

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБОУ «Новоалтайская
общеобразовательная школа-интернат»

О.Н. Некрасова

2023г.



196 от 03.11.2023.

14-дневное меню

КГБОУ «Новоалтайская общеобразовательная школа-интернат»

для детей 7-11 лет

1 неделя

Возраст с 7 до 11 лет

Понедельник

Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции	ЭЦ (ККАЛ)	Пищевые вещества		
				Б	Ж	У
Завтрак						
Каша молочная "Геркулес" с маслом	174	250	282,39	10,44	10,17	37,07
Хлеб пшеничный		50	137	5,36	2,25	21,75
Масло сливочное порционное	365	10	74,8	0,05	8,25	0,08
Какао с молоком	269	170/30	153,92	3,77	3,93	25,92
2 Завтрак						
Фрукты	89	185	81,62	0,022	0,037	20,94
Горячий бутерброд с сыром	384	50/40	402,36	17,72	36,96	46,83
Чай с сахаром и лимоном	294	200	50	8	0	19,2
Обед						
Суп гороховый	139	250	140	5,95	4,19	19,56
Мясо тушенное в соусе		150	350	19,81	27,53	3,91
Картофельное пюре	241	200	194,4	4,34	6,5	29,4
Напиток из ягод		200	100	0,066	0,022	24,4
Хлеб пшеничный		50	92	3,8	3,16	38,844
Хлеб ржаной		30	45	1,95	1,12	12
Полдник						
Сдоба фабричная		50	92	3,8	3,16	23,46
Напиток из плодов шиповника	705	200	133	0,68	0,28	20
Ужин						
Салат из свежей капусты	246	100	41,25	1,425	12,6	12,96
Шницель с соусом	451	150	231,81	13,7	13,01	19,74
Макароны отварные	516	200	304,2	6,6	11	43,6
Сок фруктовый	293	200	36	2	0,2	5,8
Хлеб пшеничный	0	100	184	7,6	6,32	46,92
2 полдник						
Йогурт	272	180	136,08	9,036	5,916	12,3
Печенье		50	215,79	4,21	6,84	33,68
Итого		2805	3477,62	130,329	163,445	518,364

Вторник 1 неделя

Возраст с 7 до 11 лет

Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции	ЭЦ (ККАЛ)	Пищевые вещества		
				Б	Ж	У
Завтрак						
Каша молочная Пшеничная с маслом	4	250	342,25	10,44	10,17	37,07
Батон		50	137	5,36	2,25	21,75
Масло сливочное порционное	365	10	74,8	0,05	8,25	0,08
Кофейный напиток на молоке	286	200	118,69	2,79	3,19	19,71
2 Завтрак						
Фрукты	89	185	81,62	0,022	0,037	20,94
Печенье	1	50	215,79	4,21	6,84	33,68
Сок фруктовый	293	200	36	2	0,2	5,8
Обед						
Щи из свежей капусты со сметаной	124	250/10	118,75	2,18	4,93	10,25
Мясо по купечески		320	661,76	16,7	47,1	40,77
Компот из сухофруктов	283	200	74,2	0,56	0	18
Хлеб пшеничный		50	92	3,8	3,16	38,844
Хлеб ржаной		30	45	1,95	1,12	12
Полдник						
Запеканка творожная со сгущенным молоком	141	200	399,125	15,96	10,81	34,69
Чай с сахаром	685	200	48,64	0,12	0	12,04
Ужин						
Кнели из мяса кур		150	355,5	25,65	24,75	7,35
Сложный овощной гарнир	241/235	150/50	108,53	5,1	3,69	14,04
Кисель	274	200	116,19	1,36		29,02
Хлеб пшеничный	0	100	184	7,6	6,32	46,92
2 полдник						
Йогурт	272	180	136,08	9,036	5,916	12,3
Вафли	4	50	225	2,98	12,1	23,3
Итого		2625	3570,925	117,868	150,833	438,554

