

Утверждено:

Директор  М.А. Убраев

«30» августа 2024



Примерное 14-дневное меню

КГБОУ «Михайловская общеобразовательная школа-интернат»

на 2024-2025 учебный год

День	Наименование блюда	Нормы в гр. С 12 и старше лет	Выход	Пищевые вещества			Ккал
				Б	Ж	У	
				Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК						
1 день	Каша кукурузная молочная вязкая с изюмом	250	250	8,8	11	59,6	372,6
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,5	26,8
	Сыр порционно	20	20	4,6	5,8	0	71,7
	Хлеб белый	55	55	4,1	0,4	27	128,9
	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	250	250	5,7	4	14,2	116,8
	Макаронны отварные	200	200	7,2	6,5	43,7	262,4
	Гуляш	120	120	20,2	19,6	4,8	278,4
	Компот из кураги	200	200	1	0,1	15,7	66,9
	Хлеб белый	55	55	4,1	0,4	27	128,9
	Хлеб черный	60	60	4,08	0,72	20,16	102,4
	ПОЛДНИК						
	Пряник	100	100	6	8	71	380
	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	300	300	22,8	21,9	57,8	522,3
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,5	26,8
	Хлеб белый	55	55	4,1	0,4	27	128,9
	Хлеб черный	60	60	4,08	0,72	20,16	102,4
	ПАУЖИН						
	Банан свежий	200	200	3	1	42	189
	ВСЕГО			102,36	90,04	498,82	3221
	ЗАВТРАК						
2 день	Каша пшеничная молочная	250	250	10,3	12,7	47	343,2
	Час 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	55	55	4,1	0,4	27	128,9
	Апельсин свежий	100	100	0,5	0,1	4,1	21,5
	ОБЕД						

	Свекла отварная	60	60	0,9	0,1	5,2	25,2
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	250	5,7	7	7,1	115,2
	Рис отварной	180	180	4,4	5,7	43,7	244,1
	Рыба тушённая в томате с овощами	150	150	20,5	11,1	9,4	220
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,5	26,8
	Хлеб белый	55	55	4,1	0,4	27	128,9
	Хлеб черный	60	60	4,08	0,72	20,16	102,4
	ПОЛДНИК						
	Запеканка из творога	150	150	29,7	10,7	21,7	301,2
	Повидло	20	20	0,08	0	13	50
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,5	26,8
	УЖИН			0	0	0	0
	Картофель печённый в духовке	250	250	6	21	48,2	408,5
	Отварная птица	100	100	32,1	2,3	1,1	154,3
	Сок	200	200	0,84	0,26	24,76	104
	Хлеб белый	55	55	4,1	0,4	27	128,9
	Хлеб черный	60	60	4,08	0,72	20,16	102,4
	ПАУЖИН						
	Яблоко свежее	200	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	ВСЕГО			133,08	81,6	385,9	2815,1
	ЗАВТРАК						
День 3	Суп молочный с макаронными изделиями	250	250	6,8	5,6	22,2	167,7
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,5	26,8
	Хлеб белый	55	55	4,1	0,4	27	128,9
	Масло порционно	10	10	0,1	7,2	0,1	66,1
	Сыр порционно	20	20	4,6	5,8	0	71,7
	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	250	250	7,9	6,2	16,9	164,5
	Жаркое по-домашнему	250	250	25,1	23,3	21,5	397,5
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0	19,8	81
	Хлеб белый	55	55	4,1	0,4	27	128,9
	Хлеб черный	60	60	4,08	0,72	20,16	102,4
	ПОЛДНИК						
	Сдоба	100	100	8,6	5,7	59,7	324
	Ряженка	250	250	7,2	6,2	10,5	135,0
	УЖИН						
	Каша гречневая рассыпчатая	200	200	10,3	7,8	45	292,1
	Фрикадельки с говядины	100	100	13,6	12,1	6,7	191,2
	Соус красный основной	50	50	1,5	1,16	4,3	35,3
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,5	26,8
	Хлеб белый	55	55	4,1	0,4	27	128,9
	Хлеб черный	60	60	4,08	0,72	20,16	102,4
	ПАУЖИН						
	Апельсин свежий	200	200	0,9	0,2	8,1	43
	ВСЕГО			110,76	85	377,02	2743

