



Утверждаю:

Директор МБОУ Первомайская СОШ

И.И. Делемина

2024 г. 24 сентября

**Перспективное десятидневное меню для детей, проживающих в интернате  
МБОУ Первомайская СОШ**

**День 1**

Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У
<b>Завтрак</b>					
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	1/200	258,00	7,0	10,00	35,00
Чай с сахаром	1/200	65,00	0,1	0,03	16,00
Хлеб	1/60	119,64	4,2	0,68	24,18
<b>Обед</b>					
Суп картофельный с бобовыми	1/250	202,28	4,2	2,27	17,76
Рагу из овощей	1/180	119,00	3,0	4,92	15,12
Чай с сахаром	1/200	65,00	0,1	0,03	16,00
Хлеб	1/60	119,64	4,2	0,68	24,18
<b>Ужин</b>					
Рис отварной	1/180	330,00	8,0	1,00	77,30
Гуляш из говядины	1/90	157,50	5,3	12,40	5,65
Чай с сахаром	1/200	65,00	0,1	0,03	16,00
Хлеб	1/60	119,64	4,2	0,68	24,18
<b>Второй ужин</b>					
Блины	1/60	232,50	6,1	12,30	26,00
Чай с сахаром	1/200	65,00	0,1	0,03	16,00

**День 2**

Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У
<b>Завтрак</b>					
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	1/200/5	285,80	11,9	24,80	3,75
Какао с молоком и сахаром	1/200	170,00	5,5	2,50	24,63
Хлеб	1/60	119,64	4,2	0,68	24,18
<b>Обед</b>					
Борщ из свежей капусты со сметаной	1/215/25/10	252,30	5,9	6,89	18,76
Макароны отварные с подливом	1/180/10	188,00	6,3	6,05	37,39
Чай с сахаром	1/200	65,00	0,1	0,03	16,00
Хлеб	1/52,8	165,53	4,0	0,79	35,57
<b>Ужин</b>					
Венигрет	1/100	97,88	1,6	6,20	5,10
Картофельное пюре	1/200	146,30	4,1	3,10	1,90
Котлета мясная	1/100	224,96	13,0	12,46	15,40
Чай с сахаром	1/200	65,00	0,1	0,03	16,00
Хлеб с маслом	1/60/10	119,64	4,2	0,68	24,18
<b>Второй ужин</b>					
Печенье	1/40	82,90	1,70	2,26	3,08

Хлеб	1/60/10	119,64	4,2	0,68	24,18
Чай с сахаром	1/200	65,00	0,1	0,03	16,00

**День 3**

	<b>Выход</b>	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>
<b>Наименование блюда</b>					
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	1/200	253,00	8,9	9,68	18,00
Чай с сахаром	1/200/15	115,00	5,5	6,06	24,63
Хлеб	1/200/15	65,00	0,1	0,03	16,00
<b>Обед</b>					
Хлеб	1/70	112,22	3,8	0,48	23,18
Суп с макаронными изделиями	1/250	159,50	6,7	6,76	22,24
Капуста тушеная	1/180	117,60	3,60	5,54	10,89
Чай с сахаром	1/200/15	65,00	0,1	0,03	16,00
Хлеб	1/70	112,22	3,8	0,48	23,18
<b>Ужин</b>					
Салат Витаминный	1/100	99,25	0,84	7,09	9,08
Картофельная запеканка с фаршем	1/200	389,81	21,2	15,56	4,13
Чай с сахаром	1/200/15	65,00	0,1	0,03	16,00
Хлеб	1/70	112,22	3,8	0,48	23,18
<b>Второй ужин</b>					
Хлеб с повидлом	1/60/40	227,70	3,1	0,50	54,10
Чай с сахаром	1/200/15	65,00	0,1	0,03	16,00

