

Утверждаю
Директор школы
Т. В. Трофименко
Приказ № 01-08/09 от 28.02.2025г.



**Примерное меню для обучающихся
МБОУ «Акбулакская СОШ №3»,
проживающих в интернате**

на март-май 2024-2025 учебного года, 7 - 11 лет, 12 и старше

(весенне-летний период)

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста/ Новосибирск, 2021г., 289 стр.

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей проживающих в пришкольном интернате Новосибирск, 2021г., 205 стр.: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста/ Новосибирск, 2021г., 289 стр.

привем пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
завтрак	каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	6,7	23,8	184,4	54-20к-2020
	повидло из абрикос	10	0,1	0	7,2	29,0	Пром (ГОСТ 31712-2012)
	чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5	54-4гн-2020
	хлеб пшеничный	40	3,2	0,3	23,7	112,6	Пром. (ГОСТ 2077-84)
итого за завтрак		450	12	8,42	63,28	379,54	
обед:	горошек зелёный	60	1,8	0,1	3,6	22,1	54-20з-2020
	суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	250	6,17	7,77	14,55	150,92	54-11с-2020
	макаронны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202,0	54-1г-2020
	биточек из говядины	100	17,1	17,1	15,2	282,9	54-6м-2020
	соус красный основной	50	1,6	1,4	4,5	36,6	54-3соус-2020
	компот из кураги	200	1,0	0,1	15,7	66,9	54-2хн-2020
	хлеб ржаной	30	3,2	3,0	15,6	73,8	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	60	4,8	0,4	29,6	140,8	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за обед		900	41,0	35,3	131,4	975,9	
полдник:	чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	вафли	35	1,3	5,5	16,5	122,5	Пром. (ГОСТ 14031-2014)
итого за полдник		235	1,5	5,5	23,0	149,3	
ужин:	картофель отварной	200	3,83	6,44	29,78	192,4	54-23 г-2020
	рыба тушёная в томате с овощами (минтай)	90	11,5	6,2	5,3	123,6	54-11р-2020
	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	хлеб пшеничный	60	4,8	0,4	29,6	140,8	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за ужин		550	20,45	13,08	71,36	484,7	
2 ужин:	молоко	200	5,5	4,9	9,3	104,7	Пром. (ГОСТ 31450-2013)
итого за 2 ужин		200	5,5	4,9	9,3	104,7	
Итого за 1 день		1885	68,4	58,8	235,1	1714,6	
День 2							
завтрак	каша "Дружба"	150	3,8	4,4	18	126,8	54-16к-2020
	кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	54-23гн-2020
	хлеб пшеничный	40	3,2	0,3	23,7	112,6	Пром. (ГОСТ 2077-84)
итого за завтрак		390	10,8	8,22	52,88	330,64	
обед:	икра морковная	60	1,2	4,2	6	68	54-12з-2020
	суп картофельный с клецками	250	5,77	4,17	14,25	117,57	54-6с-2020
	рагу из курицы	200	21,0	7,0	17,5	217,4	54-22м-2020
	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	54-1хн-2020
	хлеб ржаной	30	3,2	3,0	15,6	73,8	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	60	4,8	0,4	29,6	140,8	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
	итого за обед		800	36,47	18,77	102,75	698,57
полдник:	кисель из концентрата (смесь)	200	0,4	0,0	25,3	102,7	376
	печенье	25	1,8	2,9	18,7	104,2	Пром. (ГОСТ 24901-2014)
итого за полдник		225	2,2	2,9	44	206,9	
ужин:	капуста тушеная	150	3,6	5	14,5	118,7	54-8г-2020
	котлета из говядины	100	17,1	17,1	15,2	282,9	54-4м-2020
	чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	хлеб пшеничный	60	4,8	0,4	29,6	140,8	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за ужин		510	25,72	22,5	65,8	569,17	
2 ужин:	кефир	200	5,0	6,0	8,0	102,0	Пром. (ГОСТ 31454-2012)
итого за 2 ужин		200	5,0	6,0	8,0	102,0	
Итого за 2 день		2125	80,2	58,4	273,4	1907,3	
День 3							
завтрак	суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	5,58	17,7	143	54-19к-2020
	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	хлеб пшеничный	40	3,2	0,3	23,7	112,6	Пром. (ГОСТ 2077-84)
итого за завтрак		440	9	5,9	48,08	283,54	
обед:	кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3	54-2з-2020
	борщи с капустой и картофелем со сметаной	250	5,87	7,62	12,62	142,77	54-2с-2020
	каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	54-4г-2020
	тефтели из говядины с рисом	100	14,5	14,6	8,1	222,6	54-16м-2020
	соус красный основной	50	1,6	1,4	4,5	36,6	54-3соус-2020
	компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	54-4хн-2020