	ЗАВТРАК						
День 4	Запеканка из творога	150	150	29,7	10,7	21,7	301,2
	Повидло	20	20	0,08	0	13	50
	Чай с лимоном	200	200	0,3	0	6,7	27,9
	Сыр порционно	20	20	4,6	5,8	0	71,7
	Хлеб белый	55	55	4,1	0,4	27	128,9
	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	250	250	5,3	5,0	19,9	146
	Капуста тушеная	200	200	4,9	5,8	19,4	151,3
	Биточки	120	120	21,8	20,8	19,8	354
	Кисель из концентратов	200	200	0	0	14	52,6
	Хлеб белый	55	55	4,1	0,4	27	128,9
	Хлеб черный	60	60	4,08	0,72	20,16	102,4
	ПОЛДНИК						
	Йогурт	200	200	5,6	5,0	26	172
	Сдоба	100	100	8,6	5,7	59,7	324
	УЖИН						
	Макаронны с сыром	300	300	15,8	13,6	57,2	415,4
	Сок	200	200	0,84	0,26	24,76	104
	Хлеб белый	55	55	4,1	0,4	27	128,9
	Хлеб черный	60	60	4,08	0,72	20,16	102,4
	ПАУЖИН						
	Груша свежая	200	200	0,8	0,6	20,6	91
	ВСЕГО			119,9	76,5	439,08	2923,1
	ЗАВТРАК						
День 5	Каша вязкая молочная ячневая	250	250	9,1	11,6	42,5	311,3
	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	55	55	4,1	0,4	27	128,9
	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	250	250	3,1	3,3	22,6	127,5
	Каша перловая рассыпчатая	200	200	5,9	7	40,6	249,5
	Гуляш	120	120	20,2	19,6	4,8	278,4
	Компот из кураги	200	200	1	0,1	15,7	66,9
	Хлеб белый	55	55	4,1	0,4	27	128,9
	Хлеб черный	60	60	4,08	0,72	20,16	102,4
	ПОЛДНИК						
	Сдоба	100	100	8,6	5,7	59,7	324
	Кисель из концентратов	200	200	0	0	14	52,6
	УЖИН			0	0	0	0
	Сложный гарнир	200	200	4,5	6,2	23	169,6
	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	55	55	4,1	0,4	27	128,9
	Хлеб черный	60	60	4,08	0,72	20,16	102,4
	ПАУЖИН						
	Мандарин свежий	200	200	1,6	0,4	15	70

	ВСЕГО			93,66	83,74	396,02	2710,3
	ЗАВТРАК						
День 6	Каша жидкая гречневая молочная	250	250	8,8	7,2	33,2	234,1
	Чай с молоком	200	200	1,6	1,1	8,7	50,9
	Сыр порционно	20	20	4,6	5,8	0	71,7
	Масло порционно	10	10	0,1	7,2	0,1	66,1
	Хлеб белый	55	55	4,1	0,4	27	128,9
	Мандарин 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 консервы	250	250	9,92	4,83	15,23	144,82
	Вареники с картофелем	200	200	10	9,2	56,6	350,2
	Сок	200	200	0,84	0,26	24,76	104
	Хлеб белый	55	55	4,1	0,4	27	128,9
	Хлеб черный	60	60	4,08	0,72	20,16	102,4
	ПОЛДНИК						
	Блины	150	150	6,6	4,6	42,9	240
	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	120	120	21,8	20,8	19,8	354
	Соус красный основной	50	50	1,65	1,1	4,3	35,3
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,5	26,8
	Хлеб белый	55	55	4,1	0,4	27	128,9
	Хлеб черный	60	60	4,08	0,72	20,16	102,4
	ПАУЖИН						
	Банан свежий	200	200	3,0	1,0	42	189
	ВСЕГО			99,15	74,83	430,11	2794,3
	ЗАВТРАК						
День 7	Каша геркулесовая молочная с изюмом	250	250	10,5	13,5	48	354,8
	Какао с молоком	200	200	4,6	3,6	12,6	100,4
	Масло порционно	10	10	0,1	7,2	0,1	66,1
	Хлеб белый	55	55	4,1	0,4	27	128,9
	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	260	260	2,2	5,2	13,2	110,3
	Горох отварной	200	200	19,3	1,7	45	273
	Соус красный основной	50	50	1,5	1,16	4,3	35,3
	Фрикадельки с говядины	100	100	13,6	12,1	6,7	191,2
	Кисель из концентратов	200	200	0	0	14	52,6
	Хлеб белый	55	55	4,1	0,4	27	128,9
	Хлеб черный	60	60	4,08	0,72	20,16	102,4
	ПОЛДНИК						
	Печенье	100	100	8	15	62,8	420
	Конфеты	50	50	1,0	9,0	37,7	235
	Чай с лимоном	200	200	0,3	0	6,7	27,9
	УЖИН						

