

Утверждено:

Директор

М.А. Убраев

«24» октября

2024 г.



Примерное 14-дневное меню

КГБОУ «Михайловская общеобразовательная школа-интернат»

на 2024-2025 учебный год

День	Наименование блюда	Нормы в гр. 7-11 лет	Выход	Пищевые вещества			Ккал
				Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК						
1 день	Каша кукурузная молочная вязкая с изюмом	200	200	7,1	8,8	47,7	298,1
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,5	26,8
	Сыр порционно	15	15	3,5	4,4	0	53,8
	Хлеб белый	45	45	3,3	0,3	22	105,4
	Яблоко свежее	100	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	ОБЕД						
	Огурец свежий нарезка	60	60	0,5	0,1	1,5	8,5
	Суп картофельный с клецками	200	200	4,6	3,2	11,4	93,5
	Макароны отварные	150	150	5,4	4,9	32,8	196,8
	Гуляш	90	90	15,1	14,7	3,6	108,9
	Компот из кураги	200	200	1	0,1	15,7	66,9
	Хлеб белый	35	35	2,6	0,3	17,1	82
	Хлеб черный	40	40	2,72	0,48	13,4	68,3
	ПОЛДНИК						
	Пряник	50	50	3	4	35,5	190
	Конфеты	50	50	1,0	9,0	37,7	235
	Чай с лимоном	200	200	0,3	0	6,7	27,9
	УЖИН						
	Плов с говядиной	250	250	19,1	18,3	48,2	435,3
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,5	26,8
	Хлеб белый	35	35	2,6	0,3	17,1	82
	Хлеб черный	40	40	2,72	0,48	13,4	68,3
	ПАУЖИН						
	Банан свежий	200	200	3,0	1,0	42	189
	ВСЕГО			76,74	69,1	388,2	2484,5
	ЗАВТРАК						
2 день	Каша пшеничная молочная	200	200	8,3	10,2	37,6	274,6
	Чай с лимоном	200	200	0,3	0	6,7	27,9
	Масло порционно	10	10	0,1	7,2	0,1	66,1
	Хлеб белый	45	45	3,3	0,3	22	105,4
	Апельсин свежий	120	120	0,6	0,12	4,92	25,8
	ОБЕД						
	Свекла отварная	60	60	0,9	0,1	5,2	25,2
	Щи из свежей капусты с	200	200	4,6	5,6	5,7	92,2

	картофелем со сметаной						
	Рис отварной	180	180	4,4	5,7	43,7	244,1
	Рыба тушённая в томате с овощами	120	120	16,4	8,9	7,5	175,9
	Сок	200	200	0,84	0,26	24,76	104
	Хлеб белый	35	35	2,6	0,3	17,1	82
	Хлеб черный	40	40	2,72	0,48	13,4	68,3
	ПОЛДНИК						
	Запеканка из творога	100	100	19,8	7,1	14,4	200,8
	Повидло	20	20	0,08	0	13	50
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,5	26,8
	УЖИН						
	Картофель печённый в духовке	200	200	4,8	16,8	38,6	326,4
	Отварная птица	100	100	32,1	2,3	1,1	154,3
	Сок фруктовый	200	200	0,84	0,26	24,76	104
	Хлеб белый	35	35	2,6	0,3	17,1	82
	Хлеб черный	40	40	2,72	0,48	13,4	68,3
	ПАУЖИН						
	Яблоко свежее	200	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	ВСЕГО			107,56	66,02	310,46	2270,8
	ЗАВТРАК						
День 3	Суп молочный с макаронными изделиями	200	200	5,5	4,5	17,8	134,2
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,5	26,8
	Хлеб белый	45	45	3,3	0,3	22	105,4
	Масло порционно	10	10	0,1	7,2	0,1	66,1
	Сыр порционно	15	15	3,5	4,4	0	53,8
	Банан свежий	120	120	2	1	25	113,4
	ОБЕД						
	Перец болгарский свежий нарезка	60	60	0,8	0,1	2,9	15,4
	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	200	7,86	5,18	16,94	152,9
	Жаркое по-домашнему	200	200	20,1	18,7	17,2	318
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0	19,8	81
	Хлеб белый	35	35	2,6	0,3	17,1	82
	Хлеб черный	40	40	2,72	0,48	13,4	68,3
	ПОЛДНИК						
	Сдоба	100	100	8,6	5,7	59,7	324
	Ряженка	200	200	5,8	5,0	8,4	108,0
	УЖИН			0	0	0	0
	Каша гречневая рассыпчатая	150	150	8,3	6,3	36	233,7
	Фрикадельки с говядины	100	100	13,6	12,1	6,7	191,2
	Соус красный основной	30	30	0,9	0,7	2,6	21,2
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,5	26,8
	Хлеб белый	35	35	2,6	0,3	17,1	82
	Хлеб черный	40	40	2,72	0,48	13,4	68,3
	ПАУЖИН						
	Апельсин свежий	200	200	0,9	0,2	8,1	43
	ВСЕГО			92,8	72,94	317,24	2315,5
	ЗАВТРАК						
День 4	Запеканка из творога	150	150	29,7	10,7	21,7	301,20
	Чай с лимоном	200	200	0,3	0	6,7	27,9

