

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБОУ Семёно – Красиловская СОШ
Л.И. Воронцова
Приказ № 54/б
«31» августа 2023 г.



ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБОУ Семёно – Красиловская СОШ
на 2023 – 2024 год
ИНТЕРНАТ

с. Семёно – Красилово
2023

неделя I

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 День							
Завтрак	Каша молочная рисовая вязкая	250	3,98	4,63	37,27	22,32	384
	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	14
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	382
	Булочка домашняя	50	3,64	6,25	21,96	159,00	424
	Хлеб 1 сорт	50	3,38	0,41	25,03	117,33	
Итого за завтрак		560	14,52	23,21	111,85	718,85	
Обед	борщ и свежей капусты с картофелем	250	9,30	7,27	11,92	132,40	110
	Каша гречневая	180	9,94	7,48	47,78	307,26	679
	Котлета	100	15,55	11,55	15,70	228,75	608
	Соус красный основной	50	0,38	1,12	3,04	23,67	833
	Компот из с\ф	200	10,00	0,06	35,20	110,00	639
	Хлеб 1 сорт	50	3,39	0,41	25,03	117,33	
Итого за обед		850	48,55	27,89	138,67	919,41	
Полдник	Хлебобулочные изделия(булочка)	100	6,6	14,36	41,13	320	
	Йогурт	250	7,2	6,25	10,0	132,5	
Итого за полдник		350	13,8	20,61	51,13	452,5	
Ужин	Нарезка. Свежий огурец	100	1,0	0,4	2,3	21,0	71
	Каша пшеничная	180	7,92	6,86	45,45	275,40	679
	Фрикадельки	100	10,10	9,04	1,35	126,86	105
	Соус красный основной	50	0,38	1,12	3,04	23,67	833
	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	28,00	943
	Хлеб 1 сорт	50	3,39	0,41	25,03	117,33	
Итого за ужин		680	22,78	17,83	91,17	592,26	
Второй ужин	Свежий фрукт (мандарин)	200	1,2	1,2	29,38	132,68	
Итого за второй ужин		20	1,2	1,2	29,38	132,68	
Всего	2815,70						
2 день							
Завтрак	Макароны	250/10	13,38	14,09	57,45	389,45	421

	запеченные с сыром и сметаной						
	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	14
	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,68	377
	Корж молочный	75	4,80	8,50	18,40	76,00	806
	Хлеб 1 сорт	50	3,39	0,41	25,03	117,33	
Итого за завтрак		595	30,58	33,48	116,4	772,46	
Обед	Салат из белокачанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40	43
	Суп картофельный с горохом	250	4,39	4,22	13,06	107,80	206
	Плов из птицы	250	25,38	21,25	44,61	471,25	304
	Кисель	200					
	Хлеб 1 сорт	50	3,39	0,41	25,03	117,33	
Итого за обед		850	35,70	32,02	119,75	904,93	
Полдник	Хлебобулочные изделия (булочка)	100	7,28	12,52	43,92	318	
	Молоко кипяченое	250	7,0	6,13	11,63	131,0	
Итого за полдник		350	14,28	18,65	55,55	449,0	
Ужин	Нарезка. Свежие помидоры	100	1,0	0,4	2,3	21,0	71
	Жаркое домашнему	250	27,53	7,47	21,95	265,0	259
	Какао с молоком	20	3,52	3,72	25,49	145,20	382
	Хлеб 1 сорт	50	3,39	0,41	25,03	117,33	
Итого за ужин		600	35,43	12,00	74,71	548,53	
Второй ужин	Свежий фрукт (яблоко)	200	1,2	1,2	29,38	132,68	
Итого за второй ужин		200	1,2	1,2	29,38	132,68	
Всего	2807,60						
3 день							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	250	12,43	9,35	59,73	384,07	679
	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	14
	Кофейный напиток с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	379
	Хлеб 1 сорт	50	3,38	0,41	25,03	117,33	
	булочка сдобная	50	3,64	6,26	21,96	159,00	
Итого за завтрак		560	22,97	27,94	132,31	880,60	
Обед	Рассольник «Ленинградский»	250	15,30	28,90	14,87	156,80	132
	Отварной картофель	200	4,35	7,35	31,78	200,53	310
	Тефтели мясные	100	14,73	16,14	18,63	278,75	279

