

Утверждаю:

Директор школы:



Тыкайло Г.И.

### Примерное 10-ти дневное меню для детей, проживающих в интернате при МБОУ «Максатихинская СОШ №2»

**Основание:** Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015 года.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной. Москва. 2004г.

**Возрастная категория:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	<i>День: понедельник</i> <i>Неделя: первая</i> <b>Завтрак:</b>													
173	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	250/10	11,30	16,8	50,20	397,50	0,21	0,96	54,80	0,73	158,65	264,86	72,05	2,09
147	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,84	15,42	85,80	0,30			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00			40,00	0,11	2,40	3,00		0,20
376	Чай сладкий	200	0,07	0,02	15,00	60	0	0,03	0	0	11,10	2,80	1,40	0,28
	<b>Обед:</b>													
139/	Суп гороховый на	250	7,6	5,7	20,0	168,4	0,15	7,0	0,75	2,0	56,5	86,25	30,0	2,25

107	курином бульоне													
309	Рожки отварные	180	6,72	9,78	31,80	241,74	0,09	0,0	0,0	0,75	10,5	36	9	0,9
428/ 587	Колбаса с подливой	100/50	13,6/2, 6	22,6/4,8	1,3/8 ,4	257,7/88	0,095 /0,05	0/1,105	0/0,01	0,25/0	8,5/ 4,135	63/8,2	9,5/ 2,3	1/ 0,185
148	Хлеб ржаной	40	3,1	2,8	27	32	0,08	0	0,024	0,88	14	63,2	18,8	1,56
429	Булочка «Веснушка»	50	3,90	3,06	23,90	139,00	0,07		3	1,41	11,30	39,20	15,20	0,73
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	-	0.03	-	-	11.10	2,80	1.40	0.28
38	Салат из моркови с растительным маслом	80	0,93	5,73	7,47	85,47	0,056	5	1,9	1,12	25,34	0,06	35,66	0,682
	<b>Ужин:</b>													
511	Рис отварной	150	2	3,33	20,58	122,5	0,02	0	0	0	0,91	0	3,6	2,09
437	Гуляш куриный	100	6,95	3,25	2	66	0,023	0,97	0,266	0,351	7,5	56	27,5	0,437
11	Напиток из сока	200	0,1	-	24,2	0,3	0	2,6	0	0,2	10	2	4	0,6
148	Хлеб ржаной	40	3,1	2,8	27	32	0,08	0	0,024	0,88	14	63,2	18,8	1,56
147	Хлеб пшеничный	40	2,25	0,84	15,42	85,80	0,08	0	0	0,4	9,2	33,6	13,2	0,76
2	<b>День: вторник</b> <b>Неделя: первая</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
358	Сырники со сметаной	250/20	27	18	19	450,00	0,12	0,6	0,400	2,8	240,2	340	38,6	1,2
693	Какао с молоком	200	6,56	1,34	26,00	125,11	0,06	1,33	24,40		133,33	124,56	25,56	2,00
147	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,84	15,42	85,80	0,30			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	<b>Обед:</b>													
138/ 107	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	250	9,3	3,31	26,73	156,96	0,055	3,5	0,11	0,21	25,3	61,75	19,1	0,76
302	Греча отварная	180	10,42	11,66	46,44	332,10	0,153	0	0,9	0,407	15,41	148,4	100,79	3,338
9	Котлета мясная	100	11,56	15	15,87	250,63	0,1	0,2	0,035	0,25	13,8	59,6	8,05	0,75
71	Овощи в нарезке (огурец св.)	80	0,42	0,06	1.14	7,20	0.02	2.94	-	0.06	10.20	18.00	8.40	0.3
741	Ватрушка с творогом	50	9,2	4,8	32,5	212	0,025	0,25	0	0	73,9	0	0	0,25
382	Какао с молоком	200	6,56	1,34	26,00	125,11	0,06	1,6	0,040	0,4	172,2	178,4	24,8	1
148	Хлеб ржаной	40	3,1	2,8	27	32	0,08	0	0,024	0,88	14	63,2	18,8	1,56
	<b>Ужин:</b>													
486	Ленивые голубцы	180	11,7	29,3	23,6	407	0,459	30,94	0,120	0,497	100,4	156,8	40,97	2,108
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	-	0.03	-	-	11.10	2,80	1.40	0.28

