

Составлено:
 Председатель общественного
 родительского совета
 Динь (Динькова А.А.)
 Протокол №1 от 28.09.2023



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
 «БЕЖАНИЦКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»

Примерное меню пришкольного интерната на 2023 – 2024 учебный год.

Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий. А.Я. Перевалов 2013 год.

Неделя: первая

День: понедельник

Возрастная категория: 7 – 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Выход (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
ЗАВТРАК							
	Овощи порционные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,2	14,4	106
	Каша молочная «Дружба»	200,5	5,26	11,66	25,06	226,2	260
	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
ОБЕД							
	Салат из свежей моркови	60	0,6	6,0	5,5	79,2	7
	Суп картоф. с бобовыми (горох)	200	1,8	3,4	12,1	86,4	144
	Макароны отварные с маслом слив.	200,9	7,54	0,9	38,72	193,2	291
	Котлета свиная	100	15,53	11,78	16,7	231,67	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
	Печенье сахарное	20	1,5	1,9	14,8	83,4	590
ПОЛДНИК							
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	106	515
	Булочка «Веснушка»	60	4,7	3,7	34,2	189	559
УЖИН							
	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
II УЖИН							
	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100	516
ИТОГО за день		2310	90,76	67,95	317,73	2255,11	

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
		Выход (гр.)	Белки	Жиры			Углеводы
Неделя 1							
День 2							
ЗАВТРАК							
	Овощи порционные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	106
	Омлет натуральный	150	12,9	20,0	3,46	244,6	301
	Какао со сгущ. молоком	200	3,7	3,8	24,5	147	498
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
ОБЕД							
	Салат из квашеной капусты	60	0,96	6,06	1,8	65,4	48
	Суп картоф. с макаронными изделиями	200	2,06	2,22	14,84	87,6	158
	Печень по – строгановски (говяжья)	110	18,0	13,8	4,3	213	398
	Картофельное пюре с маслом слив.	200,9	4,2	8,8	21,8	184,0	429
	Хлеб ржано – пшеничный	60	3,9	0,7	20,4	108,6	110
	Компот из свежих плодов и яблок	200	0,5	0,2	23,1	96	307
ПОЛДНИК							
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	106	515
	Печенье к чаю	20	1,5	1,9	14,8	83,4	590
УЖИН							
	Каша гречневая рассыпчатая	200,9	11,4	10,4	49,4	337,4	237
	Котлета свиная	100	15,53	11,78	16,7	231,67	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
	Ватрушка с творожным фаршем	60	3,6	1,7	22,2	118	541
II УЖИН							
	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100	516
ИТОГО за день		2320	97,43	92,46	291,48	2393,67	

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
		Выход (гр.)	Белки	Жиры			Углеводы
Неделя 1							
День 3							
ЗАВТРАК							
	Овощи порционные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,2	14,4	106
	Макаронные изд. запеченные с сыром	200,5	9,2	7,2	39,0	258	296
	Какао со сгущенным 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							
	Огурец соленый порционный	60	0,4	0,06	1,0	7,8	107
	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,46	4,0	8,52	76,0	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
	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2	23,0	546
ПОЛДНИК							
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	106	515
	Крендель сахарный	75	5,2	9,8	44,1	285	555
УЖИН							
	Жаркое по - домашнему	220	26,91	6,88	23,93	265,24	631
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,7	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
II УЖИН							
	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100	516
ИТОГО за день		2385	103,29	85,77	369,62	2465,12	

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
ЗАВТРАК							
	Овощи порционные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	106
	Каша молоч. пшеничная с маслом слив.	200,5	7,8	9,46	35,8	283,6	267
	Кофейный напиток	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
ОБЕД							
	Салат из белокачанной капусты	60	1,2	6,0	5,5	81,6	1
	Суп картоф. с бобовыми (фасоль)	200	3,92	4,328	16,12	118,6	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	3,9	0,7	20,4	108,6	110
	Компот из свежих плодов или яблок	200	0,5	0,2	23,1	96	507
ПОЛДНИК							
	Молоко кипяч.	200	5,8	5,0	9,6	106	515
	Слойка с повидлом	60	4,7	6,3	36,1	220	572
УЖИН							
	Макароны отварные	200,9	7,54	0,9	38,72	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
	Корж молочный	60	4,1	7,3	39,3	239	579
II УЖИН							
	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100	516
ИТОГО за день		2410	100,47	92,67	375,73	2778,67	