	Соус красный основной	50	0,38	1,12	3,04	23,67	833
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,0	399
	Хлеб 1 сорт	50	3,39	0,41	25,03	117,33	
Итого за обед		850	39,14	54,12	114,55	869,08	
Полдник	Хлебобулочные изделия(булочка)	100	6,6	14,36	41,13	320	
	Кефир	250	7,2	6,25	10,0	132,50	
Итого за полдник		350	13,8	20,61	51,13	452,50	
Ужин	Нарезка. Свежие огурцы	100	1,0	0,4	2,3	21,0	71
	Отварные макаронные изделия	180	6,62	5,42	31,73	202,14	688
	Фрикадельки	100	10,10	9,04	1,35	126,86	105
	Соус красный основной	50	0,38	1,12	3,04	23,67	833
	Кисель	200	0,04	0,00	24,76	94,20	358
	Хлеб 1 сорт	50	3,39	0,41	25,03	117,33	
Итого за ужин		680	21,52	16,39	88,21	582,20	
Второй ужин	Свежий фрукт (апельсин)	200	1,2	1,2	29,38	132,68	
Итого за второй ужин		200	1,2	1,2	29,38	132,68	
Всего :	2920,06						
4 день							
Завтрак	Омлет натуральный	220	18,48	28,38	4,62	347,71	54-10-2020
	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	14
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Ватрушка	75	10,14	10,64	4,47	153,39	40
	Хлеб 1 сорт	50	3,38	0,41	25,03	117,33	
Итого за завтрак		555	37,99	47,17	37,78	721,43	
Обед	Суп крестьянский	250	2,18	2,84	14,29	91,50	101
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,75	202,14	688
	Биточки	100	15,55	11,55	15,70	228,75	608
	Соус красный основной	50	0,38	1,12	3,04	23,67	833
	Компот из свежих яблок	200	0,04	0,00	24,76	94,20	342
	Кондитерские изделия(вафли)	30	3,38	0,41	25,03	117,33	
	Хлеб 1 сорт	50	3,38	0,41	25,03	117,33	
Итого за обед		860	31,58	25,11	150,03	947,76	
Полдник	Хлебобулочные	100	6,6	14,36	41,13	320,0	

	изделия(булочка)						
	Йогурт	250	7,2	6,25	10,0	132,5	
Итого за полдник		350	13,60	20,49	52,76	452,50	
Ужин	Нарезка. Свежие помидоры	100	1,0	0,4	2,3	21,0	71
	Плов из птицы	250	25,38	21,25	44,61	471,25	304
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	25,03	28,00	943
	Хлеб 1 сорт	50	3,38	0,41	25,03	117,33	
Итого за ужин		600	31,96	22,06	75,94	637,58	
Второй ужин	Свежий фрукт (банан)	200	1,2	1,2	29,38	132,68	
Итого за второй ужин		200	1,2	1,2	29,38	132,68	
Всего	2891,95						

5 день

Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,50	93
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	382
	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	14
	Хлеб 1 сорт	50	3,38	0,41	20,03	117,33	
	Булочка с повидлом	50	3,3	7,18	20,57	160	426
Итого за завтрак		560	17,39	26,02	89,74	679,03	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	145,20	88
	Каша пшеничная	180	6,60	4,38	35,27	224,42	679
	Рыба тушеная с овощами	100\50	18,03	10,21	8,49	200,00	229
	Компот из кураги	200	1,8	0,0	28,6	121,4	54-5-2020
	Кондитерские изделия(печенье)	30	3,38	3,37	35,79	190,17	
	Хлеб 1 сорт	50	3,38	0,41	20,03	117,33	
Итого за обед		875	34,94	20,66	137,67	938,07	
Полдник	Хлебобулочные изделия(булочка)	100	6,6	14,36	41,13	320,0	
	Молоко кипячёное	250	7,0	6,13	11,63	131	
Итого за полдник		350	13,60	20,49	52,76	451,00	
Ужин	Нарезка. Свежие огурцы.	100	1,0	0,4	2,3	21,0	71
	Мясо духовое	250	19,67	21,29	18,49	349,92	258
	Напиток апельсиновый	200	0,14	0,04	42,3	97,58	699

