

Перспективное 14-дневное меню для обучающихся, проживающих в интернате МАОУ СОШ
№1 с. Александровское на 2024-2025 учебный год

№ т.к.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У
1-ый день						
Завтрак:						
2	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	230	5,6	10,4	26,4
32	Какао с молоком сгущенным	200	209	18,5	19,7	131,2
40	Яйцо вареное	40	63	5,1	4,60	0,3
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
Итого:			578	30	35	166
Обед:						
129	Щи из св. капусты с мясом говядины, со смет.	25/250/10	147	7,1	8,2	10,5
250	Чай с сахаром и лимоном	200/7	58	0,20	0,0	15,00
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
248	Хлеб ржаной	25	67	1,1	0,2	5,7
104	Птица отварная	60	136	11,00	7,00	0,20
249	Соус сметанно томатный	50	45	6,60	13,30	0,33
11	Макароньы отварные с маслом	180	265	6,30	6,18	42,30
112	Кукуруза консервированная	60	47	4,2	3,00	2,0
			841	38	38	84
Ужин:						
91	Тефтели в сметанно том. соусе	100/50	281	11,60	13,60	11,00
12	Картофельное пюре	180	197	3,78	8,10	26,3
30	Чай с сахаром	200	58	0,20	0,0	15,00
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
Итого:			612	17	22	60
Полдник:						
	Булочка Ярославка	100	295	6,90	3,0	53,00
	Сок яблочный	200	88,0	21,0	1,0	11
Итого:			383	28	4	64
Второй ужин:						
126	Сыр	30	118	1,1	6,0	7,3
	Молоко	200	66	9	4,0	8,0
Итого:			0	0	0	0
Итого за день:			2 414	113	99	373
2 ой- день						
Завтрак:						
1	Каша вязкая пшённая молочная	200/10	240	5,8	9,2	31,8
114	Бутерброды с маслом	46	115	1	9,0	7,0
30	Чай с сахаром	200	58	0,20	0,0	15,00
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7

	Итого:		489	8	18	62
	Обед:					
132	Суп гороховый	250/25	128	10,6	9,2	31,0
55	Котлета из птицы с мас. Слив	100/5	273	14,3	20,3	7,47
10	Рис отварной	180	273,6	4,50	7,38	46,26
28	Компот из вишни	200	0,4	0,0	35,4	142,0
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
53	Салат из свеклы с маслом	60	84	1,0	54,00	8,0
	Итого:		707	21	117	211
	Ужин:					
39	Печень по строгановски	100/50	281	11,60	13,60	11,00
12	Картофельное пюре	180	197	3,78	8,10	26,3
30	Чай с сахаром	200	60	0,3	0,0	15,2
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
	Итого:		690	18	22	68
	Полдник:					
	Булочка Ярославка	100	295	6,90	3,0	53,00
	Молоко	200	66	9	4,0	8,0
	Итого:		361	16	7	61
	Второй ужин:					
	Мандарин	130	53	0,8	0,3	11,5
	Итого:		53	1	0	12
	Итого за день:		2 300	64	165	413
	<u>3-ий день</u>					
	Завтрак:					
4	Каша жидкая молочная геркулесовая	200/10	218	3,0	8,0	31,6
119	Бутерброд с джемом	55	118	1,1	6,0	7,3
40	Яйцо вареное	40	63	5,1	4,60	0,3
30	Чай с сахаром	200	58	0,20	0,0	15,00
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
	Итого:		533	11	19	62
	Обед:					
134	Рассольник ленинградский со сметаной	250/25/10	156	3,3	6,5	20,4
103	Говядина тушеная с капустой	100	180,0	20,2	10,1	12,9
12	Картофельное пюре	180	180	3,78	7,20	26,3
26	Компот из сухофруктов	200	124	0,6	0,0	31,4
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
	Итого:		636	27	18	86
	Ужин:					
55	Котлета из птицы с мас. Слив	100/5	273	14,3	20,3	7,47
10	Рис отварной	180	273,6	4,50	7,38	46,26
30	Чай с сахаром	200	60	0,3	0,0	15,2
109	Огурцы свежие порционно	60	6	0,5	0,1	1,1
248	Хлеб в/с	25	73	1,2	0,15	7,7
	Итого:		686	21	28	78
	Полдник:					