	Макароны отварные	200	200	7,2	6,5	43,7	262,4
	Котлета рыбная	100	100	14,2	2,6	8,6	114,2
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,5	26,8
	Хлеб белый	55	55	4,1	0,4	27	128,9
	Хлеб черный	60	60	4,08	0,72	20,16	102,4
	ПАУЖИН						
	Яблско свежее	200	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	ВСЕГО			104,86	81,4	462,62	3004,3
	ЗАВТРАК						
День 8	Каша кукурузная молочная вязкая с изюмом	250	250	8,8	11	59,6	372,6
	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	55	55	3,3	0,3	22	105,4
	Апельсин свежий	100	100	0,5	0,1	4,1	21,5
	ОБЕД						
	Свекла отварная	60	60	0,9	0,1	5,2	25,2
	Суп с зелёным горошком с яйцом со сметаной	250	250	2,5	4,1	13,2	99,1
	Картофельное пюре	150	150	3,2	5,2	19,8	139,4
	Биточки	120	120	21,8	20,8	19,8	354
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0	19,8	81
	Хлеб белый	55	55	4,1	0,4	27	128,9
	Хлеб черный	60	60	4,08	0,72	20,16	102,4
	ПОЛДНИК						
	Сок	200	200	0,84	0,26	24,76	104
	Пряник	100	100	5,3	5,4	69,5	344
	УЖИН						
	Каша гречневая рассыпчатая	200	200	10,3	7,8	45	292,1
	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
	ПАУЖИН						
	Банан свежий	200	200	3,0	1,0	42	189
	ВСЕГО			95,14	84,76	440,32	2907
	ЗАВТРАК						
День 9	Запеканка из творога	150	150	29,7	10,7	21,7	301,2
	Повидло	20	20	0,08	0	13	50
	Чай с молоком	200	200	1,6	1,1	8,7	50,9
	Сыр порционно	20	20	4,6	5,8	0	71,7
	Хлеб белый	55	55	4,1	0,4	27	128,9
	Яблоко свежее	100	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	ОБЕД						
	Перец болгарский свежий нарезка	60	60	0,8	0,1	2,9	15,4
	Суп картофельный с ячневой крупой	250	250	2,3	6,2	12,8	117,5
	Макароны отварные	200	200	7,2	6,5	43,7	262,4
	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	55	55	4,1	0,4	27	128,9

	Хлеб черный	60	60	4,08	0,72	20,16	102,4
	ПОЛДНИК						
	Сдоба	100	100	8,6	5,7	59,7	324
	Ряженка	250	250	7,2	6,2	10,5	135,0
	УЖИН						
	Рагу из птицы	350	350	36,5	12,2	30,8	380,4
	Чай с лимоном	200	200	0,3	0	6,7	27,9
	Хлеб белый	55	55	4,1	0,4	27	128,9
	Хлеб ржаной	60	60	4,08	0,72	20,16	102,4
	ПАУЖИН						
	Мандарин свежий	200	200	1,6	0,4	15	70
	ВСЕГО			127,74	62,94	405,12	2706
	ЗАВТРАК						
День 10	Суп молочный рисовой крупой	250	250	6,1	5,6	22,8	166,7
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,5	26,8
	Масло порционнно	10	10	0,1	7,2	0,1	66,1
	Сыр порционнно	20	20	4,6	5,8	0	71,7
	Хлеб белый	55	55	4,1	0,4	27	128,9
	Банан свежий	120	120	2	1	25	113,4
	ОБЕД						
	Помидор свежий нарезка	60	60	0,7	0,1	2,3	12,8
	Рассольник ленинградский	250	250	3,95	6,37	17,41	144,6
	Жаркое по-домашнему	250	250	25,1	23,3	21,5	397,5
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,5	26,8
	Хлеб белый	55	55	4,1	0,4	27	128,9
	Хлеб черный	60	60	4,08	0,72	20,16	102,4
	ПОЛДНИК						
	Печенье	100	100	8	15	62,8	420
	Конфеты	50	50	1,0	9,0	37,7	235
	Чай с лимоном	200	200	0,3	0	6,7	27,9
	УЖИН						
	Рис отварной	180	180	4,4	5,7	43,7	244,1
	Биточки	120	120	21,8	20,8	19,8	354
	Сок	200	200	0,84	0,26	24,76	104
	Хлеб белый	55	55	4,1	0,4	27	128,9
	Хлеб ржаной	60	60	4,08	0,72	20,16	102,4
	ПАУЖИН						
	Груша свежая	200	200	0,8	0,6	20,6	91
	ВСЕГО			100,55	103,37	439,49	3099,9
	ЗАВТРАК						
День 11	Каша геркулесовая молочная с изюмом	250	250	10,5	13,5	48	354,8
	Какао с молоком	200	200	4,6	3,6	12,6	100,4
	Масло порционнно	10	10	0,1	7,2	0,1	66,1
	Хлеб белый	55	55	4,1	0,4	27	128,9
	Груша свежая	100	100	0,4	0,3	10,3	45,5
	ОБЕД						
	Морковь отварная	60	60	0,8	2,0	4,1	37,6
	Суп картофельный с клецками	250	250	5,7	4	14,2	116,8
	Рис отварной рассыпчатый	180	180	4,4	5,7	43,7	244,1
	Рыба тушённая в томате с овощами	150	150	20,5	11,1	9,4	220