148	Хлеб ржаной	40	3,1	2,8	27	32	0,08	0	0,024	0,88	14	63,2	18,8	1,56
147	Хлеб пшеничный	40	2,25	0,84	15,42	85,8	0,08	0	0	0,4	9,2	33,6	13,2	0,76
3	<b>День: среда</b> <b>Неделя: первая</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
340	Омлет	200	20,0	25,09	3,6	320,18	0,14	0,4	0,6	7	162,2	389,2	28,8	4,6
428	Колбаса порционно	50	6,4	11,1	0,2	128,50	0,11							
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	-	0.03	-	-	11.10	2,80	1.40	0.28
147	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,84	15,42	85,80	0,30			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00			40,00	0,11	2,40	3,00		0,20
15	Сыр	20	4,64	5,91		72,00	0,01	0,15	52,00	0,11	176,00	100,00	7,00	0,20
	<b>Обед:</b>													
110	Борщ из свежей капусты на мясокостном бульоне	250	2	5,2	13,1	106	0,075	20	1,25	0,25	56,25	65	28,75	1
520	Картофель тушеный с куриной грудкой	250	38,66	14,34	28,16	467,10	0,19	10,9	6,84	1,89	29,7	249,7	46,58	2,405
	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8
148	Хлеб ржаной	40	3,1	2,8	27	32	0,08	0	0,024	0,88	14	63,2	18,8	1,56
43	Салат из белокочанной капусты	80	0,7	2,55	4,45	69	0,04	15,9	0,092	0,4	46	55	15	0,8
	<b>Ужин:</b>													
516	Вермишель отварная	150	3,4	6,1	22,8	163	0,09	0,0	0,0	0,75	10,5	36	9	0,9
243/ 587	Сосиска отварная с подливой	70/30	7,77/2, 6	17,78/4, 8	0,98/ 8,4	197,4/88	0,095 /0,05	0/1,105	0/0,01	0,25/0	19,6/ 4,135	63/8,2	11,2/ 2,3	1,26/ 0,185
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	-	0.03	-	-	11.10	2,80	1.40	0.28
148	Хлеб ржаной	40	3,1	2,8	27	32	0,08	0	0,024	0,88	14	63,2	18,8	1,56
147	Хлеб пшеничный	40	2,25	0,84	15,42	85,80	0,08	0	0	0,4	9,2	33,6	13,2	0,76
4	<b>День: четверг</b> <b>Неделя: первая</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
204	Макароны отварные с сыром	250	13,53	15,92	34,11	334,40	0,08	0,22	115,2 0	1,07	295,20	202,08	20,32	1,23
693	Какао с молоком	200	6,56	1,34	26,00	125,11	0,06	1,33	24,40		133,33	124,56	25,56	2,00





223	Запеканка из творога со сметаной	200/15	35,16	24,16	34,00	493,60	0,08	0,52	144,40	1,00	255,64	427,20	47,16	1,64
648	Кисель	200	0,3	0	14	52,6	0	0	0	0	0,2	0	0	0,04
	<b>Обед:</b>													
88	Щи из свежей капусты с картофелем на костном бульоне	250	2,57	5,15	7,90	124,75	0,075	20	1,25	0,25	56,25	65	28,75	1
302	Греча отварная	180	10,42	11,66	46,44	332,10	0,153	0	0,9	0,407	15,41	148,4	100,79	3,338
437	Тефтели мясные	100	10,36	8,74	18,06	213,23	0,095	0	1	0,25	8,5	63	9,5	1
50	Салат из свеклы и зеленого горошка	80	11,56	8,4	30,09	104	0,05	9,8	10,8	0,161	27,93	52	24,52	1,31
451	Пирожок с капустой	50	2,3	1,1	15,9	81,6								
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28
148	Хлеб ржаной	40	3,1	2,8	27	32	0,08	0	0,024	0,88	14	63,2	18,8	1,56
	<b>Ужин:</b>													
511	Рис отварной	150	2	3,33	20,58	122,5	0,02	0	0	0	0,91	0	3,6	2,09
243/ 587	Сосиска отварная с подливой	70/30	7,77/2, 6	17,78/4, 8	0,98/ 8,4	197,4/88	0,095 /0,05	0/1,105	0/0,01	0,25/0	19,6/ 4,135	63/8,2	11,2/ 2,3	1,26/ 0,185
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28
148	Хлеб ржаной	40	3,1	2,8	27	32	0,08	0	0,024	0,88	14	63,2	18,8	1,56
147	Хлеб пшеничный	40	2,25	0,84	15,42	85,8	0,08	0	0	0,4	9,2	33,6	13,2	0,76
8	<b>День: среда</b> <b>Неделя: вторая</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
302	Каша пшеничная	250	10,6	4,75	55,25	307,50	0,14	0,96	54,80	0,77	144,37	221,30	44,33	2,32
693	Какао с молоком	200	6,56	1,34	26,00	125,11	0,06	1,33	24,40		133,33	124,56	25,56	2,00
147	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,84	15,42	85,80	0,30			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
14	Масло сливочное	20	0,16	14,50	0,26	132,00			40,00	0,11	2,40	3,00		0,20
	<b>Обед:</b>													
140/ 107	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	5,09	6,31	22,01	179,71	0,018	0	0,021	0,138	13,15	40,5	22,05	0,438