	Булочка Ярославка	100	295	6,90	3,0	53,00
	Молоко	200	66	9	4,0	8,0
	Итого:		361	16	7	61
	Второй ужин:					
	Яблоко	200	66	0,60	0,6	14,70
	Итого:		66	1	1	15
	Итого за день:		2 282	75	72	301
	4-ий день					
	Завтрак:					
6	Каша кукурузная молочная с маслом	200/10	261	8,6	7,4	41,0
114	Бутерброды с маслом	46	115	1	9,0	7,0
248	Хлеб ржаной	25	67	1,1	0,20	5,7
30	Чай с сахаром	200	58	0,20	0,0	15,00
	Итого:		501	11	17	69
	Обед:					
130	Суп картофельный с мясными	25/250	142	7,4	5,5	15,1
91	Тефтели в сметанно том. соусе	100/50	281	11,60	13,60	11,00
11	Макароньы отварные	180	265	6,30	6,18	42,30
123	Винегрет овощной	100	71	2,00	3,60	8,2
31	Напиток из шиповника	200	191	1,60	0,66	44,8
248	Хлеб ржаной	25	67	1,1	0,20	5,7
248	Хлеб ржаной	25	67	1,1	0,20	5,7
	Итого:		1 084	31	30	139
	Ужин:					
50	Голубцы с мясом и рисом в смет.том соус	105/50	281	11,60	13,60	11,00
9	Каша гречневая рассыпчатая	180	334,8	10,44	9,4	51,1
250	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
	Итого:		417	13	14	34
	Полдник:					
	Печенье	100	295	6,90	3,0	53,00
220	Сок яблочный	200	88,0	21,0	1,0	11
	Итого:		383	28	4	64
	Второй ужин:					
	Банан	220	166	0,6	0,6	14,7
	Итого:		166	1	1	15
	Итого за день:		2 551	84	65	320
	5-ий день					
	Завтрак:					
5	Каша вязкая пшеничная молочная	200/10	172	6,2	3,6	27,2
119	Бутерброды с джемом	55	169	3	4,6	29,3
30	Чай с сахаром	200	58	0,20	0,0	15,00
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
	Итого:		475	10	8	79
	Обед:					
128	Борщ из. Св.капусты со сметаной	250/10	127	10,1	8,7	34,4
95	Плов из птицы	250	534	31,10	30,80	62,00

19	Компот из кураги	200	58	0,20	0,00	15,00
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
109	Огурцы свежие порционно	60	6	0,05	0,1	1,14
	Итого:		877	44	40	128
	Ужин:					
98	Биточки мясные Новинка	100/5	298	13,6	19,9	15,57
11	Макароны отварные с маслом	180	265	6,30	6,18	42,30
30	Чай с сахаром	200	60	0,3	0,0	15,2
248	Хлеб в/с	25	73	1,2	0,15	7,7
	Итого:		696	21	26	81
	Полдник:					
	Булочка Домашняя	100	295	6,90	3,0	53,00
220	Сок яблочный	200	88,0	21,0	1,0	11
	Итого:		383	28	4	64
	Второй ужин:					
	Яблоко	200	101	3,30	0,3	15,00
	Йогурт	150	81	4,5	0,16	3,5
	Итого:		81	5	0	4
	Итого за день:		2 512	108	79	355
	6-ой день					
	Завтрак:					
4	Каша жидкая молочная геркулесовая	200/10	218	3,0	8,0	31,6
114	Бутерброд с маслом	46	118	1,1	6,0	7,3
40	Яйцо вареное	40	63	5,1	4,60	0,3
30	Чай с сахаром	200	58	0,20	0,0	15,00
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
	Итого:		533	11	19	62
	Обед:					
133	Суп с клецками	250/60	194	13,0	7,7	29,0
41	Жаркое по - домашнему	200	360	26,5	17,0	1,00
248	Хлеб ржаной	25	67	1,1	0,20	5,7
248	Хлеб ржаной	25	67	1,1	0,20	5,7
30	Чай с сахаром	200	58	0,20	0,00	15,00
111	Зеленый горошек консервированный	100	47	2,0	4,20	2,0
	Итого:		793	44	29	58
	Ужин:					
50	Голубцы с мясом и рисом	105/50	198	12,7	11,10	10,20
12	Картофельное пюре	180	197	3,78	8,10	26,3
20	Чай с молоком	200	87	1,60	1,60	17,30
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
	Итого:		558	19	21	61
	Итого:		1 116	39	42	123
	Полдник:					
	Булочка Домашняя	100	295	6,90	3,0	53,00
220	Сок яблочный	200	88,0	21,0	1,0	11
	Итого:		383	28	4	64