	Кисель из концентратов	200	200	0	0	14	52,6
	Хлеб белый	55	55	4,1	0,4	27	128,9
	Хлеб черный	60	60	4,08	0,72	20,16	102,4
	ПОЛДНИК						
	Запеканка из творога	150	150	29,7	10,7	21,7	301,2
	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	300	300	35,3	34,7	39,6	613
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,5	26,8
	Хлеб белый	55	55	4,1	0,4	27	128,9
	Хлеб черный	60	60	4,08	0,72	20,16	102,4
	ПАУЖИН						
	Яблоко свежее	200	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	ВСЕГО:			113,74	96,24	384,62	2936
	ЗАВТРАК						
День 12	Каша рисовая молочная	250	250	6,6	6,7	35,8	230,6
	Чай с лимоном	200	200	0,3	0	6,7	27,9
	Сыр порционнно	20	20	4,6	5,8	0	71,7
	Хлеб белый	55	55	4,1	0,4	27	128,9
	Мандарин 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 макаронными изделиями	250	250	3,1	3,3	22,6	127,5
	Капуста тушенная	200	200	4,9	5,8	19,4	151,3
	Тефтели	120	120	17,4	17,6	9,6	266,2
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0	19,8	81
	Хлеб белый	55	55	4,1	0,4	27	128,9
	Хлеб черный	60	60	4,08	0,72	20,16	102,4
	ПОЛДНИК						
	Пряник	150	150	9	12	106,5	570
	Какао с молоком	200	200	4,6	3,6	12,6	100,4
	УЖИН						
	Макаронны с сыром	300	300	15,8	13,6	57,2	415,4
	Сок	200	200	0,84	0,26	24,76	104
	Хлеб белый	55	55	4,1	0,4	27	128,9
	Хлеб черный	60	60	4,08	0,72	20,16	102,4
	ПАУЖИН						
	Банан свежий	200	200	3,0	1,0	42	189
	ВСЕГО			92,8	72,6	487,58	2972,6
	ЗАВТРАК						
День 13	Каша вязкая молочная ячневая	250	250	9,1	11,6	42,5	311,3
	Чай с молоком	200	200	1,6	1,1	8,7	50,9
	Сыр порционнно	20	20	4,6	5,8	0	71,7
	Хлеб белый	55	55	4,1	0,4	27	128,9
	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	250	250	7,9	6,2	16,9	164,5
	Каша гречневая рассыпчатая	200	200	10,3	7,8	45	292,1

	Соус красный основной	50	50	1,65	1,1	4,3	35,3
	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	55	55	4,1	0,4	27	128,9
	Хлеб черный	60	60	4,08	0,72	20,16	102,4
	ПОЛДНИК						
	Печенье	100	100	8	15	62,8	420
	Конфеты	50	50	1,0	9,0	37,7	235
	Чай 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	50	50	1,65	1,1	4,3	35,3
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,5	26,8
	Хлеб белый	55	55	4,1	0,4	27	128,9
	Хлеб черный	60	60	4,08	0,72	20,16	102,4
	ПАУЖИН						
	Груша свежая	200	200	0,8	0,6	20,6	91
	ВСЕГО			122,16	87,64	434,82	3033
	ЗАВТРАК						
День 14	Каша геркулесовая молочная с изюмом	250	250	10,5	13,5	48	354,8
	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	20	20	4,6	5,8	0	71,7
	Хлеб белый	55	55	4,1	0,4	27	128,9
	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	250	250	5,7	7	7,1	115,2
	Рожки отварные	200	200	7,2	6,5	43,7	262,4
	Фрикадельки с говядины	100	100	13,6	12,1	6,7	191,2
	Кисель из концентратов	200	200	0	0	14	52,6
	Хлеб белый	55	55	4,1	0,4	27	128,9
	Хлеб черный	60	60	4,08	0,72	20,16	102,4
	ПОЛДНИК						
	Блины	150	150	6,6	4,6	42,9	240
	Повидло	20	20	0,08	0	13	50
	Какао с молоком	200	200	4,6	3,6	12,6	100,4
	УЖИН						
	Рис отварной	180	180	4,4	5,7	43,7	244,1
	Котлета рыбная	100	100	14,2	2,6	8,6	114,2
	Соус красный основной	50	50	1,65	1,1	4,3	35,3
	Сок	200	200	0,84	0,26	24,76	104
	Хлеб белый	55	55	4,1	0,4	27	128,9
	Хлеб черный	60	60	4,08	0,72	20,16	102,4
	ПАУЖИН						
	Апельсин свежий	200	200	0,9	0,2	8,1	43
	ВСЕГО			98,33	73,9	432,68	2789,5