



Утверждаю

Директор

МКОУ Панская школа-интернат

Г. В. Алямкин

«01» сентября 2021 год

М Е Н Ю

для организации питания в интернате

**Муниципального казённого
общеобразовательного учреждения
«Панская основная общеобразовательная
школа-интернат»**

ПРИМЕРНОЕ
10-дневное цикличное меню для детей интерната

№ рецептуры	МЕНЮ	ВЫХОД (Г.)	БЕЛКИ (Г.)	ЖИРЫ (Г.)	УГЛЕВОДЫ (Г.)	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ.)
1 -я неделя						
Завтрак:						
120	Вермишель молочная	250\10	5,2	8,3	0,1	184
	Кисель	200	-	-	30,6	118
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75
	Итого:		8,46	17	50,12	470,52
ОБЕД:						
97	Суп картофельный на костном бульоне	250	2,35	2,8	16,45	140
294/304	Котлеты из кур с рисом отварным и сливочным маслом	80/150/5	12,1	10,88	10,8	189,76
			3,08	4,5	30,5	175
346	Компот из цитрусовых	200	0	0	22,2	83
52	Салат из свеклы отварной	50	0,704	3	4,13	46,4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2
	Итого		20,214	21,54	94,28	686,36
ПОЛДНИК:						
389	Сок фруктовый	200	1,2	0,0	28,6	112
	Печенье	50	2,5	4,01	32,03	180
	Фрукты	200				
	Итого:		3,7	4,01	60,63	292
УЖИН:						
321/288	Капуста тушенная с курицей	100/50	2,13	3,28	10,97	83,47
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
	Хлеб ржаной и пшеничный	50/50	5,23	1,34	65,52	147,1
	Йогурт	100				
	Итого:		7,43	4,64	91,49	290,57
	Итого за день:		39,80	47,19	296,52	1 739,45
ЗАВТРАК:						
181	Каша манная молочная	200/10	6,02	4,05	33,37	194,01
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,6	118,6
3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75
3	Сыр	30	5,2	8,3	8,0	120
	Итого:		18,56	24,59	78,39	601,13
ОБЕД:						
87	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,78	4,9	6,13	75,7
278/309	Тефтели мясные с макаронными изделиями	80/150	6,93	7,47	11,07	139,2
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,6
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,65	1,62	3,23	30,2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2
	Итого:		11,87	14,35	40,5	338,9
ПОЛДНИК:						
274	Напиток из шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8
223	Творожная запеканка	150	17,8	17,2	16,4	288

	Фрукты	200				
	Итого:		18,2	17,47	33,6	361,0
	УЖИН:					
210/288	Омлет с курицей	135	18,5	26,9	2,1	324
	Хлеб ржаной и пшеничный	50/50	5,23	1,34	65,52	147,1
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133
	Йогурт	100				
	Итого:		24,39	28,33	124,65	507,66
	Итого за день:		67,0	67,33	198,75	1 207,56
	ЗАВТРАК:					
173	Каша геркулесовая молочная	250	5,37	6,11	21,25	165,2
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
3	Хлеб пшеничный	50	2,43	0,45	32,42	80,1
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75
3	Сыр	30	5,2	8,3	8,0	120
	Итого:		13,17	23,18	76,77	500,3
	ОБЕД:					
83	Борщ обыкновенный с картофелем с мясом	200/25	1,45	3,93	100	82
60/302/33	Гуляш из говядины с гречневой кашей в сметанно-томатном соусе	80/150	5,47	9,2	3	132,67
			0,38	64,1	0,62	581,38
	Сок в пакетах	200	1	0,2	20,2	86,6
59	Салат из моркови с яблоками	50	0,53	0,09	4,26	19,95
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2
	Итого:		10,81	77,88	138,28	954,8
	ПОЛДНИК:					
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
	Вафли	50	2,5	4,01	32,03	180
	Фрукты	200				
	Итого:		2,57	4,03	47,03	240
	УЖИН:					
310/288	Картофель тушеный с курицей	200	18,93	14,79	14,92	222,0
258	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133
	Хлеб ржаной и пшеничный	50/50	5,23	1,34	65,52	147,1
	Йогурт	100				
	Итого:		24,82	16,22	112,45	502,10
	Итого за день:		51,37	121,31	374,53	2 197,2
	ЗАВТРАК:					
182	Каша пшеничная молочная	250/10	4,47	6,8	18,9	121,4
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
3	Хлеб пшеничный	50	2,43	0,45	32,42	80,1
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75
3	Сыр	30	5,2	8,3	8,0	120
	Итого:		12,27	23,87	74,42	456,5
	ОБЕД:					
104	Суп картофельный с фрикадельками	250/25	2,35	2,8	16,45	100,4
			5,1	2,5	0,41	61
321	Плов из курицы, с помидором	250/20	30,9	28,9	82,16	404
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6
67	Винегрет овощной	100	1,4	10,02	6,55	122
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2
	Итого:		41,89	44,74	139,65	837,2
	ПОЛДНИК:					
209	Яйцо варенное	40	5,08	4,6	0,28	63

