


УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Школа-интернат № 26 г. Нижнеудинск»


И.В. Белавенцев
« 31 » 08 2023 г.

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная
школа-интернат № 26 г. Нижнеудинск»

Примерное 10 – дневное меню для
обучающихся с 12 до 18 лет

на 2023 - 2024 учебный год

(двухразовое питание-отдельные категории)

Первый день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
202	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	200	7,7	11,08	47,97	343
69	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом сливочным	60/40	3,75	1,45	25,7	131
п/п	Йогурт	108	5	3,2	3,5	70
457	Чай без сахара	200	2,61	0,45	25,95	119
обед						
1	Салат из капусты белокочанной	100	6,2	9,53	7,31	150
109	Суп-харчо	250	7,3	6,8	12,5	162
377	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,1	8,48	18,78	94
307	Котлеты рыбные	120	6,35	5,19	6,01	142
457	Чай без сахара	200	0,12		38,71	155
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
всего за день			51,53	48,03	232,63	1617

второй день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
202	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	200	9,5	13,7	61,8	345
464	Кофейный напиток	200	2,79	0,04	19,8	91
п/п	Йогурт	108	5	3,2	3,5	70
63	Бутерброд (хлеб пшеничный) с сыром	60/40	3,75	1,45	25,7	131
обед						
115	Суп картофельный с клецками с курицей	250	5,8	8	12,8	158
47	Винегрет овощной	100	3,2	9	15	170
328	Жаркое по-домашнему	250	6,6	22,26	6,4	255
п/п	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
457	Чай без сахара	200	0,56		27,4	112
всего за день			45,60	59,40	218,50	1585,00

третий день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
202	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	200	6,78	14,59	31,98	335
64	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом и с сыром	60/40	3,9	8,7	24,7	192
п/п	Йогурт	108	5	3,2	3,5	70
457	Чай без сахара	200			15,04	60
обед						
42	Салат картофельный с зеленым горошком	100	5,8	8,8	12,4	190
94	Борщ с картофелем с мясом говядины со сметаной	250	6,1	8,3	25,9	103
330	Плов из говядины	250	8,89	7,4	28,9	287
п/п	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
457	Чай без сахара	200	0,68		23,05	95
всего за день			45,95	52,64	208,77	1576,00

четвёртый день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
202	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	200	9,5	13,7	61,8	345
69	Бутерброд (хлеб пшеничный) со сливочным маслом	60/40	3,75	1,45	25,7	131
п/п	Йогурт	108	5	3,2	3,5	70
457	Чай без сахара	200	2,61	0,45	25,95	119
обед						
103	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом говядины п/ф	250	9,6	7,5	18	140
53	Икра свекольная	100	5,2	16,3	19	160
376	Рагу с курицей	200	7,51	7,98	17,26	122
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
457	Чай без сахара	200	0,56		27,4	112
всего за день			52,13	52,43	244,81	1 450,00

пятый день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
202	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	200	10	25,9	5,5	386
63	Бутерброд (хлеб пшеничный) с сыром	60/40	3,75	1,45	25,7	131
п/п	Йогурт	108	5	3,2	3,5	70
457	Чай без сахара	200	2,79	0,04	19,8	91
обед						
2	Салат витаминный	100	5	9,53	7,31	150
110	Солянка сборная мясная (с ветчиной)	250	2,8	7,1	11,5	132
256	Макароны отварные со сливочным маслом	180	7,38	8,4	45,2	294
339	Котлета из мяса говядины п/ф	100	18	16,8	14,4	180
457	Чай без сахара	200	0,56		27,4	112
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
всего за день			63,28	73,87	196,11	1752,00

Шестой день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
202	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	200	7,7	11,08	47,97	343
64	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом и сыром	60/40	3,9	8,7	24,7	192
п/п	Йогурт	108	5	3,2	3,5	70
457	Чай без сахара	200			15,04	60
обед						
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем с курицей	250	9,6	6,5	30,2	174
п/п	Нарезка из свежих огурцов	100	3,59	5,2	24,4	100
333	Голубцы ленивые	250	3,69	7,2	47	320
457	Чай без сахара	200	0,68		23,05	95
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
всего за день			42,56	43,73	262,06	1605,00

седьмой день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
202	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	200	27,04	23,01	55,8	472
69	Бутерброд (хлеб пшеничный) со сливочным маслом	60/40	3,75	1,45	25,7	131
п/п	Йогурт	108	5	3,2	3,5	70
457	Чай без сахара	200	2,61	0,45	25,95	119
обед						
45	Салат сельдь с картофелем	100	7,21	7,21	22,46	200
113	Суп гороховый с гренками с мясом говядины п/ф	250	9,6	6,5	16	119
202	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180	7	11,1	14,8	150
327	Гуляш из мяса говядины п/ф	100	11,8	7,34	16,88	103
457	Чай без сахара	200	0,12		38,71	155
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
всего за день			82,13	61,71	255,60	1725,00

восьмой день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
202	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	200	6,78	14,59	31,98	335
63	Бутерброд (хлеб пшеничный) с сыром	60/40	3,75	1,45	25,7	131
п/п	Йогурт	108	5	3,2	3,5	70
457	Чай без сахара	200	2,79	0,04	19,8	91
обед						
128	Суп-лапша домашняя с курицей	250	5,4	4	18,2	150
47	Винегрет овощной	100	3,2	9	15	170
153	Картофель отварной с луком	200	4,5	6,9	25	208
339	Котлета из мяса говядины п/ф	100	6	3,9		159
457	Чай без сахара	200	0,33	0,2	21,87	91
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
всего за день			45,75	44,73	196,85	1611,00

девятый день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
202	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	200	7,7	11,08	47,97	343
64	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом и сыром	60/40	3,9	8,7	24,7	192
п/п	Йогурт	108	5	3,2	3,5	70
457	Чай без сахара	200			15,04	60
обед						
100	Рассольник ленинградский с мясом говядины п/ф и сметаной	250	5,8	8	12,8	158
п/п	Нарезка из свежих огурцов	100	4,29	9,45	10,5	121
377	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,1	8,45	18,78	94
299	Рыба тушеная в томате с овощами	120	6,35	5,19	6,01	142
п/п	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
457	Чай без сахара	200	0,12		30,88	155
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
всего за день			46,06	55,72	213,48	1579

десятый день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
202	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	200	21,7	17,2	67,4	380
69	Бутерброд (хлеб пшеничный) со сливочным маслом	60/40	3,75	1,45	25,7	131
п/п	Сыр твердый порциями	15	3,84	3,9		51
п/п	Йогурт	108	5	3,2	3,5	70
457	Чай без сахара	200	2,61	0,45	25,95	119
обед						
122	Суп с рыбными консервами	250	5,3	8,8	20,5	129
52	Икра овощная	100	4,29	11	30	215
202	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180	7	11,1	14,8	150
349	Тефтели из мяса говядины п/ф в молочном соусе	100	3	0,79	4,25	169
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
457	Чай без сахара	200	0,12		30,88	155
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
всего за день			65,01	59,74	269,18	1820,00