**День 4**

	<b>Выход</b>	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>
<b>Наименование блюда</b>					
<b>Завтрак</b>					
Суп молочный с макаронными изделиями с маслом сливочным	1/200/5	174,67	6,9	7,47	20,33
Чай с сахаром	1/200	65,00	0,1	0,03	16,00
Хлеб	1/60	119,64	4,2	0,68	24,18
<b>Обед</b>					
Рассольник по-ленинградски	1/200/10	98,98	1,9	3,38	16,84
Каша гречневая с маслом сливочным	1/180/10	320,00	11,40	7,80	6,80
Чай с сахаром	1/200	65,00	0,1	0,03	16,00
Хлеб	1/60	119,64	4,2	0,68	24,18
<b>Ужин</b>					
Салат из отварной свеклы	1/100	110,00	1,4	8,20	8,00
Каша перловая	1/180	309,15	11,9	5,47	1,39
Гуляш из говядины	1/90	157,50	5,3	12,40	5,65
Чай с сахаром	1/200	65,00	0,1	0,03	16,00
Хлеб	1/60	119,64	4,2	0,68	24,18
<b>Второй ужин</b>					
Блины	1/60	232,50	6,1	12,30	26,00
Чай с сахаром	1/200	65,00	0,1	0,03	16,00
<b>Всего за день:</b>					

**День 5**

	<b>Выход</b>	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>
<b>Наименование блюда</b>					
<b>Завтрак</b>					

Каша манная молочная с маслом сливочным	1/200/5	258,00	6,0	9,20	17,50
Чай с сахаром	1/200	65,00	0,1	0,03	16,00
Хлеб	1/60	119,64	4,2	0,68	24,18
<b>Обед</b>	1/60	46,80	0,7	2,82	4,62
Суп картофельный с макаронными изделиями	1/200	125,00	12,2	4,36	2,06
Картофельное пюре	1/200	130,00	0,7	0,00	18,00
Чай с сахаром	1/200	65,00	0,1	0,03	16,00
Хлеб	1/60	119,64	4,2	0,68	24,18
<b>Ужин</b>					
Салат из моркови	1/100	100,00	1,0	4,50	14,50
Рис отварной	1/180	330,00	8,0	1,00	77,30
Рыба в томатном соусе с овощами	1/100/10	121,40	18,2	4,40	2,20
Чай с сахаром	1/200	65,00	0,1	0,03	16,00
Хлеб	1/60	119,64	4,2	0,68	24,18
<b>Второй ужин</b>					
Хлеб с повидлом	1/80	227,70	3,1	0,50	54,10
Чай с сахаром	1/200	65,00	0,1	0,03	16,00

**День 6**

	Выход	Ккал	Б	Ж	У
<b>Наименование блюда</b>					
<b>Завтрак</b>					
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	1/200	115,00	3,3	8,28	34,83
Какао с молоком и сахаром	1/200	170,00	5,5	2,50	24,63
Хлеб	1/60	119,64	4,2	0,68	24,18
<b>Обед</b>	1/60	7,80	0,5	0,06	0,96
Свекольник со сметаной	1/250/10	95,20	1,8	6,00	8,50
Рагу из овощей	1/150	119,00	3,0	4,92	15,12
Чай с сахаром	1/200	65,00	0,1	0,03	16,00
Хлеб	1/60	119,64	4,2	0,68	24,18
<b>Ужин</b>					
Венигрет	1/100	97,88	1,6	6,20	5,10
Тефтели мясные с соусом томатным	1/90/10	248,50	6,8	7,00	10,10
Макаронные отварные	1/180	188,00	6,3	6,05	37,39
Чай с сахаром	1/200	65,00	0,1	0,03	16,00
Хлеб	1/60	119,64	4,2	0,68	24,18
<b>Второй ужин</b>					
Печенье	1/40	82,90	1,70	2,26	3,08
Хлеб с маслом	1/60/10	119,64	4,2	0,68	24,18
Чай с сахаром	1/200	65,00	0,1	0,03	16,00

**День 7**

	Выход	Ккал	Б	Ж	У
<b>Наименование блюда</b>					
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	1/200	65,00	0,1	0,03	16,00
Чай с сахаром	1/200	65,00	0,1	0,03	16,00
Хлеб с маслом	1/60/10	119,64	4,2	0,68	24,18
<b>Обед</b>					
Суп с рыбными консервами	1/250	139,00	8,9	3,86	13,58
Каша гречневая с подливом	1/180/10	320,00	11,40	7,80	6,80