Среда 1 неделя

Возраст с 7 до 11 лет

Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции	ЭЦ (ККАЛ)	Пищевые вещества		
				Б	Ж	У
Завтрак						
Каша молочная Пшеничная с маслом	4	250	364,25	12	5,69	61,66
Батон		50	137	5,36	2,25	21,75
Масло сливочное порционное	365	10	74,8	0,05	8,25	0,08
Кофейный напиток на молоке	286	200	118,69	2,79	3,19	19,71
2 Завтрак						
Фрукты	89	185	81,62	0,022	0,037	20,94
Вафли	1	40	180	2,38	9,68	18,64
Чай с сахаром	300	200	48,64	0,12	0	12,04
Обед						
Суп лапша с фрикадельками		250	85	6,5	0,5	13,75
Котлета рыбная в соусе	325	150	405,09	38,625	23,25	11,55
Рис рассыпчатый		230	181,7	3,45	0,46	39,79
Компот из сухофруктов с витамином "С"	283	200	74,2	0,56	0	18
Хлеб пшеничный		50	92	3,8	3,16	38,844
Хлеб ржаной		30	45	1,95	1,12	12
Полдник						
Калач на сметане	318,1	50	103,25	2,36	1,71	6,51
Конфета шоколадная		40	170	1,4	12	23,2
Какао на молоке	269	200	153,92	3,77	3,93	25,95
Ужин						
Нарезка из свежих помидор		100	23,3	1,1	0,2	3,8
Жаркое по домашнему из мяса		300	744	48,6	41,4	47,1
Компот из кураги	638	200	123	1,04		30,96
Хлеб пшеничный	0	100	184	7,6	6,32	46,92
2 полдник						
Йогурт	272	180	136,08	9,036	5,916	12,3
Пряник		60	186	3	3,3	42
Итого		2825	3347,29	143,513	126,673	465,834

Четверг 1 неделя

Возраст с 7 до 11 лет

Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции	ЭЦ (ККАЛ)	Пищевые вещества		
				Б	Ж	У
Завтрак						
Каша молочная Манная с маслом	106	250	208,3	6,49	9,04	26,1
Хлеб пшеничный		50	137	5,36	2,25	21,75
Масло сливочное порционное	365	10	74,8	0,05	8,25	0,08
Яйцо варенное	136	40	62,8	5,08	4,6	0,28
Какао на молоке	269	200	153,92	3,77	3,93	25,95
2 Завтрак						
Фрукты	89	185	81,62	0,022	0,037	20,94
Бутерброд с сыром	3	30/40	220	11,8	12,25	15,06
Чай с сахаром и лимоном	686	200	61,62	0,07	0,01	15,31
Обед						
Борщ с гренками и сметаной		250/10	131,25	1,96	8,09	14,75
Плов	265	300	752,35	38,8	39,14	60,72
Компот из сухофруктов	283	200	74,2	0,56	0	18
Хлеб пшеничный		50	92	3,8	3,16	38,844
Хлеб ржаной		30	45	1,95	1,12	12
Полдник						
Кисель	274	200	116,19	1,36		29,02
Булочка домашняя		50	208	14,61	6,865	28,365
Ужин						
Котлета из курицы		150	268,33	19,67	12,05	8,6
Пюре картофельное	241	230	273,32	5,44	10,32	29,69
Чай с сахаром	685	200	48,64	0,12		12,04
Хлеб пшеничный	0	100	184	7,6	6,32	46,92
2 полдник						
Йогурт	272	180	136,08	9,036	5,916	12,3
Печенье	1	50	215,79	4,21	6,84	33,68
Итого		2375	3199,91	129,908	128,898	422,549