	Повидло	20	20	0,08	0	13	50
	Сыр порционнo	15	15	3,5	4,4	0	53,8
	Хлеб белый	45	45	3,3	0,3	22	105,4
	Яблоко свежее	130	130	0,5	0,5	12,7	57,7
	ОБЕД						
	Помидор свежий нарезка	60	60	0,7	0,1	2,3	12,8
	Суп картофельный с горохом	200	200	4,24	4,0	15,9	116,8
	Капуста тушенная	150	150	3,7	4,4	14,6	113,5
	Биточки	100	100	18,2	17,4	16,5	295
	Кисель из концентратов	200	200	0	0	14	52,6
	Хлеб белый	35	35	2,6	0,3	17,1	82
	Хлеб черный	40	40	2,72	0,48	13,4	68,3
	ПОЛДНИК						
	Йогурт	200	200	5,6	5,0	2,6	172
	Сдоба	100	100	8,6	5,7	59,7	324
	УЖИН						
	Макароны с сыром	250	250	13,1	11,3	47,6	346,1
	Сок	200	200	0,84	0,26	24,76	104
	Хлеб белый	35	35	2,6	0,3	17,1	82
	Хлеб черный	40	40	2,72	0,48	13,4	68,3
	ПАУЖИН						
	Груша свежая	200	200	0,8	0,6	20,6	91
	ВСЕГО			103,8	66,22	355,66	2524,4
	ЗАВТРАК						
День 5	Каша ячневая молочная вязкая	200	200	7,3	9,3	34	249,1
	Чай с лимоном	200	200	0,3	0	6,7	27,9
	Масло порционнo	10	10	0,1	7,2	0,1	66,1
	Хлеб белый	45	45	3,3	0,3	22	105,4
	Яблоко свежее	100	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	ОБЕД						
	Морковь отварная	60	60	0,8	2,0	4,1	37,6
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	200	2,5	2,7	18,1	102
	Каша перловая рассыпчатая	150	150	14,5	1,3	33,8	203,5
	Гуляш	90	90	15,7	14,7	3,6	208,9
	Компот из кураги	200	200	1	0,1	15,7	66,9
	Хлеб белый	35	35	2,6	0,3	17,1	82
	Хлеб черный	40	40	2,72	0,48	13,4	68,3
	ПОЛДНИК						
	Сдоба	100	100	8,6	5,7	59,7	324
	Кисель из концентратов	200	200	0	0	14	52,6
	УЖИН						
	Сложный гарнир	150	150	3,4	4,7	17,3	127,2
	Тефтели	120	120	17,4	17,6	9,6	266,2
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,5	26,8
	Хлеб белый	35	35	2,6	0,3	17,1	82
	Хлеб черный	40	40	2,72	0,48	13,4	68,3
	ПАУЖИН						
	Мандарин свежий	200	200	1,6	0,4	15	70
	ВСЕГО			85,54	66,36	330,6	2256
	ЗАВТРАК						
День 6	Каша жидкая гречневая молочная	200	200	7,1	5,8	26,6	187,3