Чай с сахаром	1/200	65,00	0,1	0,03	16,00
Хлеб	1/60	119,64	4,2	0,68	24,18
<b>Ужин</b>					
Салат Витаминный	1/100	99,25	0,84	7,09	9,08
Плов из курицы	1/180	250,00	14,6	12,68	50,25
Чай с сахаром	1/200	65,00	0,1	0,03	16,00
Хлеб	1/60	119,64	4,2	0,68	24,18
<b>Второй ужин</b>					
Гренки	1/80	279,10	7,7	15,30	26,60
Чай с сахаром					
<b>Всего за день:</b>					

**День 8**

	<b>Выход</b>	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>
<b>Наименование блюда</b>					
<b>Завтрак</b>					
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	1/200/5	179,48	7,0	10,00	35,00
Чай с сахаром	1/200	65,00	0,1	0,03	16,00
Хлеб	1/60	119,64	4,2	0,68	24,18
<b>Обед</b>					
Щи из свежей капусты со сметаной	1/250/10	70,00	1,6	3,27	6,70
Макароны отварные с подливом	1/180/10	188,00	6,3	6,05	37,39
Компот из сухофруктов	1/200	130,00	0,7	0,00	30,69
Хлеб	1/52,8	165,53	4,0	0,79	35,57
<b>Ужин</b>					
Салат из отварной свеклы	1/100	110,00	1,4	8,20	8,00
Жаркое с мясом	1/200	266,50	39,3	13,42	22,69
Чай с сахаром	1/200	65,00	0,1	0,03	16,00
Хлеб с маслом	1/60/10	119,64	4,2	0,68	24,18
<b>Второй ужин</b>					
Печенье	1/40	82,90	1,70	2,26	3,08
Хлеб с маслом	1/60/10	119,64	4,2	0,68	24,18
Чай с сахаром	1/200	65,00	0,1	0,03	16,00

**День 9**

	<b>Выход</b>	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>
<b>Наименование блюда</b>					
<b>Завтрак</b>					
Каша манная молочная с маслом сливочным	1/200/5	258,00	6,0	9,20	17,50
Чай с сахаром	1/200	65,00	0,1	0,03	16,00
Хлеб	1/60	119,64	4,2	0,68	24,18
<b>Обед</b>					
Суп Крестьянский	1/250	108,81	3,20	3,33	4,65
Капуста тушеная	1/180	117,60	3,60	5,54	10,89
Чай с сахаром	1/200	65,00	0,1	0,03	16,00
Хлеб	1/80	165,53	4,0	0,79	35,57
<b>Ужин</b>					
Картофельная запеканка с фаршем	1/200	389,81	21,2	15,56	4,13
Чай с сахаром	1/200	65,00	0,1	0,03	16,00
Хлеб	1/80	165,53	4,0	0,79	35,57
<b>Второй ужин</b>					
Блины	1/60	232,50	6,1	12,30	26,00
Чай с сахаром	1/200	65,00	0,1	0,03	16,00

**День 10**

	<b>Выход</b>	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>
<b>Наименование блюда</b>					
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	1/200	115,00	5,5	6,06	24,63
Чай с сахаром	1/200	65,00	0,1	0,03	16,00
Хлеб	1/60	119,64	4,2	0,68	24,18
<b>Обед</b>					

Суп лапша по домашнему с курицей	1/250	125,00	12,2	4,36	2,06
Каша перловая с подливом	1/180/10	280,50	4,9	7,23	48,36
Чай с сахаром	1/200	65,00	0,1	0,03	16,00
Хлеб	1/80	165,53	4,0	0,79	35,57
<b>Ужин</b>					
Венигрет	1/100	97,88	1,6	6,20	5,10
Рассольник по-ленинградски	1/200/10	98,98	1,9	3,38	16,84
Каша гречневая с подливом	1/180/10	320,00	11,40	7,80	6,80
Котлета мясная	1/100	224,96	13,0	12,46	15,40
Чай с сахаром	1/60	119,64	4,2	0,68	24,18
Хлеб					
<b>Второй ужин</b>					
Гренки	1/80	279,10	7,7	15,30	26,60
Чай с сахаром	1/200	65,00	0,1	0,03	16,00