	Хлеб 1 сорт	50	3,38	0,41	20,03	117,33	
Итого за ужин		600	24,29	22,78	88,12	585,73	
Второй ужин	Свежий фрукт (груша)	200	1,2	1,2	29,38	132,68	
Итого за второй ужин		200	1,2	1,2	29,38	132,68	
Всего	2786,51						
Неделя II							
6 день							
Завтрак	Каша манная	220	6,86	6,71	21,67	174,50	390
	Масло сливочное	10	0,0	8,20	0,10	75,00	14
	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,68	377
	Хлеб 1 сорт	50	3,38	0,41	25,03	117,33	
	Ватрушка	75	10,14	10,69	4,47	153,59	50
Итого за завтрак		555	29,4	28,29	29,5	635,10	
Обед	Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	8,65	85,90	43
	Суп картофельный с фасолью	250	5,60	10,84	19,23	144,43	102
	Плов из птицы	250	25,38	21,25	44,61	471,25	304
	Компот из сухих плодов	200	1,52	0,24	40,06	158,50	348
	Хлеб 1 сорт	50	3,38	0,41	25,03	117,33	
Итого за обед		850	39,27	38,03	118,23	977,41	
Полдник	Хлебобулочные изделия(булочка)	100	6,6	14,36	41,13	320,0	
	Ряженка	250	5,80	5,0	8,0	106	
Итого за полдник		350	12,40	19,36	49,13	426,00	
Ужин	Нарезка. Свежие помидоры	100	1,0	0,4	2,3	21,0	71
	Рагу из птицы	250	16,73	17,32	5,35	425,63	289
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Хлеб 1 сорт	50	3,38	0,41	25,03	117,33	
Итого за ужин		600	21,31	17,83	46,68	591,96	
Второй ужин	Свежий фрукт (яблоко)	200	1,2	1,2	29,38	132,68	
Итого за второй ужин		200	1,2	1,2	29,38	132,68	
Всего :	2 763,75						
7 день							
Завтрак	Каша гречневая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	679
	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	14

	Кофейный напиток	200	3,52	3,72	25,49	145,20	379
	Хлеб 1 сорт	50	3,38	0,41	25,03	117,33	
Итого за завтрак		560	16,84	19,81	98,40	702,75	
Обед	борщ с капустой и картофелем	250	9,30	7,27	11,92	132,40	110
	Каша перловая	180	7,92	6,86	45,45	275,40	257
	Котлета	100	15,55	11,55	15,70	228,75	268
	Соус красный основной	50	0,38	1,12	3,04	23,67	833
	Кисель	200	0,04	0,00	24,76	94,20	358
	Хлеб 1 сорт	50	3,38	0,41	25,03	117,33	
Итого за обед		860	36,57	27,21	125,90	871,75	
Полдник	Хлебобулочные изделия(булочка)	100	7,28	12,52	43,92	318	
	Молоко кипячёное	250	7,0	6,13	11,63	131	
Итого за полдник		350	14,28	18,65	55,55	449,00	
Ужин	Нарезка. Свежие помидоры	100	1,0	0,4	2,3	21,0	71
	Тушеная капуста	180	3,33	7,77	41,42	256,23	336
	Гуляш(курица)	100\50	12,55	12,99	4,01	182,25	260
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Хлеб 1 сорт	50	3,38	0,41	25,03	117,33	
Итого за ужин		680	20,46	21,57	86,78	604,81	
Второй ужин	Свежий фрукт (апельсин)	200	1,2	1,2	29,38	132,68	
Итого за второй ужин		200	1,2	1,2	29,38	132,68	
Всего:		2 760,99					
8 день							
Завтрак	Омлет натуральный	250	21,00	32,25	5,25	395,13	54-10-2020
	Масло сливочное	10	0,0	8,20	0,10	75,00	14
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,00	943
	Хлеб 1 сорт	50	3,38	0,41	25,03	117,33	
	Свежий фрукт	100	0,50	0,50	12,83	57,82	
Итого за завтрак		610	25,08	41,36	57,21	673,28	
Обед	Суп картофельный с клецками	250\25	7,29	5,70	16,9	148,50	108
	Тушеный картофель с курицей	250	15,75	11,5	24,25	277,50	489