	Второй ужин:					
	Банан	220	166	0,6	0,6	14,7
	Кекс Столичный	115	152	6,7	4,6	15,0
	Итого:		152	7	5	15
	Итого за день:		2 977	128	99	322
	<u>7-ой день</u>					
	Завтрак:					
8	Омлет натуральный с маслом	200	199	10,0	16,7	1,9
119	Бутерброды с джемом	55	169	3	4,6	29,3
250	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
	Итого:		504	14	21	54
	Обед:					
131	Суп картофельный с крупой	250/25	126	9,0	9,5	31,0
98	Биточки мясные Новинка	100/5	298	13,6	19,9	15,57
11	Макаронны отварные с маслом	180	265	6,30	6,18	42,30
30	Чай с сахаром	200	60	0,3	0,0	15,2
248	Хлеб в/с	25	73	1,2	0,15	7,7
109	Огурцы свежие	60	6	0,5	0,06	1,1
248	Хлеб в/с	25	73	1,2	0,15	7,7
	Итого:		901	32	36	121
	Ужин:					
41	Жаркое по домашнему	200	401	21,0	46,00	34,00
30	Чай с сахаром	200	60	0,3	0,0	15,2
248	Хлеб в/с	25	73	1,2	0,15	7,7
	Итого:		534	23	46	57
	Полдник:					
	Булочка Ярославка	100	295	6,90	3,0	53,00
	Молоко	200	66	9	4,0	8,0
	Итого:		361	16	7	61
	Второй ужин:					
	Печенье песочное	100	299	7,2	20,00	44,8
	Сок с трубочкой	200	88	1,0	0,00	21,2
	Итого:		88	1	0	21
	Итого за день:		2 388	86	111	314
	<u>8-ой день</u>					
	Завтрак:					
34	Запеканка из творога с о сгущ. Молоком	150/20	358	22,5	20,0	20,0
22	Цикорий со сгущен. Молоком	200	110	1,40	1,80	21,8
248	Хлеб ржаной	25	67	1,1	0,20	5,7
40	Яйцо вареное	40	126	10,2	9,20	0,6
126	Сыр	30	118	1,1	6,0	7,3
	Итого:		779	36	37	55
	Обед:					
128	Щи из св. капусты с мясом говядины, со смет.	25/250/10	147	7,1	8,2	10,5
30	Чай с сахаром	200	58	0,20	0,0	15,00
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7

248	Хлеб ржаной	25	67	1,1	0,2	7,5
112	Кукуруза консервированная	60	47	4,2	3,00	2,0
50	Голубцы с мясом и рисом	105/50	198	12,7	11,10	10,20
12	Картофельное пюре	180	197	3,78	8,10	26,3
	Итого:		790	30	31	79
	Ужин:					
104	Птица отварная	60	136	11,00	7,00	0,20
249	Соус сметанно томатный	50	45	6,60	13,30	0,33
11	Макароны отварные с маслом	180	265	6,30	6,18	42,30
30	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
	Итого:		582	25	27	66
	Полдник:					
	Булочка Ярославка	100	295	6,90	3,0	53,00
220	Сок яблочный	200	88,0	21,0	1,0	11
	Итого:		383	28	4	64
	Второй ужин:					
	Молоко	200	66	9	4,0	8,0
	Итого:		0	0	0	0
	Итого за день:		2 534	120	99	264
	9-ый день					
	Завтрак:					
8	Омлет натуральный с маслом	200	199	10,0	16,7	1,9
114	Бутерброды с маслом	46	44	9	6,8	115,0
30	Чай с сахаром	200	58	0,20	0,0	15,00
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
	Итого:		377	22	24	140
	Обед:					
132	Суп гороховый	250/25	128	10,6	9,2	31,0
98	Биточки мясные Новинка	100/5	298	13,6	19,9	15,57
9	Каша гречневая рассыпчатая	180	334,8	10,44	9,4	51,1
27	Компот из изюма	200	106	0,4	0,00	27,4
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
108	Помидоры свежие порционно	60	84	1,0	54,00	8,0
	Итого:		1 103	38	93	148
	Ужин:					
55	Котлета из птицы с мас. Слив	100/5	273	14,3	20,3	7,47
12	Картофельное пюре	180	197	3,78	8,10	26,3
30	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2
248	Хлеб в/с	25	73	1,2	0,15	7,7
	Итого:		603	20	29	57
	Полдник:					
	Кекс столичный	115	295	6,90	3,0	53,00
	Молоко	200	66	9	4,0	8,0
	Итого:		361	16	7	61

