

Косманова:  
 Председатель общешкольного  
 родительского совета  
 Аиш /Алексеева Н.А./  
 Тротахой № от 28.09.2023



УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор школы:  
 М.А. Михайлова  
 августа 2023г.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
 «БЕЖАНИЦКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»**

**Примерное меню  
 пришкольного интерната  
 на 2023 – 2024 учебный год.**

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при школах под общей редакцией: А.С. Ратушный, 1983г.

Неделя: первая

День: понедельник

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Овощи порционные (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	106
	Каша молочная «Дружба»	250,10	6,58	14,58	31,31	282,75	260
	Кофейный напиток на сгущ. молоке	200	2,9	2,0	20,9	113	500
	Печенье	50	3,7	4,9	37,2	208,5	590
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из свежей моркови	100	1,1	10,1	9,1	132	7
	Суп картоф. с бобовыми (горох)	250	2,3	4,25	15,13	108	144
	Макароны отварные с маслом сл.	200,9	7,54	0,9	38,72	193,2	291
	Котлета свиная	100	15,53	11,78	16,7	231,57	658
	Хлеб ржано - пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	108,6	110
	Чай сахаром	200	0,1	0	15,0	60	493
	Пирожок с повидлом печеный	60	3,6	3,2	36,6	190,0	542
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	106	515
	Булочка «Веснушка»	60	4,7	3,7	34,2	189	559
<b>УЖИН</b>							
	Жаркое по - домашнему	220	26,91	6,88	23,93	265,24	631
	Хлеб ржано – пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	108,6	110
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60	493
	Вафли	20	0,5	0,6	15,4	70	588
<b>II УЖИН</b>							
	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100	516
<b>ИТОГО за день</b>		<b>2530</b>	<b>96,18</b>	<b>74,53</b>	<b>371,39</b>	<b>2550,46</b>	

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
		Выход (гр.)	Белки	Жиры			Углеводы
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Какао со сгущ. молоком	200	3,7	3,8	24,5	147	498
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66,2	94
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из квашеной капусты	100	1,6	10,1	3,0	109	48
	Суп картоф. с макаронными изделиями	250	2,57	2,77	18,55	109,5	158
	Печень по – строгановски (говяжья)	110	18,0	13,8	4,3	213	398
	Картофельное пюре с маслом сл.	200,9	4,2	8,8	21,8	184	429
	Хлеб ржано - пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	108,6	110
	Компот из свежих плодов или яблок	200	0,5	0,2	23,1	96	507
	Булочка Веснушка	60	4,7	3,7	34,2	189	559
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	106	1031
	Печенье к чаю	20	1,5	1,9	14,8	83,4	590
<b>УЖИН</b>							
	Каша гречневая рассыпчатая	200,9	11,4	10,4	49,4	337,4	237
	Котлета свиная	100	15,53	11,78	16,07	238,67	658
	Хлеб ржано - пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	108,6	110
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60	493
<b>II УЖИН</b>							
	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100	516
<b>ИТОГО за день</b>		<b>221</b>	<b>86,46</b>	<b>86,24</b>	<b>302,94</b>	<b>2350,37</b>	

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
		Выход (гр.)	Белки	Жиры			Углеводы
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Овощи порционные (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	106
	Макаронные изд. запеченные с сыром	220	9,2	7,2	39,0	258	296
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60	493
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66,2	94
<b>ОБЕД</b>							
	Огурец соленый порционный	100	0,8	0,1	1,7	130,0	107
	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,82	5,0	10,65	95,0	128
	Каша рисовая рассыпчатая	200,9	4,9	8,1	49,7	292	240
	Гуляш из свинины	120	21,6	17,1	5,45	259,88	632
	Хлеб ржано - пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	108,6	110
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	508
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	106	1031
	Крендель сахарный	75	5,2	9,8	44,1	285	555
<b>УЖИН</b>							
	Картофельное пюре с маслом слив.	200,9	4,2	8,8	21,8	184	429
	Рыба тушеная в сметанном соусе	100	15,9	0,9	0,4	72	342