382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,6	118,6
	Фрукты	200				
	Итого:		9,16	8,14	17,88	181,6
	УЖИН:					
309	Макаронные изделия	100	3,08	5,24	23,41	136,06
246	Гуляш из отварной говядины	70	9,4	9,9	2,3	115
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
	Хлеб ржаной и пшеничный	50/50	5,23	1,34	65,52	147,1
	Йогурт	100				
	Итого:		17,78	16,50	106,23	458,16
	Итого за день:		81,1	93,25	338,18	1 933,46
	ЗАВТРАК:					
120	Вермишель молочная	250\10	5,2	8,3	0,1	184
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
3	Хлеб пшеничный	50	2,43	0,45	32,2	80,1
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75
3	Сыр	30	5,2	8,3	8,0	120
	Итого		13	25,37	55,4	519,1
	ОБЕД:					
121	Рассольник Ленинградский со сметаной	150/10	125,3	3,224	7,66	73,4
			0,26	1,5	0,36	16,2
227/312	Рыба припущенная (минтай) с картофельным пюре, свежий огурец	50/150/20	7,64	7,4	2,2	106
			3,06	4,8	20,45	137,25
274	Напиток из шиповника	200	1,04	0	26,9	107,4
52	Салат из свеклы отварной	50	0,704	3	4,13	46,4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2
	Итого:		139,984	20,284	71,9	538,85
	Итого за день:		152,98	45,65	127,3	1 058,00
	2-я неделя					
	Завтрак:					
181	Каша манная молочная	200/10	6,02	4,05	33,37	194,01
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,6	118,6
3	Хлеб пшеничный	50	2,43	0,45	32,42	80,1
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75
3	Сыр	30	5,2	8,3	8,0	120
	Итого:		17,83	25,0	91,49	681,14
	ОБЕД:					
113	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	250	2,7	25,2	0,81	116
321/243	Сосиски отварные с тушеной капустой	50/150	4,51/4,36	7,35/12	0,36/33,21	87,7/258,24
381	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,2
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,65	1,62	3,23	30,2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2
	Итого:		17,8	49,2	77,01	699,54
	ПОЛДНИК:					
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
	Печенье	50	2,5	4,01	32,03	180
	Фрукты	150	0,46	0,46	11,3	51
	Итого:		3,03	4,49	58,33	291
	УЖИН:					
210/288	Омлет с курицей	135	18,5	26,9	2,1	324
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60