	Второй ужин:					
	Мандарин	165	53	0,8	0,3	11,5
	Итого:		0	0	0	0
	Итого за день:		2 444	95	152	406
	10-ый день					
	Завтрак:					
4	Каша жидкая молочная геркулесовая	200/10	218	3,0	8,0	31,6
119	Бутерброд с джемом	55	146	7,1	5,1	16,9
40	Яйцо вареное	40	63	5,1	4,60	0,3
248	Хлеб ржаной	25	67	1,1	0,20	5,7
30	Чай с сахаром	200	60	0,3	0,0	15,2
	Итого:		554	17	18	70
	Обед:					
134	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	156	3,3	6,5	20,4
431	Печень по-строгановски	100/50	310,22	18,8	25,10	7,0
11	Макароньки отварные с маслом	180	265	6,30	6,18	42,30
28	Компот из вишни	200	0,4	0,0	35,4	142,0
107	Салат из белокочанной капусты	100	6	0,5	0,6	14,0
248	Хлеб ржаной	25	67	1,1	0,20	5,7
248	Хлеб ржаной	25	67	1,1	0,20	5,7
	Итого:		872	31	74	237
	Ужин:					
98	Биточки мясные Новинка	100/5	298	13,6	19,9	15,57
10	Рис отварной	180	273,6	4,50	7,38	46,26
30	Чай с сахаром	200	60	0,3	0,0	15,2
109	Огурцы свежие порционно	60	6	0,5	0,6	14,0
248	Хлеб в/с	25	73	1,2	0,15	7,7
	Итого:		711	20	28	99
	Полдник:					
	Булочка Ярославка	100	295	6,90	3,0	53,00
220	Сок яблочный	200	88,0	21,0	1,0	11
	Итого:		383	28	4	64
	Второй ужин:					
	Печенье Песочное	100	201	28,0	2,00	2,5
	Итого:		201	28	2	3
	Итого за день:		2 720	124	126	472
	11-ий день					
	Завтрак:					
2	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	261	8,6	7,4	41,0
114	Бутерброды с маслом	55	169	3	4,6	29,3
248	Хлеб ржаной	25	67	1,1	0,20	5,7
30	Чай с сахаром	200	58	0,20	0,0	15,00
	Итого:		555	13	12	91
	Обед:					
130	Суп картофельный с мясными фрикадельками	25/250	142	7,4	5,5	15,1
103	Говядина тушеная с капустой	100	180,0	20,2	10,1	12,9
12	Картофельное пюре	180	180	3,78	7,20	26,3
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7

123	Винегрет овощной	100	71	2,00	3,60	8,2
250	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2
	Итого:		785	36	27	93
	Ужин:					
10	Рис отварной	180	174	4,50	7,38	46,26
98	Биточки мясные Новинка	100/5	298	13,6	19,9	15,57
30	Чай с сахаром	200	60	0,3	0,0	15,2
248	Хлеб в/с	25	73	1,2	0,15	7,7
	Итого:		605	19,55	27,46	84,73
	Полдник:					
	Булочка Ярославка	100	295	6,90	3,0	53,00
	Сок яблочный	200	88,0	21,0	1,0	11
	Итого:		383	28	4	64
	Второй ужин:					
	Яблоки	200	66	0,6	0,6	14,7
	Итого:		66	1	1	15
	Итого за день:		2 394	97	71	348
	<u>12-ый день</u>					
	Завтрак:					
5	Каша вязкая пшеничная молочная	200/10	172	6,2	3,6	27,2
119	Бутерброды с джемом	55	169	3	4,6	29,3
119	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
	Итого:		477	10	8	79
	Обед:					
128	Борщ из. Св.капусты со сметаной	250/10	127	10,1	8,7	34,4
104	Птица отварная	60	136	11,00	7,00	0,20
249	Соус сметанно томатный	50	45	6,60	13,30	0,33
11	Макароны отварные	180	265	6,30	6,18	42,30
25	Компот из лимона	200	93	0,1	0,0	24,2
248	Хлеб ржаной	25	67	1,1	0,20	5,7
248	Хлеб ржаной	25	67	1,1	0,20	5,7
118	Салат свекла отварная с маслом	60	79	0,80	60,0	5,50
	Итого:		879	37	96	118
	Ужин:					
91	Тефтели в сметанно том. соусе	100/50	281	11,60	13,60	11,00
12	Картофельное пюре	180	197	3,78	8,10	26,3
30	Чай с сахаром	200	60	0,3	0,0	15,2
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
	Итого:		614	17	22	60
	Полдник:					
	Булочка Ярославка	100	295	6,90	3,0	53,00
	Молоко	200	88,0	21,0	1,0	11
	Итого:		383	28	4	64
	Второй ужин:					
	Кекс Столичный	115	201	28,0	2,00	2,5
	Итого:		201	28	2	3
	Итого за день:		2 554	120	132	324
	<u>13-ый день</u>					
	Завтрак:					