Пятница 1 неделя

Возраст с 7 до 11 лет

Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции	ЭЦ (ККАЛ)	Пищевые вещества		
				Б	Ж	У
Завтрак						
Каша молочная рисовая	114	250	208,2	4,56	13,65	45
Батон		50	137	5,36	2,25	21,75
Масло сливочное порционное	365	10	74,8	0,05	8,25	0,08
Кофейный напиток на молоке	286	200	118,69	2,79	3,19	19,71
2 Завтрак						
Фрукты	89	185	81,62	0,022	0,037	20,94
Рожок фабричный		50	153,92	3,77	3,93	25,95
Чай с сахаром	685	200	48,64	0,12		12,04
Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями	148	250	128,75	2,94	4,89	17,75
Рыба тушеная с овощами	172	150	171,74	15,56	8,6	8,05
Картофельное пюре	241	230	273,32	5,44	10,32	29,69
Компот из ягод	342	200	105,56	0,15	0,04	25,98
Хлеб пшеничный		50	92	3,8	3,16	38,844
Хлеб ржаной		30	45	1,95	1,12	12
Полдник						
Пряник		60	186	3	3,3	42
Напиток из плодов шиповника	705	200	133	0,68	0,28	20
Ужин						
Нарезка из свежего огурца		100	15	0,8	0	3
Ежики с соусом		150	377,4	13,01	25,4	19,21
Каша ячневая		200	193,2	3,22	0,69	43,01
Какао на молоке	269	200	153,92	3,77	3,93	25,95
Хлеб пшеничный	0	100	184	7,6	6,32	46,92
2 полдник						
Йогурт	272	180	136,08	9,036	5,916	12,3
Вафли	4	50	225	2,98	12,1	23,3
Итого		2795	2897,64	80,688	101,473	446,724

Суббота 1 неделя

Возраст с 7 до 11 лет

Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции	ЭЦ (ККАЛ)	Пищевые вещества		
				Б	Ж	У
Завтрак						
Каша молочная "Дружба"	102	250	200,9	5,45	6,94	29,24
Батон		50	137	5,36	2,25	21,75
Масло сливочное порционное	365	10	74,8	0,05	8,25	0,08
Чай с молоком		170/30	61,8	1,6	1,6	10,2
2 Завтрак						
Фрукты	89	185	81,62	0,022	0,037	20,94
Печенье	1	50	215,79	4,21	6,84	33,68
Сок фруктовый	293	200	36	2	0,2	5,8
Обед						
Борщ сибирский со сметаной	111	250/10	117,5	3,96	3,71	16,75
Котлета с соусом	189	150	265,125	16,02	17,58	8,61
Каша перловая рассыпчатая	223	230	456,04	6,94	30,14	39,23
Компот из чернослива и кураги	638	200	136	0,57	0	34,41
Хлеб пшеничный		50	92	3,8	3,16	38,844
Хлеб ржаной		30	45	1,95	1,12	12
Полдник						
Пирог творожный	330	100	272,01	3,825	2,77	10,53
Какао на молоке	269	200	153,92	3,77	3,93	25,95
Ужин						
Зразы картофельные с мясом	246	200/100	504	19,2	24	52,8
Сыр порционный		40	184	7,6	6,32	46,92
Чай с сахаром и лимоном	294	200	50	8		19,2
Хлеб пшеничный	0	100	184	7,6	6,32	46,92
2 полдник						
Йогурт	272	180	136,08	9,036	5,916	12,3
Пряник		60	186	3	3,3	42
Итого		1985	3251,685	103,153	125,193	477,164