	Чай с молоком	200	200	1,6	1,1	8,7	50,9
	Сыр порционнo	15	15	3,5	4,4	0	53,8
	Масло порционнo	10	10	0,1	7,2	0,1	66,1
	Хлеб белый	45	45	3,3	0,3	22	105,4
	Мандарины свежий	100	100	0,8	0,2	7,5	35
	ОБЕД						
	Зеленый горошек	30	30	0,9	0,1	1,8	11,1
	Суп картофельный с рыбной консервой	200	200	7,9	3,9	12,2	115,8
	Вареники с картофелем	200	200	10	9,2	56,6	350,2
	Сок	200	200	0,84	0,26	24,76	104
	Хлеб белый	35	35	2,6	0,3	17,1	82
	Хлеб черный	40	40	2,72	0,48	13,4	68,3
	ПОЛДНИК						
	Блины	100	100	4,4	3,1	28,6	160
	Повидло	20	20	0,08	0	13	50
	Какао с молоком	200	200	4,6	3,6	12,6	100,4
	УЖИН						
	Картофельное пюре	150	150	3,2	5,2	19,8	139,4
	Биточки	100	100	18,2	17,4	16,5	295
	Соус красный основной	30	30	0,9	0,6	2,5	21,1
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,5	26,8
	Хлеб белый	35	35	2,6	0,3	17,1	82
	Хлеб черный	40	40	2,72	0,48	13,4	68,3
	ПАУЖИН						
	Банан свежий	200	200	3,0	1,0	42	189
	ВСЕГО			81,26	64,92	362,76	2361,9
	ЗАВТРАК						
День 7	Каша геркулесовая молочная с изюмом	200	200	8,4	10,8	38,4	283,9
	Какао с молоком	200	200	4,6	3,6	12,6	100,4
	Масло порционнo	10	10	0,1	7,2	0,1	66,1
	Хлеб белый	45	45	3,3	0,3	22	105,4
	Груша свежая	100	100	0,4	0,3	10,3	45,5
	ОБЕД						
	Огурец свежий нарезка	60	60	0,5	0,1	1,5	8,5
	Свекольник с картофелем со сметаной	210	210	1,8	4,2	10,6	88,3
	Горох отварной	150	150	14,5	1,3	33,8	204,8
	Фрикадельки из говядины	100	100	13,6	12,1	6,7	191,2
	Соус красный основной	30	30	0,9	0,7	2,6	21,2
	Кисель из концентратов	200	200	0	0	14	52,6
	Хлеб белый	35	35	2,6	0,3	17,1	82
	Хлеб черный	40	40	2,72	0,48	13,4	68,3
	ПОЛДНИК						
	Печенье	50	50	4	7,5	31,4	210
	Конфеты	50	50	1,0	9,0	37,7	235
	Чай с лимоном	200	200	0,3	0	6,7	27,9
	УЖИН						
	Рожки отварные	150	150	5,4	4,9	32,8	196,8
	Рыбная котлета	100	100	14,2	2,6	8,6	114,2
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,5	26,8
	Хлеб белый	35	35	2,6	0,3	17,1	82

	Хлеб черный	40	40	2,72	0,48	13,4	68,3
	ПАУЖИН						
	Яблоко свежес	200	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	ВСЕГО			84,64	66,96	356,9	2369
	ЗАВТРАК						
День 8	Запеканка из творога	150	150	29,7	10,7	21,7	301,20
	Повидло	20	20	0,08	0	13	50
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,5	26,8
	Масло порционно	10	10	0,1	7,2	0,1	66,1
	Хлеб белый	45	45	3,3	0,3	22	105,4
	Апельсин свежий	100	100	0,5	0,1	4,1	21,5
	ОБЕД						
	Свекла отварная	70	70	1,05	0,1	6	29,4
	Суп с зелёным горошком с яйцом со сметаной	200	200	2	3,3	10,6	79,3
	Картофельное пюре	150	150	3,2	5,2	19,8	139,4
	Биточки	100	100	18,2	17,4	16,5	295
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0	19,8	81
	Хлеб белый	35	35	2,6	0,3	17,1	82
	Хлеб черный	40	40	2,72	0,48	13,4	68,3
	ПОЛДНИК						
	Сок фруктовый	200	200	0,84	0,26	24,76	104
	Пряник	100	100	5,3	5,4	69,5	344
	УЖИН						
	Каша гречневая рассыпчатая	150	150	8,3	6,3	36	233,7
	Гуляш	120	120	20,2	19,6	4,8	278,4
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,5	26,8
	Хлеб белый	35	35	2,6	0,3	17,1	82
	Хлеб черный	40	40	2,72	0,48	13,4	68,3
	пвужин						
	Банан свежий	200	200	3,0	1,0	42	189
	ВСЕГО			84,48	76,52	396,86	2614,3
	ЗАВТРАК						
День 9	Каша кукурузная молочная вязкая с изюмом	200	200	7,1	8,8	47,7	298,1
	Чай с молоком	200	200	1,6	1,1	8,7	50,9
	Сыр порционно	15	15	3,5	4,4	0	53,8
	Хлеб белый	45	45	3,3	0,3	22	105,4
	Яблоко свежес	100	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	ОБЕД						
	Перец болгарский свежий нарезка	60	60	1,16	0,16	3,8	15,4
	Суп картофельный с ячневой крупой	200	200	1,9	5,0	10,3	94,2
	Макароны отварные	150	150	5,4	4,9	32,8	196,8
	Бефстроганов с говядиной	100	100	5,4	4,9	32,8	196,8
	Компот из кураги	200	200	1	0,1	15,7	66,9
	Хлеб белый	35	35	2,6	0,3	17,1	82
	Хлеб черный	40	40	2,72	0,48	13,4	68,3
	ПОЛДНИК						
	Слоба	100	100	8,6	5,7	59,7	324
	Ряженка	200	200	5,8	5,0	8,4	108
	УЖИН						