4	Каша жидкая молочная геркулесовая	200/10	218	3,0	8,0	31,6
114	Бутерброд с маслом	46	118	1,1	6,0	7,3
40	Яйцо вареное	40	63	5,1	4,60	0,3
30	Чай с сахаром	200	58	0,20	0,0	15,00
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
	Итого:		533	11	19	62
	Обед:					
133	Суп с клецками	250/60	194	13,0	7,7	29,0
41	Жаркое по - домашнему	200	360	26,5	17,0	1,00
248	Хлеб ржаной	25	67	1,1	0,20	5,7
248	Хлеб ржаной	25	67	1,1	0,20	5,7
30	Чай с сахаром	200	58	0,20	0,00	15,00
121	Салат из соленых огурцов с луком	100	9	0,9	0,08	1,6
	Итого:		755	43	25	58
	Ужин:					
74	Поджарка из филе птицы	100/15	225	21,3	15,10	0,80
12	Картофельное пюре	180	197	3,78	8,10	26,3
30	Чай с молоком	200	87	1,60	1,60	17,30
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
	Итого:		585	28	25	52
	Полдник:					
	Булочка Домашняя	100	295	6,90	3,0	53,00
220	Сок яблочный	200	88,0	21,0	1,0	11
	Итого:		383	28	4	64
	Второй ужин:					
	Бананы свежие	220	190	3,00	1,00	42,0
	Итого:		190	3	1	42
	Итого за день:		2 446	112	74	278
	14-ый день					
	Завтрак:					
8	Омлет натуральный с маслом	200/10	199	10,0	16,7	1,9
119	Бутерброд с джемом	50	169	3	4,6	29,3
30	Чай с сахаром	200	58	0,20	0,0	15,00
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
	Итого:		502	14	21	54
	Обед:					
131	Суп картофельный с крупой	250/25	126	9,0	9,5	31,0
98	Биточки мясные Новинка	100/5	298	13,6	19,9	15,57
11	Макаронны отварные с маслом	180	265	6,30	6,18	42,30
30	Чай с сахаром	200	60	0,3	0,0	15,2
248	Хлеб в/с	25	73	1,2	0,15	7,7
248	Хлеб в/с	25	73	1,2	0,15	7,7
109	Огурцы свежие	60	6	0,5	0,06	1,1
	Итого:		901	32	36	121
	Ужин:					
50	Котлета из птицы с мас. Слив	100/5	273	14,3	20,3	7,47
10	Рис отварной	180	273,6	4,50	7,38	46,26
20	Чай молоком	200	87	1,60	1,60	17,30

248	Хлеб в/с	25	73	1,2	0,15	7,7
	Итого:		707	22	29	79
	Полдник:					
	Булочка Ярославка	100	295	6,90	3,0	53,00
	Молоко	200	66	9	4,0	8,0
	Итого:		361	16	7	61
	Второй ужин:					
	мандарин	165	88,0	21,0	1,0	11
	Итого:		0	0	0	0
	Итого за день:		2 471	84	94	314

Дни	Возраст	Ккал	Б	Ж	У
1-ый день	12-18	2 414	113	99	373
2-ый день	12-18	2 300	64	165	413
3-ый день	12-18	2 282	75	72	301
4-ый день	12-18	2 551	84	65	320
5-ый день	12-18	2 512	108	79	355
6-ый день	12-18	2 977	128	99	322
7-ый день	12-18	2 388	86	111	314
8-ый день	12-18	2 534	120	99	264
9-ый день	12-18	2 444	95	152	406
10-ый день	12-18	2 720	124	126	472
11-ый день	12-18	2 394	97	71	348
12-ый день	12-18	2 554	120	132	324
13-ый день	12-18	2 446	112	74	278
14-ый день	12-18	2 471	84	94	314
Всего	12 -18 лет	34986	1408	1435	4805
Среднее	12 -18 лет	2499	101	103	343