312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,12	18,16	0,03	2,25	36,98	89,7	27,75	1,01
261	Печень тушеная в соусе	100	16,58	11,03	3,28	214,00	0,24	30,96	292,1	3,23	32,03	306,94	21,04	16,89
70	Огурец солёный	80	0,48	0,06	1,02	6,00	0,01	2,10	-	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
740	Шаньга	50	2,95	4,55	20,95	135	0,08	0,01	0	0	31,23	0	0	0,78
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8
148	Хлеб ржаной	40	3,1	2,8	27	32	0,08	0	0,024	0,88	14	63,2	18,8	1,56
	<b>Ужин:</b>													
492	Плов из птицы	150	15	13,86	25,09 5	285	0,18	0,39	0,103	0,010	28,32	1,1	13	1,365
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28
148	Хлеб ржаной	40	3,1	2,8	27	32	0,08	0	0,024	0,88	14	63,2	18,8	1,56
147	Хлеб пшеничный	40	2,25	0,84	15,42	85,8	0,08	0	0	0,4	9,2	33,6	13,2	0,76
9	<b>День:</b> <u>четверг</u> <b>Неделя:</b> <u>вторая</u>													
	<b>Завтрак:</b>													
400	Оладьи со сметаной	250/15	18,19	16,44	75,94	527,06	0,12	0,86	0,400	2,8	246,73	340	63,99	2,27
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28
	<b>Обед:</b>													
96	Рассольник на мясокожном бульоне	250	2,82	5,29	11,98	142,25	0,09	8,38		2,35	31,15	56,73	24,18	0,93
511	Рис отварной	180	2,4	4,00	24,70	147,00	0,02	0	0	0	0,91	0	3,6	2,09
246	Гуляш из отварного мяса (говядины) в томатном соусе	100	16,7	17,6	1,06	222,15	0,01	1,20			23,60	117,03	20,27	2,00
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,31	3,25	6,50	60,40	0,02	17,01		8,39	24,97	28,30	15,09	0,47
147	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,84	15,42	85,80	0,20	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
636	Компот из апельсинов и мандаринов	200	0,4	-	22,9	91	0,02	28	0,020	0,1	18,2	13,4	6,4	0,4
148	Хлеб ржаной	40	3,1	2,8	27	32	0,08	0	0,024	0,88	14	63,2	18,8	1,56

	<b>Ужин:</b>													
309	Рожки отварные	150	5,60	8,15	26,51	201,45	0,09	0,0	0,0	0,75	6,06	36	21,12	1,12
437	Тефтели мясные	60	8,29	6,99	14,45	170,58	0,095	0	1	0,25	8,5	63	9,5	1
587	Соус-подлива	50	1,3	2,4	4,2	44	0,05	1,105	1,01	0	4,135	8,2	2,3	0,185
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28
148	Хлеб ржаной	40	3,1	2,8	27	32	0,08	0	0,024	0,88	14	63,2	18,8	1,56
10	<b>День:</b> <u>пятница</u> <b>Неделя:</b> <u>вторая</u>													
	<b>Завтрак:</b>													
302	Каша пшеничная молочная	250	10,6	4,75	55,25	307,50	0,14	0,96	54,80	0,77	144,37	221,30	44,33	2,32
379	Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00		125,78	90,00	14,00	0,13
147	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,84	15,42	85,80	0,30			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00			40,00	0,11	2,40	3,00		0,20
15	Сыр	20	4,64	5,91		72,00	0,01	0,15	52,00	0,11	176,00	100,00	7,00	0,20
	<b>Обед:</b>													
106	Суп рыбный из свежего минтая	250	2,20	2,78	61,58	164,00	0,015	0,975	0,857	1,94	21,5	4,75	14,55	0,46
358	Сырники со сметаной	180/15	32,4	21,6	22,8	439,50	0,12	0,6	0,400	2,8	240,2	340	38,6	1,2
147	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,84	15,42	85,80	0,20	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
648	Кисель	200	0,3	0	14	52,6	0	0	0	0	0,2	0	0	0,04
148	Хлеб ржаной	40	3,1	2,8	27	32	0,08	0	0,024	0,88	14	63,2	18,8	1,56
	<b>Ужин:</b>													
520	Картофель тушеный с куриной грудкой	180	23,2	8,6	16,9	238	0,19	10,9	6,84	1,89	29,7	249,7	46,58	2,405
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28
148	Хлеб ржаной	40	3,1	2,8	27	32	0,08	0	0,024	0,88	14	63,2	18,8	1,56
147	Хлеб пшеничный	40	2,25	0,84	15,42	85,8	0,08	0	0	0,4	9,2	33,6	13,2	0,76