	хлеб ржаной	30	3,2	3,0	15,6	73,8	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	60	4,8	0,4	29,6	140,8	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за обео		900	39,77	34,17	130,77	962,52	
полдник:	сок персиковый	200	0,0	0,0	16,0	64,0	Пром. (ГОСТ 32104-2013)
	приник	55	2,6	9,9	33,7	162,9	Пром. (ГОСТ 15810-2014)
итого за полдник		255	2,6	9,9	49,7	226,9	
ужин:	плов из курицы	200	27,3	8,1	33,2	314,6	54-12м-2020
	чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5	54-4гн-2020
	хлеб пшеничный	60	4,8	0,4	29,6	140,8	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за ужин		460	33,7	9,9	71,4	508,9	
2 ужин:	какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21гн-2020
итого за 2 ужин		200	4,6	4,4	12,5	107,2	
Итого за 3 день		2255	89,7	64,3	312,5	2089,1	
День 4							
завтрак	каша вязкая молочная овсяная	150	6,4	8,5	25,7	204,6	54-9к-2020
	масло сливочное порциями	10	0,1	8,2	0,1	74,8	53-19з-2020
	кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	54-23гн-2020
	хлеб пшеничный	40	3,2	0,3	23,7	112,6	Пром. (ГОСТ 2077-84)
итого за завтрак		400	13,5	20,52	60,68	483,24	
обед:	свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	54-28з-2020
	суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,47	23,12	149,5	54-7с-2020
	каша перловая рассыпчатая	150	4,42	5,9	30,5	192,9	54-5г-2020
	котлета рыбная (минтай)	100	14,1	2,8	8,6	115,9	54-3р-2020
	соус белый основной	50	1,3	2,1	2,1	33,1	54-соус-2020
	компот из кураги	200	1,0	0,1	15,7	66,9	54-2хн-2020
	хлеб ржаной	30	3,2	3,0	15,6	73,8	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	60	4,8	0,4	29,6	140,8	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за обед		900	36,17	17,89	130,37	798,1	
полдник:	чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	вафли	35	1,3	5,5	16,5	122,5	Пром. (ГОСТ 14031-2014)
итого за полдник		235	1,5	5,5	23	149,3	
ужин:	рис отварной	150	5,3	5,5	32,7	202	54-1г-2020
	курица тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3	54-25м-2020
	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	хлеб пшеничный	60	4,8	0,4	29,6	140,8	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за ужин		510	24,5	12,2	73,4	502	
2 ужин:	ряженка	200	5,0	6,0	8,4	100,0	Пром. (ГОСТ 31455-2012)
итого за 2 ужин		200	5,0	6,0	8,4	100,0	
Итого за 4 день		2245	80,7	62,1	295,9	2032,6	
День 5							
завтрак	суп молочный с гречневой крупой	200	5,74	5,86	15,78	138,7	54-17к-2020
	масло сливочное порциями	10	0,1	8,2	0,1	74,8	53-19з-2020
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	53,7	54-1з-2020
	чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5	54-4гн-2020
	хлеб пшеничный	40	3,2	0,3	23,7	112,6	Пром. (ГОСТ 2077-84)
итого за второй завтрак		465	14,1	20,18	48,16	433,3	
обед:	салат картофельный с зеленым горошком	60	1,6	5	4,7	70,8	22
	суп картофельный с фасолью	250	8,47	5,72	18,0	157,37	54-9с-2020
	капуста тушеная	150	3,6	5	14,5	118,7	54-8г-2020
	котлета из говядины	100	17,1	17,1	15,2	282,9	54-4м-2020
	сок персиковый	200	0,0	0,0	16,0	64,0	Пром. (ГОСТ 32104-2013)
	хлеб ржаной	30	3,2	3,0	15,6	73,8	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	60	4,8	0,4	29,6	140,8	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за обео		850	38,79	36,22	113,6	908,34	
Итого за 5 день		1315	52,9	56,4	161,76	1341,7	
День 6							
завтрак	каша "Дружба"	150	3,8	4,4	18	126,8	54-16к-2020
	чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	хлеб пшеничный	40	3,2	0,3	23,7	112,6	Пром. (ГОСТ 2077-84)
итого за завтрак		390	7,2	4,72	48,18	266,24	
обед:	кукуруза сахарная	50	1,2	0,2	6,1	31,3	54-2з-2020
	щи из свежей капусты со сметаной	250	5,77	7,57	7,12	120,0	54-1с-2020
	картофель отварной	150	3,83	6,44	29,78	192,4	54-23 г-2020
	курица тушеная с морковью	60	14,1	6,3	4,4	131,3	54-25м-2020
	компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	54-4хн-2020