Воскресенье 1 неделя

Возраст с 7 до 11 лет

Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции	ЭЦ (ККАЛ)	Пищевые вещества		
				Б	Ж	У
Завтрак						
Каша гречневая на молоке	16	250	265,98	8,8	10,64	35,09
Хлеб пшеничный		50	137	5,36	2,25	21,75
Масло сливочное порционное	365	10	74,8	0,05	8,25	0,08
Кофейный напиток на молоке	286	200	118,69	2,79	3,19	19,71
2 Завтрак						
Фрукты	89	185	81,62	0,022	0,037	20,94
Горячий бутерброд с сыром	384	50/40	402,36	17,72	36,96	46,83
Кисель	274	200	116,19	1,36		29,02
Обед						
Суп картофельный с клецками	46	250	142,63	5,77	10,28	8,37
Гуляш из говядины	180/1	150	462,75	7,65	5,54	21,06
Каша гороховая	130	230	377,33	26,51	5,88	58,46
Компот из кураги	638	200	123	1,04	0	30,96
Хлеб пшеничный		50	92	3,8	3,16	38,844
Хлеб ржаной		30	45	1,95	1,12	12
Полдник						
Пирог с повидлом		100	576,2	12,44	17,17	96,25
Чай с сахаром	685	200	48,64	0,12	0	12,04
Конфета шоколадная		40	301,54	2,46	16,18	56,62
Ужин						
Картофельная запеканка с мясом и сыром		300	411	17,7	20,1	41,7
Сок фруктовый	293	200	36	2	0,2	5,8
Хлеб пшеничный	0	100	184	7,6	6,32	46,92
2 полдник						
Йогурт	272	180	136,08	9,036	5,916	12,3
Печенье	1	50	215,79	4,21	6,84	33,68
Итого		2675	3945,62	124,228	147,143	591,584

2 неделя

Возраст с 7 до 11 лет

Понедельник 2 неделя

Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции	ЭЦ (ККАЛ)	Пищевые вещества		
				Б	Ж	У
Завтрак						
Каша молочная "Геркулес" с маслом	174	250	282,39	10,44	10,17	37,07
Батон		50	137	5,36	2,25	21,75
Масло сливочное порционное	365	10	74,8	0,05	8,25	0,08
Чай с молоком		170/30	61,8	1,6	1,6	10,2
2 Завтрак						
Фрукты	89	185	81,62	0,022	0,037	20,94
Рожок промышленный	76	50	75,115	3,6	2,215	8,425
Сок фруктовый	293	200	36	2	0,2	5,8
Обед						
Нарезка из свежих помидор		100	19	0,6		4,2
Рассольник со сметаной	42	250/10	124,6	4,19	9,41	26,98
Котлета в соусе	189	150	265,125	16,02	17,58	8,61
Макароны отварные с маслом		230	349,83	7,59	12,65	50,14
Напиток из ягод		200	100	0,066	0,022	24,4
Хлеб пшеничный		50	92	3,8	3,16	38,844
Хлеб ржаной		30	45	1,95	1,12	12
Полдник						
Калач на сметане	318/1	50	103,25	2,36	1,71	6,51
Напиток из плодов шиповника	705	200	133	0,68	0,28	20
Ужин						
Мясо по купечески		300	620,4	15,69	44,16	38,23
Кисель	274	200	116,19	1,36		29,08
Хлеб пшеничный	0	100	184	7,6	6,32	46,92
2 полдник						
Йогурт	272	180	136,08	9,036	5,916	12,3
Вафли		50	225	2,98	12,1	23,3
Итого		2585	3262,2	96,994	139,15	445,779

Вторник 2 неделя

Возраст с 7 до 11 лет

Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции	ЭЦ (ККАЛ)	Пищевые вещества		
				Б	Ж	У
Завтрак						
Каша молочная Пшеничная с маслом	4	250	342,25	10,44	10,17	37,07
Хлеб пшеничный		50	137	5,36	2,25	21,75
Масло сливочное порционное	365	10	74,8	0,05	8,25	0,08
Кофейный напиток на молоке	286	200	118,69	2,79	3,19	19,71
2 Завтрак						
Фрукты	89	185	81,62	0,022	0,037	20,94
Гренки из батона с яйцом	76	100	150,23	6,12	4,43	5,8
Чай с сахаром	300	200	48,64	0,12	0	12,04
Обед						
Селедка соленая	34/1	70	183,4	9,933	12,6	6,748
Свекольник со сметаной	124	250/10	30,6	10,7	8,96	10,3
Печень по -строгановски	192	150	504,5	31,8	39,48	6,4
Картофельное пюре	241	200	194,4	4,34	6,5	29,4
Сок фруктовый	293	200	36	2	0,2	5,8
Хлеб пшеничный		50	92	3,8	3,16	38,844
Хлеб ржаной		30	45	1,95	1,12	12
Полдник						
Сырник со сгущенным молоком		120/20	198	19,2	3,6	28,8
Какао на молоке	269	200	153,92	3,77	3,93	25,95
Ужин						
Огурец соленый	247	70	9,8	0,56	0,07	2,31
Плов	211	300	747,09	37,2	45,33	41,05
Компот из кураги и чернослива	638	200	136	0,57	0	34,41
Хлеб пшеничный	0	100	184	7,6	6,32	46,92
2 полдник						
Йогурт	272	180	136,08	9,036	5,916	12,3
Пряник	4	60	186	3	3,3	42
Итого		2805	3790,02	170,361	168,813	460,622