	Хлеб ржано - пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	108,6	110
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60	493
	Печенье сахарное	20	1,5	1,9	14,8	83,4	590
<b>II УЖИН</b>							
	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100	516
<b>ИТОГО за день</b>		<b>2465</b>	<b>89,58</b>	<b>78,4</b>	<b>326,62</b>	<b>2496,68</b>	

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Кофейный напиток на сгущ. молоке	200	2,9	2,0	20,9	113	500
	Пряник	60	3,5	2,8	45,0	219,6	589
<b>ОБЕД</b>							
	Салат белокач. капуста	100	2,1	10,1	9,3	136	1
	Суп картоф. с бобовыми (фасоль)	250	4,9	5,35	20,15	148,25	145
	Каша гречневая рассыпчатая	200,9	11,4	10,4	49,4	337,4	237
	Биточки свиные	100	15,53	11,78	16,07	238,67	658
	Хлеб ржано - пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	108,6	110
	Компот из свежих плодов и яблок	200	0,5	0,2	23,1	96	507
	Крендель сахарный	60	4,5	7,8	36,2	233	564
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	106	515
	Слойка с повидлом	60	4,7	6,3	36,1	220	572
<b>УЖИН</b>	<b>Ужин</b>						
	Макароны отварные с масл. сл	200,9	7,5	0,9	38,7	193,2	291
	Голень куриная отварная	100	17,7	15,0	0	205,8	404
	Хлеб ржано - пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	108,6	110
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60	493
	Коржик молочный	60	4,1	7,3	39,3	239	579
<b>II УЖИН</b>							
	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100	516
<b>ИТОГО за день</b>		<b>2352</b>	<b>98,99</b>	<b>91,37</b>	<b>407,64</b>	<b>2863,12</b>	

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,6	94	108
	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66,2	94
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60	493
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89,0	50
	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	250	2,2	2,95	14,7	94,25	149
	Картофельное пюре с м.сл.	200,9	4,2	8,8	21,8	184	429
	Рыба тушеная в сметанном соусе	100	15,9	0,9	0,4	72	342

	Хлеб ржано - пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	108,6	110
	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	22,2	93	510
	Пряник	60	3,5	2,8	45	219,6	589
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Сок абрикосовый	200	1,0	0	0	55	518
	Печенье к чаю	40	1,5	1,9	14,9	83,4	590
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1460</b>	<b>37,46</b>	<b>31,32</b>	<b>182,54</b>	<b>1219,05</b>	

Неделя: **вторая**

День: **понедельник**

Возрастная категория: **12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Кофейный напиток на сгущ. молоке	200	2,9	2,0	20,9	113	500
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66,2	94
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из квашеной капусты	100	1,6	10,1	3,0	109	48
	Суп с макаронными изделиями	250	2,57	2,77	18,55	109,5	158
	Каша рисовая рассыпчатая	200,9	4,9	8,1	49,7	292	240
	Голень куриная отварная	100	17,7	15,0	0	205,8	404
	Хлеб ржано - пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	108,6	110
	Печенье к чаю	40	3,0	3,8	29,6	166,8	590
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	106	515
<b>УЖИН</b>							
	Картофельное пюре с масл. сл.	200,9	4,2	8,8	21,8	184	429
	Рыба тушеная в сметанном соусе	100	15,9	0,9	0,4	72	342
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	108,6	110
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60	493
	Пирожок с повидлом	60	3,6	3,2	36,6	190	542
<b>II УЖИН</b>							
	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100	516
<b>ИТОГО за день</b>		<b>2020</b>	<b>79,13</b>	<b>73,68</b>	<b>273,77</b>	<b>2085,5</b>	

День: **вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60	493
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Сыр порционный	15	3,37	4,0	0	51,3	91
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из свежей белокач. капусты	100	2,1	10,1	9,3	136,0	1
	Суп картофельный с рыбой.	250	9,85	4,83	15,15	143,5	150