	Сок	200	1,0	0,20	20,20	92,0	399
	Кондитерские изделия(пряник)	30	3,38	3,77	35,79	190,17	
		200					
	Хлеб 1 сорт	50	3,39	0,41	25,03	117,33	
Итого за обед		830	26,87	34,68	71,88	825,50	
Полдник	Хлебобулочные изделия(булочка)	100	6,6	14,36	41,13	320	
	Йогурт	250	7,2	6,25	10,0	132,5	
Итого за полдник		350	13,8	20,61	51,13	452,5	
Ужин	Нарезка. Свежая капуста	100	1,0	0,4	2,3	21,0	71
	Отварной рис	180	3,81	6,28	18,80	179,69	511
	Рыба припущенная	100	19,43	1,19	0,31	90,00	245
	Компот из кураги	200	1,8	0,0	28,6	121,40	54-2020
	Хлеб 1 сорт	50	3,38	0,41	25,03	117,33	
Итого за ужин		630	29,42	8,28	75,04	529,41	
Второй ужин	Свежий фрукт (банан)	200	1,2	1,2	29,38	132,68	
Итого за второй ужин		200	1,1	1,2	29,38	132,68	
Всего:	2 613,37						
9 день							
Завтрак	Макаронны отварные	230	7,58	7,83	45,84	291,98	
	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	
	Хлеб 1 сорт	50	3,38	0,41	25,03	117,33	
	Свежий фрукт	100	1,00	0,20	20,20	92,00	
Итого за завтрак		610	15,48	20,36	116,66	721,51	
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	206
	Каша ячневая	180	5,74	5,11	36,99	224,42	679
	Тефтели с рисом	100	14,75	16,14	18,5	278,75	279
	Соус красный основной	50	0,38	1,12	3,04	23,67	833
	Компот из ягод сушеных	200	1,52	0,24	40,06	158,50	348
	Хлеб 1 сорт	50	3,38	0,41	25,03	117,33	
Итого за обед		830	31,62	28,40	145,32	984,02	
Полдник	Хлебобулочные изделия(булочка)	100	7,28	12,52	43,92	318,00	

	Йогурт	250	5,8	5,0	8,0	106	
Итого за полдник		350	13,08	17,52	51,92	424,00	
Ужин	Нарезка .Свежие помидоры.	100	1,0	0,4	2,3	21,0	71
	Отварной картофель	180	3,48	5,88	30,56	180,48	310
	Котлета	100	15,55	11,55	15,70	228,75	608
	Соус красный основной	50	0,38	1,12	3,04	23,7	833
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Хлеб 1 сорт	50	3,38	0,41	25,03	117,33	
Итого ужин		680	24,79	19,96	96,88	599,23	
Второй ужин	Свежий фрукт (яблоко)	200	1,2	1,2	29,38	132,68	
Итого за второй ужин		200	1,2	1,2	29,38	132,68	
Всего:	2861,44						
10 день							
Завтрак	Каша «Дружба»	250	6,38	13,63	31,25	270,25	54-16к-2020
	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	14
	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,68	377
	Булочка	75	10,14	10,69	4,47	153,59	410
	Хлеб 1 сорт	30	2,03	0,25	15,01	70,40	
Итого за завтрак		575	28,92	35,21	76,27	731,35	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,5	103
	Каша гречневая (рассыпчатая)	180	7,92	5,26	42,32	256,45	679
	биточки	100	15,55	11,55	15,70	228,75	608
	Соус красный основной	50	0,38	1,12	3,04	23,67	833
	Напиток апельсиновый	200	0,04	0,00	24,76	94,20	342
	Хлеб 1 сорт	30	2,03	0,25	15,01	70,40	
Итого за обед		830	13,09	22,65	128,67	845,23	
полдник	Хлебобулочные изделия(булочка)	100	6,6	14,36	41,13	320,00	

	Молоко кипячёное	250	7,0	6,13	11,63	131	
Итого за полдник		350	13,60	20,49	52,76	451,00	
Ужин	Нарезка. Свежие огурцы.	100	1,0	0,4	2,3	21,0	71
	Мясо духовое	250	19,67	21,92	18,49	349,92	258
	Напиток апельсиновый	200	0,14	0,04	42,3	97,58	699
	Хлеб 1 сорт	50	3,38	0,41	20,03	117,33	
Итого за ужин		600	24,19	21,77	88,12	585,83	
Второй ужин	Свежий фрукт (груша)	200	1,2	1,2	29,38	132,68	
Итого за второй ужин		200	1,2	1,2	29,38	132,68	
Всего:	2746,09						
	За 10 дней: 27 966,86						