Среда 2 неделя

Возраст с 7 до 11 лет

Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции	ЭЦ (ККАЛ)	Пищевые вещества		
				Б	Ж	У
Завтрак						
Каша молочная Пшенная с маслбм	4	250	364,25	12	5,69	61,66
Батон		50	137	5,36	2,25	21,75
Масло сливочное порционное	365	10	74,8	0,05	8,25	0,08
Кофейный напиток на молоке	286	200	118,69	2,79	3,19	19,71
2 Завтрак						
Фрукты	89	185	81,62	0,022	0,037	20,94
Пряник		60	186	3	3,3	42
Чай с сахаром	685	200	48,64	0,12	0	12,04
Обед						
Суп с фасолью и сметаной		250/10	115	4	5,25	13
Рыба в кляре		150	229,05	18	6,9	24,6
Картофельное пюре		200	194,4	4,34	6,5	29,4
Компот из сухофруктов с витамином "С"	283	200	74,2	0,56	0	18
Хлеб пшеничный		50	92	3,8	3,16	38,844
Хлеб ржаной		30	45	1,95	1,12	12
Полдник						
Батон с повидлом	4	140	205,65	5,4	9,21	26,96
Конфета шоколадная		40	208	1,4	12	23,2
Какао на молоке	269	200	153,92	3,77	3,93	25,95
Ужин						
Нарезка из свежих капусты		100	29	2,5	0	4,9
Гречка рассыпчатая		200	194,4	4,34	6,5	29,4
Котлета куринная		150	268,33	19,67	12,05	8,6
Кисель	274	200	116,19	1,36		29,02
Хлеб пшеничный	0	100	184	7,6	6,32	46,92
2 полдник						
Йогурт	272	180	136,08	9,036	5,916	12,3
Печенье		60	186	3	3,3	42
Итого		2705	3077,97	102,068	99,183	501,614

Четверг 2 неделя

Возраст с 7 до 11 лет

Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции	ЭЦ (ККАЛ)	Пищевые вещества		
				Б	Ж	У
Завтрак						
Каша молочная Манная с маслом	106	250	208,3	6,49	9,04	26,1
Хлеб пшеничный		50	137	5,36	2,25	21,75
Масло сливочное порционное	365	10	74,8	0,05	8,25	0,08
Яйцо варенное	136	40	62,8	5,08	4,6	0,28
Какао на молоке	269	200	153,92	3,77	3,93	25,95
2 Завтрак						
Фрукты	89	185	81,62	0,022	0,037	20,94
Горячий бутерброд с сыром	384	50/40	402,36	17,72	36,96	46,83
Сок фруктовый	293	200	81,62	0,022	0,037	20,94
Обед						
Суп "Харчо" с мясом и сметаной		250/10	661,75	15	19,25	131
Куриные колбаски в соусе		150	381,25	22,66	26,65	22,45
Макаронны отварные	516	200	304,2	6,6	11	43,6
Компот из сухофруктов	283	200	74,2	0,56	0	18
Хлеб пшеничный		50	92	3,8	3,16	38,844
Хлеб ржаной		30	45	1,95	1,12	12
Полдник						
Булочка домашняя		50	208	14,61	6,865	28,365
Чай с лимоном и сахаром	686	200	61,62	0,07	0,01	15,31
Ужин						
Зразы картофельные с мясом	246	200/100	504	19,2	24	52,8
Кисель	274	200	116,19	1,36		29,02
Хлеб пшеничный	0	100	184	7,6	6,32	46,92
2 полдник						
Йогурт	272	180	136,08	9,036	5,916	12,3
Вафли	1	50	225	2,98	12,1	23,3
Итого		2045	3850,41	132,09	170,205	588,929