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
ЗАВТРАК							
	Овощи порционные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,2	14,4	106
	Сырники из творога	150	23,6	21,8	30,1	411	320
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60	493
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
ОБЕД							
	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,04	53,4	50
	Суп картоф. с фрикадельками (мясные)	200	1,76	2,36	11,76	75,4	149
	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	79	342
	Хлеб ржано - пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	108,6	110
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27,0	110	508

	Пряник	60	3,5	2,8	45	219,6	589
ПОЛДНИК							
	Сок абрикосовый	200	1,0	0	0	55	518
	Печенье к чаю	40	1,5	1,9	14,9	83,4	590
ИТОГО за день		1570	60,62	43,02	213,21	1547,8	

Неделя: **вторая**

День: **понедельник**

Возрастная категория: **7 – 11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 1							
ЗАВТРАК							
	Овощи порционные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	106
	Каша молочная из хлопьев «Геркулес»	200,5	8,56	14,1	31,52	287,4	247
	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
ОБЕД							
	Салат из квашеной капусты	60	0,96	6,06	1,8	65,4	48
	Суп с макаронными изделиями	200	2,06	2,22	14,84	87,6	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
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	508
	Печенье к чаю		3,0	3,8	29,6	166,8	590
ПОЛДНИК							
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	106	515
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,6	94	108
УЖИН							
	Картофельное пюре с масл. слив.	200,9	4,2	8,8	21,8	184,0	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	75	3,6	3,2	36,6	190,0	542
II УЖИН							
	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100	516
ИТОГО за день		2405	90,46	83,53	348,44	2519,8	

День: **вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 2							
ЗАВТРАК							
	Овощи порционные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,2	14,4	106
	Омлет натуральный	150	12,9	20,0	3,46	244,6	301
	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
ОБЕД							
	Салат из свежей белокач. капусты	60	1,2	6,0	5,5	81,6	1
	Суп картофельный с рыбой	200	7,88	3,86	12,1	114,8	150
	Макароны отварные с маслом слив.	200,9	7,5	0,9	38,7	193,2	291

	Котлета свиная	100	15,53	11,78	16,07	213,67	658
	Хлеб ржано - пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	108,6	110
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27,0	110	508
	Печенье сахарное	40	1,5	1,9	14,8	83,4	541
ПОЛДНИК							
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	106	515
	Булочка «Веснушка»	60	4,7	3,7	34,2	189	559
УЖИН							
	Каша гречневая рассыпчатая	200,9	11,4	10,4	49,4	337,4	237
	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
	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	60	518
	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	40,9	194	540
II УЖИН							
	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100	516
ИТОГО за день		2505	112,6	91,32	337,61	2669,6	

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
ЗАВТРАК							
	Овощи порционные (огурцы)	60	0,4	0,06	1,3	7	106
	Оладьи с джемом	200,15	15,87	16,27	95,73	593,33	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
ОБЕД							
	Салат из отварной свеклы	60	0,9	3,3	5,0	53,4	50
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,98	6,22	66,4	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
	Бутерброд с сыром	30,25	6,7	9,5	9,9	153	91
ПОЛДНИК							
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	106	515
	Корж песочный	60	4,1	7,3	39,3	239	579
УЖИН							
	Каша рисовая рассыпчатая	200,9	4,9	8,1	49,7	292	240
	Печень по-строгановски	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
II УЖИН							
	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100	516
ИТОГО за день		2310	104,94	90,2	364,5	2698,77	

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
ЗАВТРАК							
	Овощи порционные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,2	14,4	106

	Каша молочная «Дружба»	200,5	5,26	11,66	25,06	226,1	260
	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	60	0,6	6,0	5,4	79,2	95
	Борщ из свежей капусты картофелем	200	1,46	4,0	8,52	76,0	128
	Макаронны 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	0,5	0,2	23,1	96	507
	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	541
УЖИН							
	Картофельное пюре с маслом слив.	200,9	4,2	8,8	21,8	184,0	429
	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
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60	493
II УЖИН							
	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100	516
ИТОГО за день		2410	79,39	89,07	308,61	2454,04	

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5 ЗАВТРАК							
	Сырники из творога	150	23,6	21,8	30,0	411	320
	Овощи порционные (огурцы)	60	0,4	0,05	1,3	7	106
	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	60	1,2	6,0	5,5	81,6	1
	Суп картоф. с бобовыми (фасоль)	200	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
ИТОГО за день		1635	84,82	85,75	261,89	2246,88	

Шеф – повар

Л.И. Филиппова