	Рагу из птицы	300	300	31,3	10,5	26,4	326,1
	Чай с лимоном	200	200	0,3	0	6,7	27,9
	Хлеб белый	35	35	2,6	0,3	17,1	82
	Хлеб черный	40	40	2,72	0,48	13,4	68,3
	ПАУЖИН						
	Мандарин свежий	200	200	1,6	0,4	15	70
	ВСЕГО			84,48	76,52	396,86	2614,3
	ЗАВТРАК						
День 10	Суп молочный с рисовой крупой	200	200	4,9	4,5	18,3	133,4
	Сыр порционнo	15	15	3,5	4,4	0	53,8
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,5	26,8
	Масло порционнo	10	10	0,1	7,2	0,1	66,1
	Хлеб белый	45	45	3,3	0,3	22	105,4
	Банан свежий	120	120	2	1	25	113,4
	ОБЕД						
	Помидор свежий нарезка	100	100	1,16	0,16	3,8	21,3
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	250	5,9	7,25	17	156,9
	Жаркое по-домашнему	200	200	20,1	18,7	17,2	318
	Компот из кураги	200	200	1	0,1	15,7	66,9
	Хлеб белый	35	35	2,6	0,3	17,1	82
	Хлеб черный	40	40	2,72	0,48	13,4	68,3
	ПОЛДНИК						
	Печенье	50	50	4	7,5	31,4	210
	Конфеты	50	50	1,0	9,0	37,7	235
	Чай сладкий с лимоном	200	200	0,3	0	6,7	27,9
	УЖИН						
	Рис отварной	150	150	3,7	4,8	36,5	203,5
	Биточки	100	100	18,2	17,4	16,5	295
	Сок	200	200	0,84	0,26	24,76	104
	Хлеб белый	35	35	2,6	0,3	17,1	82
	Хлеб черный	40	40	2,72	0,48	13,4	68,3
	ПАУЖИН						
	Груша свежая	200	200	0,8	0,6	20,6	91
	ВСЕГО			77,7	82,52	356,9	2439,2
	ЗАВТРАК						
День 11	Каша геркулесовая молочная с изюмом	200	200	8,4	10,8	38,4	283,9
	Какао с молоком	200	200	4,6	3,6	12,6	100,4
	Масло порционнo	10	10	0,1	7,2	0,1	66,1
	Хлеб белый	45	45	3,3	0,3	22	105,4
	Груша свежая	100	100	0,4	0,3	10,3	45,5
	ОБЕД						
	Морковь отварная	100	100	1,3	3,3	6,8	62,6
	Суп картофельный с клецками	200	200	4,6	3,2	11,4	93,5
	Рис отварной рассыпчатый	150	150	3,7	4,8	36,5	203,5
	Рыба тушённая в томате с овощами	120	120	16,4	8,9	7,5	175,9
	Кисель из концентратов	200	200	0	0	14	52,6
	Хлеб белый	35	35	2,6	0,3	17,1	82
	Хлеб черный	40	40	2,72	0,48	13,4	68,3