	хлеб ржаной	15	3,2	3,0	15,6	73,8	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	40	4,8	0,4	29,6	140,8	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за обед		765	33,3	24,01	111	765,4	
полдник:	кисель из концентрата (смесь)	200	0,4	0,0	25,3	102,7	376
	печенье	25	1,8	2,9	18,7	104,2	Пром. (ГОСТ 24901-2014)
итого за полдник		225	2,2	2,9	44,0	206,9	
ужин:	каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	54-4г-2020
	рыба тушёная в томате с овощами (минтай)	60	11,5	6,2	5,3	123,6	54-11р-2020
	чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5	54-4гн-2020
	хлеб пшеничный	60	4,8	0,4	29,6	140,8	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за ужин		470	26,1	14,9	79,4	556,8	
2 ужин :	молоко	200	5,5	4,9	9,3	104,7	Пром. (ГОСТ 31450-2013)
итого за 2 ужин		200	5,5	4,9	9,3	104,7	
Итого за 6 день		1660	67,1	46,8	243,7	1633,8	

День 7							
завтрак	каша вязкая молочная пшеничная	150	6,2	6,9	29	202,7	54-13к-2020
	какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21гн-2020
	хлеб пшеничный	40	3,2	0,3	23,7	112,6	Пром. (ГОСТ 2077-84)
итого за завтрак		390	14,0	11,62	65,18	422,54	
обед:	икра морковная	60	1,2	4,2	6	68	54-12з-2020
	суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,42	54-8с-2020
	плов из курицы	200	27,3	8,1	33,2	314,6	54-12м-2020
	компот из кураги	200	1,0	0,1	15,7	66,9	54-2хн-2020
	хлеб ржаной	30	3,2	3,0	15,6	73,8	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	60	4,8	0,4	29,6	140,8	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
	итого за обед		800	45,85	21,55	120,45	830,52
полдник:	чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5	54-4гн-2020
	пряник	55	2,6	9,9	33,7	162,9	Пром. (ГОСТ 15810-2014)
итого за полдник		255	4,2	11,3	42,3	216,4	
ужин:	рагу из овощей	150	2,8	7,5	13,6	134,2	54-9г-2020
	биточек из говядины	100	17,1	17,1	15,2	282,9	54-6м-2020
	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	хлеб пшеничный	60	4,8	0,4	29,6	140,8	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за ужин		510	25,02	25	65,1	585,77	
2 ужин :	кефир	200	5,0	6,0	8,0	102,0	Пром. (ГОСТ 31454-2012)
итого за 2 ужин		200	5,0	6,0	8,0	102,0	
Итого за 7 день		2155	94,1	75,5	301,0	2157,2	