	Хлеб ржаной и пшеничный	50/50	5,23	1,34	65,52	147,1
	Йогурт	100				
	Итого:		23,8	28,26	82,62	531,10
	Итого за день:		62,46	106,95	309,45	2 202,78
ЗАВТРАК:						
182	Каша овсяная молочная	250/10	5,37	6,11	21,25	165,2
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
3	Хлеб пшеничный	50	2,43	0,45	32,42	80,1
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75
3	Сыр	30	5,2	8,3	8,0	120
	Итого:		13,17	23,18	76,77	500,3
ОБЕД:						
83	Борщ обыкновенный с картофелем со сметаной	200/25/10	1,45	3,93	100,2	82
239/304	Тефтели рыбные с рисом отварным и соусом томатным	80	6,61	6,44	9,41	122
		150	3,67	5,42	36,67	210,1
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6
59	Салат из моркови с яблоками	50	0,53	0,09	4,26	19,95
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2
	Итого:		14,4	16,4	185,0	584
ПОЛДНИК:						
222	Пудинг творожный запеченный	150	17,8	17,2	16,4	288
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
	Фрукты	150	0,46	0,46	11,3	51
	Итого:		18,33	17,68	42,7	399,0
УЖИН:						
254	Печень говяжья тушенная с маслом	70	14,6	11,07	2,7	187,09
312	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
	Хлеб ржаной и пшеничный	50/50	5,23	1,34	65,52	147,1
	Йогурт	100				
	Итого:		24,0	18,83	110,47	577,19
	Итого за день:		69,9	76,09	414,94	2 060,49
ЗАВТРАК:						
174	Каша рисовая молочная	250	6,8	12,33	60,14	379,55
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
3	Хлеб пшеничный	50	2,43	0,45	32,42	80,1
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75
3	Сыр	30	5,2	8,3	8,0	120
	Итого:		14,6	29,4	115,66	714,65
ОБЕД:						
102	Суп гороховый на курином бульоне	300	9	3,9	20,7	153,9
297/312	Биточки из кур с картофельным пюре и сливочным маслом	80/150/5	7,89	10,5	8,3	160
			3,06	4,8	20,45	137
346	Компот из цитрусовых	200	0	0	22,2	83
52	Салат из свеклы отварной	50	0,704	3	4,13	46,4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2
	Итого:		26,0	22,6	86,0	633
ПОЛДНИК:						
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
	Печенье	50	2,5	4,01	32,03	180
	Фрукты	150	0,46	0,46	11,3	51
	Итого:		3,03	4,49	58,33	291,0
УЖИН:						

171	Каша гречневая рассыпчатая	100	4,94	6,86	29,96	178,2
243	Сосиска отварная	70	11	24	1,6	226
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
	Хлеб ржаной и пшеничный	50/50	5,23	1,34	65,52	147,1
	Йогурт	100				
	Итого:		21,24	32,22	112,08	611,30
	Итого за день:		65,0	89,0	372,07	2 249,95
	ЗАВТРАК:					
182	Каша пшеничная молочная	250	7,38	9,79	41,14	289,44
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
3	Хлеб пшеничный	50	2,43	0,45	32,2	80,1
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75
3	Сыр	30	5,2	8,3	8,0	120
	Итого		15,18	26,86	96,44	624,54
	ОБЕД:					
99	Суп пюре из разных овощей на курином бульоне с гренками	250/15	1,8	4,9	14,3	108,5
			1,67	0,18	11,16	52,93
245/309	Бефстроганов из говядины с макаронами отварными	50/150	6,04	62	1,42	85,33
			5,52	7,52	28,44	201,45
	Кисель из концентрата	200	1,36	-	29,02	121,52
67	Винегрет овощной	100	1,4	10,02	6,55	122
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2
	Итого:		20,00	85,0	101,09	743,93
	ПОЛДНИК:					
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133
	Печенье	50	2,5	4,01	32,03	180
	Фрукты	150	0,46	0,46	11,3	51
	Итого:		3,62	4,56	75,34	364
	УЖИН:					
321/288	Капуста тушенная с курицей	100/50	2,13	3,28	10,97	83,47
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
	Хлеб ржаной и пшеничный	50/50	5,23	1,34	65,52	147,1
	Йогурт	100				
	Итого:		7,43	4,64	91,49	290,57
	Итого за день:		46,23	121,06	364,36	2 023,04
	ЗАВТРАК:					
120	Вермишель молочная	250/10	5,2	8,3	0,1	184
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
1	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	3,59	8,35	23,24	187,9
	Сыр	30	5,2	8,3	8,0	120
	Итого:		14,06	25,0	46,34	551,9
	ОБЕД:					
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	8,61	8,4	14,34	167,25
288/312	Филе куриное запечённое с яйцом с картофельным пюре	50/150	12,13	14,81	2	190
			3,06	4,8	20,45	137,25
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	-	9,87	41,6
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,65	1,62	3,23	30,2
			30	1,98	0,36	10,2
	Итого:		26,96	29,99	60,09	618,5
	Итого за день:		41,02	55,0	106,43	1 170,4