29,06	116,19	274
Хлеб ржаной в/с	50	1,6	1,4	17,9	68,4	0
	40	2,4	0,7	23,06	64,4	0
		3576	28,7	116,98	630,39	
<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		115,47	110,4	417,58	2748,39	

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	7,61	9,63	26,6	172,88	
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	60	5,01	4,03	29,5	101,6	0
		20,0	29,23	83,5	484,78	
<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	300/30	2,52	10,44	25,56	176,04	133
Овощное рагу	250	4,33	11,58	19,95	213,73	321
Шницель	120	20,33	9,62	10,98	229,9	28
Сок	200	2,0	0,2	5,8	96,0	293
Хлеб пшеничный в/с	100	7,6	6,3	46,92	184,0	0
Хлеб ржаной в/с	40	2,01	1,93	12,9	51,0	0
		38,79	40,09	122,09	950,67	
<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		71,58	82,5	328,01	2049,94	