День 8							
завтрак	каша вязкая молочная ячневая	120	4,3	5,6	20,4	149,4	54-21к-2020
	чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5	54-4гн-2020
	хлеб пшеничный	40	3,2	0,3	23,7	112,6	Пром. (ГОСТ 2077-84)
итого за завтрак		360	9,1	7,32	52,68	315,54	
обед:	горошек зелёный	60	1,8	0,1	3,6	22,1	54-20з-2020
	суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	250	6,4	7,77	13,42	126,8	54-10с-2020
	макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202,0	54-1г-2020
	котлета из говядины	100	17,1	17,1	15,2	282,9	54-4м-2020
	соус красный основной	50	1,6	1,4	4,5	36,6	54-3соус-2020
	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	54-1хн-2020
	хлеб ржаной	30	3,2	3,0	15,6	73,8	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	60	4,8	0,4	29,6	140,8	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за обед		900	40,72	35,22	134,37	965,92	
полдник:	кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	54-23гн-2020
	вафли	35	1,3	5,5	16,5	122,5	Пром. (ГОСТ 14031-2014)
итого за полдник		235	5,1	9,0	27,7	213,7	
ужин:	рис отварной	150	5,3	5,5	32,7	202	54-1г-2020
	курица тушёная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3	54-25м-2020
	чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	хлеб пшеничный	60	4,8	0,4	29,6	140,8	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за ужин		510	24,4	12,2	73,2	500,9	
2 ужин:	какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21гн-2020
итого за 2 ужин		200	4,6	4,4	12,5	107,2	
Итого за 8 день		2205	83,9	68,1	300,5	2103,3	

День 9							
завтрак	каша вязкая молочная пшеничная	150	7,3	10,7	35,5	266,0	54-6к-2020
	повидло из абрикос	10	0,1	0	7,2	29,0	Пром (ГОСТ 31712-2012)
	чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020

	хлеб пшеничный	40	3,2	0,3	23,7	112,6	Пром. (ГОСТ 2077-84)
<i>итого за завтрак</i>		400	10,8	11,02	72,88	434,4	
обед:	свежая отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	54-28з-2020
	суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,47	23,12	149,5	54-7с-2020
	каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	54-4г-2020
	тефтели из говядины с рисом	100	14,5	14,6	8,1	222,6	54-16м-2020
	соус белый основной	50	1,3	2,1	2,1	33,1	54-соус-2020
	кисель из концентрата (смесь)	200	0,4	0,0	25,3	102,7	376
	хлеб ржаной	30	3,2	3,0	15,6	73,8	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	60	4,8	0,4	29,6	140,8	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
<i>итого за обед</i>		900	39,75	30,57	144,92	986,6	
полдник:	сок персиковый	200	0,0	0,0	16,0	64,0	Пром. (ГОСТ 32104-2013)
	печенье	25	1,8	2,9	18,7	104,2	Пром. (ГОСТ 32104-2013)
<i>итого за полдник</i>		225	1,8	2,9	34,7	168,2	
ужин:	капустя тушеная	150	3,6	5	14,5	118,7	54-8г-2020
	биточек из говядины	100	17,1	17,1	15,2	282,9	54-6м-2020
	чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5	54-4гн-2020
	хлеб пшеничный	60	4,8	0,4	29,6	140,8	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
<i>итого за ужин</i>		960	30,7	29,7	137,3	932,3	
2 ужин :	ряженка	200	5,0	6,0	8,4	100,0	Пром. (ГОСТ 31455-2012)
<i>итого за 2 ужина</i>		200	5,0	6,0	8,4	100,0	
Итого за 9 день		2685	88,1	80,2	398,2	2621,5	
День 10							
завтрак	суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	5,58	17,7	143	54-19к-2020
	масло сливочное порциями	10	0,1	8,2	0,1	74,8	53-19з-2020
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	53,7	54-1з-2020
	какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21гн-2020
	хлеб пшеничный	40	3,2	0,3	23,7	112,6	Пром. (ГОСТ 2077-84)
<i>итого за завтрак</i>		465	16,9	22,9	53,98	491,34	
обед:	салат картофельный с зеленым горошком	60	1,6	5	4,7	70,8	22
	борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,87	7,62	12,62	142,77	54-2с-2020
	горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	54-21г-2020
	котлета рыбная (минтай)	100	14,1	2,8	8,6	115,9	54-3р-2020
	соус красный основной	50	1,6	1,4	4,5	36,6	54-3соус-2020
	компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	54-4хн-2020
	хлеб ржаной	30	3,2	3,0	15,6	73,8	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	60	4,8	0,4	29,6	140,8	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
<i>итого за обед</i>		900	46,1	21,6	127,8	861,2	
Итого за 10 день		1365	63,0	44,5	181,8	1352,6	
Итого за 10 дней		19895	768,1	615,0	2703,7	18953,7	