	Макароны отварные с м/сл	200,9	7,5	0,9	38,7	193,2	291
	Котлета свиная	100	15,53	11,78	16,07	213,57	658
	Хлеб ржано - пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	108,6	110
	Компот из апельсинов	200	0,5	0,2	22,2	93	510
	Печенье сахарное	40	1,5	1,9	14,8	83,4	590
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	106	515
	Булочка «Веснушка»	60	4,7	3,7	34,2	189	559
<b>УЖИН</b>							
	Жаркое по - домашнему	220	26,91	6,88	23,93	265,24	631
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	108,6	110
	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	60	518
	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	40,9	194	540
<b>II УЖИН</b>							
	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100	516
<b>ИТОГО за день</b>		<b>2205</b>	<b>99,72</b>	<b>57,95</b>	<b>308,53</b>	<b>2199,41</b>	

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Овощи порционные (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	106
	Оладьи с джемом	200,15	18,44	14,79	87,03	539,39	537
	Кофейный напиток на сгущ. молоке	200	2,9	2,0	20,9	113	500
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66,2	94
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из отварной свеклы	100	1,5	5,5	8,4	89,0	50
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83	142
	Жаркое по - домашнему	220	26,91	6,88	23,93	265,24	631
	Хлеб ржано - пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	108,6	110
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60	493
	Пряник	60	3,5	2,8	45	219,6	589
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	106	515
	Коржик песочный	60	4,1	7,3	39,3	239	112
<b>УЖИН</b>							
	Каша рисовая рассыпчатая	200,9	4,9	8,1	49,7	292	240
	Печень по-строгановски (говяжья)	110	18,0	13,8	4,3	213	398
	Хлеб ржано - пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	108,6	110
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60	493
<b>II УЖИН</b>							
	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100	516
<b>ИТОГО за день</b>		<b>2470</b>	<b>103,09</b>	<b>86,74</b>	<b>405,76</b>	<b>2824,57</b>	

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 4</b>							

ЗАВТРАК							
	Каша молочная «Дружба»	250,5	6,58	14,58	31,31	282,75	260
	Овощи порционные (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	106
	Какао со сгущ. молоком	200	3,7	3,8	24,5	147	498
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66,2	94
ОБЕД							
	Салат из свежей моркови	100	1,0	10,0	9,17	132	7
	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,82	5,0	10,65	95	128
	Макароны отварные с маслом слив.	200,9	7,5	0,9	38,7	193,2	291
	Тефтели свиные	100	9,25	9,88	7,51	155,94	669
	Хлеб ржано - пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	108,6	110
	Компот из свежих плодов или яблок	200	0,3	0,2	25,1	103	509
	Булочка «Веснушка»	60	4,7	3,7	34,2	189	559
ПОЛДНИК							
	Сок яблочный	200	1,0	0,2	0,2	92	518
	Печенье к чаю	40	3,0	3,8	29,6	166,8	590
УЖИН							
	Картофельное пюре с маслом слив.	200,9	4,2	8,8	21,8	184	429
	Гуляш из свинины	120	21,6	17,1	5,45	259,88	632
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60	493
	Хлеб ржано – пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	108,6	110
II УЖИН							
	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100	516
<b>ИТОГО</b> за день		<b>2610</b>	<b>82,65</b>	<b>92,15</b>	<b>325,61</b>	<b>2561,97</b>	

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b> <b>День 5</b>							
ЗАВТРАК							
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60	498
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66,2	94
ОБЕД							
	Салат из капусты белокачанной	100	2,0	10,0	9,17	136	1
	Суп картоф. с бобовыми (фасоль)	250	3,92	4,28	16,12	118,6	145
	Каша гречневая рассыпчатая	200,9	11,4	10,4	49,4	337,4	237
	Гуляш из свинины	120	21,6	17,1	5,45	259,88	632
	Хлеб ржано - пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	108,6	110
	Сок яблочный	200	1,0	0,2	0,2	92	518
	Крендель сахарный	75	5,2	9,8	44,1	285	555
ПОЛДНИК							
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	106	515
	Пряник	60	3,5	2,8	45	219,6	589
<b>ИТОГО</b> за день		<b>1255</b>	<b>61,62</b>	<b>67,87</b>	<b>234,26</b>	<b>1883,28</b>	

Шеф – повар



Л.И. Филиппова