	ПОЛДНИК						
	Запеканка из творога	100	100	19,8	7,1	14,4	200,8
	Повидло	20	20	0,08	0	13	50
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,5	26,8
	УЖИН						
	Картофельная запеканка с мясом	250	250	29,4	28,9	33	510,8
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,5	26,8
	Хлеб белый	35	35	2,6	0,3	17,1	82
	Хлеб черный	40	40	2,72	0,48	13,4	68,3
	ПАУЖИН						
	Яблоко свежее	200	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	ВСЕГО			103,42	79,46	310,9	2369
	ЗАВТРАК						
День 12	Каша рисовая молочная	200	200	5,3	5,4	28,7	184,5
	Чай с лимоном	200	200	0,3	0	6,7	27,9
	Сыр порционнно	15	15	3,5	4,4	0	53,8
	Масло порционнно	10	10	0,1	7,2	0,1	66,1
	Хлеб белый	45	45	3,3	0,3	22	105,4
	Мандарин свежий	100	100	0,8	0,2	7,5	35
	ОБЕД						
	Зеленый горошек	30	30	1,16	0,16	3,8	11,1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	200	2,5	2,7	18,1	102
	Капуста тушеная	150	150	3,7	4,4	14,6	113,5
	Гёфтели	120	120	17,4	17,6	9,6	266,2
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0	19,8	81
	Хлеб белый	35	35	2,6	0,3	17,1	82
	Хлеб черный	40	40	2,72	0,48	13,4	68,3
	ПОЛДНИК						
	Пряник	100	100	6	8	71	380
	Какао с молоком	200	200	4,6	3,6	12,6	100,4
	УЖИН						
	Макаронны с сыром	250	250	13,1	11,3	47,6	346,1
	Сок	200	200	0,84	0,26	24,76	104
	Хлеб белый	35	35	2,6	0,3	17,1	82
	Хлеб черный	40	40	2,72	0,48	13,4	68,3
	ПАУЖИН						
	Банан свежий	200	200	3,0	1,0	42	189
	ВСЕГО			76,64	60,88	380,76	2400,5
	ЗАВТРАК						
День 13	Каша вязкая молочная ячневая	200	200	7,3	9,3	34	249,1
	Чай с молоком	200	200	1,6	1,1	8,7	50,9
	Сыр порционнно	15	15	3,5	4,4	0	53,8
	Хлеб белый	45	45	3,3	0,3	22	105,4
	Яблоко свежее	100	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	ОБЕД						
	Огурец свежий нарезка	60	60	0,5	0,1	1,5	8,5
	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	200	7,86	5,18	16,94	152,9
	Каша гречневая рассыпчатая	150	150	8,3	6,3	36	233,7
	Соус красный основной	30	30	0,9	0,7	2,6	21,2
	Отварная птица	100	100	32,1	2,3	1,1	154,3

	Компот из кураги	200	200	1	0,1	15,7	66,9
	Хлеб белый	35	35	2,6	0,3	17,1	82
	Хлеб черный	40	40	2,72	0,48	13,4	68,3
	ПОЛДНИК						
	Печенье	50	50	4	7,5	31,4	210
	Конфеты	50	50	1,0	9,0	37,7	235
	Чай сладкий с лимоном	200	200	0,3	0	6,7	27,9
	УЖИН						
	Картофельное пюре	150	150	3,2	5,2	19,8	139,4
	Тефтели	120	120	17,4	17,6	9,6	266,2
	Соус красный основной	30	30	0,9	0,7	2,6	21,2
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,5	26,8
	Хлеб белый	35	35	2,6	0,3	17,1	82
	Хлеб черный	40	40	2,72	0,48	13,4	68,3
	ПАУЖИН						
	Груша свежая	200	200	0,8	0,6	20,6	91
	ВСЕГО			105,2	72,34	344,24	2459,2
	ЗАВТРАК						
День 14	Каша геркулесовая молочная с изюмом	200	200	8,4	10,8	38,4	238,9
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,5	26,8
	Масло порционно	10	10	0,1	7,2	0,1	66,1
	Сыр порционно	15	15	3,5	4,4	0	53,8
	Хлеб белый	45	45	3,3	0,3	22	105,4
	Банан свежий	120	120	2	1	25	113,4
	ОБЕД						
	Помидор свежий нарезка	60	60	0,7	0,1	2,3	12,8
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	200	4,6	5,6	5,7	92,2
	Макаронны отварные	150	150	5,4	4,9	32,8	196,8
	Фрикадельки из говядины	100	100	13,6	12,1	6,7	191,2
	Кисель из концентратов	200	200	0	0	14	52,6
	Хлеб белый	35	35	2,6	0,3	17,1	82
	Хлеб черный	40	40	2,72	0,48	13,4	68,3
	ПОЛДНИК						
	Блины	100	100	4,4	3,1	28,6	160
	Повидло	20	20	0,08	0	13	50
	Какао с молоком	200	200	4,6	3,6	12,6	100,4
	УЖИН						
	Рис отварной	150	150	3,7	4,8	36,5	203,5
	Рыбная котлета	100	100	14,2	2,6	8,6	114,2
	Соус красный основной	30	30	0,9	0,6	2,5	21,1
	Сок	200	200	0,84	0,26	24,76	104
	Хлеб белый	35	35	2,6	0,3	17,1	82
	Хлеб черный	40	40	2,72	0,48	13,4	68,3
	ПАУЖИН						
	Апельсин свежий	200	200	0,9	0,2	8,1	43
	ВСЕГО			82,06	63,12	349,16	2246,8