Суббота 2 неделя

Возраст с 7 до 11 лет

Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции	ЭЦ (ККАЛ)	Пищевые вещества		
				Б	Ж	У
Завтрак						
Каша молочная "Дружба"	102	250	200,9	5,45	6,94	29,24
Батон		50	137	5,36	2,25	21,75
Масло сливочное порционное	365	10	74,8	0,05	8,25	0,08
Чай с сахаром и лимоном	294	200	61,62	0,07	0,01	15,31
2 Завтрак						
Фрукты	89	185	81,62	0,022	0,037	20,94
Вафли	0/4	50	225	2,98	12,1	23,3
Какао на молоке	269	200	153,92	3,77	3,93	25,95
Обед						
Суп здоровье с манкой		250	252,5	7,5	17,5	15
Котлета с соусом	189	150	265,125	16,02	17,58	8,61
Каша гречневая рассыпчатая		200	194,4	4,34	6,5	29,4
Компот из кураги	638	200	123	1,04	0	30,96
Хлеб пшеничный		50	92	3,8	3,16	38,844
Хлеб ржаной		30	45	1,95	1,12	12
Полдник						
Творожные сырники со сгущенкой		120	198	19,2	3,6	28,8
Кофейный напиток на молоке	286	200	118,69	2,79	3,19	19,71
Ужин						
Картофель запеченный с мясом и сметаной		300	547,29	11,91	48,99	38,43
Сок фруктовый	293	200	36	2	0,2	5,8
Хлеб пшеничный	0	100	184	7,6	6,32	46,92
2 полдник						
Йогурт	272	180	136,08	9,036	5,916	12,3
Печенье		50	215,79	4,21	6,84	33,68
Итого		2675	3004,835	98,288	145,243	406,034

Воскресенье 2 неделя

Возраст с 7 до 11 лет

Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции	ЭЦ (ККАЛ)	Пищевые вещества		
				Б	Ж	У
Завтрак						
Каша гречневая на молбке	16	250	265,98	8,8	10,64	35,09
Хлеб пшеничный		50	137	5,36	2,25	21,75
Масло сливочное порционное	365	10	74,8	0,05	8,25	0,08
Кофейный напиток на молоке	286	200	118,69	2,79	3,19	19,71
2 Завтрак						
Фрукты	89	185	81,62	0,022	0,037	20,94
Гренки из батона		50	143,5	3,55	9,65	10,15
Какао на молке	269	200	153,92	3,77	3,93	25,95
Обед						
Суп по уральски	46,1	250	126,85	5,1	3,69	14,04
Биточки с соусом	189	150	235,67	14,23	15,62	7,65
Макароны отварные	516	200	283,3	7,76	5,99	56,86
Компот из кураги	638	200	123	1,04	0	30,96
Хлеб пшеничный		50	92	3,8	3,16	38,844
Хлеб ржаной		30	45	1,95	1,12	12
Полдник						
Пирог с повидлом		100	576,2	12,44	17,17	96,25
Сок фруктовый	293	200	36	2	0,2	5,8
Конфета шоколадная		40	301,54	2,46	16,18	56,62
Ужин						
Ленивые голубцы		178	156,75	12	4,65	16,65
Чай с сахаром	685	200	48,64	0,12		12,04
Хлеб пшеничный	0	100	184	7,6	6,32	46,92
2 полдник						
Йогурт	272	180	136,08	9,036	5,916	12,3
Вафли	0,4	50	225	2,98	12,1	23,3
Итого		2573	3142,56	92,698	117,173	507,064