

УТВЕРЖДАЮ:

Директор частного
общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа
№50 открытого акционерного общества
«Российские железные дороги»



 Е.В.Усольцева

Приказ от 23.08.2021 № 68

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД
ИНТЕРНАТА ПРИ СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ШКОЛЕ № 50 ОАО «РЖД»
СЕЗОН ОСЕННИЙ-ВЕСЕННИЙ

С 11 ДО 17 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Каша манная	250,0/7,0	6,0	4,0	45,50	187	191
	Яйцо отварное	40,0	8,7	3,5	0,7	137	
	Чай с молоком и сахаром	200,0	1,2	1,2	20,20	45	283
	Хлеб с маслом	50,0/20,0	2,1	11,0	10,3	173	1
Итого за завтрак		560,0	18,0	19,7	76,7	542	
II завтрак	Сок мультифрукт	200,0	8,0	9,0	28,5	227	
	яблоко	100,0	1,0	0,2	9,8	44	
Итого за II завтрак		300,0	9,0	9,2	38,3	271	
Обед	Салат из свежей капусты с кукурузой консервированной	100,0	5,4	10,4	8,2	74	10
	Суп свекольный на м/ со сметаной	250,0	7,4	7,1	12,4	110	68
	Каша рисовая рассыпчатая	200,0	7,0	7,6	45,3	169	177
	Курица отварная	80,0	23,0	16,8	0,3	198	126
	Компот из сухофруктов	180,0	0,5	0,1	20,20	113	294
	Хлеб пшеничный	80,0	7,13	2,4	28,43	150	
Итого за обед		890,0	27,43	27,6	114,83	814	
Полдник	Чай с сахаром	200,0	0,7	0,0	18,0	94	283
	Булочка сдобная	100,0	12,8	13,8	39,1	313	272
Итого за полдник		300,0	13,5	13,8	57,1	407	
Ужин	Картофельное пюре	200,0	2,5	4,2	20,40	128	138
	Гуляш мясной	80,0/50,0	11,5	13,9	7,2	187	95
	Компот из ягод	200,0	1,2	0,0	25,0	98	293
	Хлеб пшеничный	70,0	3,13	1,4	24,13	129,5	
Итого за ужин		600,0	18,33	19,6	76,73	542,5	
II ужин	Йогурт питьевой	180,0	4,5	4,6	19,15	136	
Итого за II ужин		180,0	4,5	4,6	19,15	136	
Итого за день		2830	90,76	94,5	382,81	2712,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День2							
завтрак	Каша пшеничная молочная	250,0/7,0	14,9	4,1	48,3	243	195
	Чай с молоком и сахаром	200,0	0,1	0,0	11,1	35	283
	Хлеб с маслом	50,0/20,0	3,1	14,0	17,2	269	1
Итого за завтрак		527,0	18,1	18,1	76,6	547	
II завтрак	Сок яблочный	200,0	6,0	7,0	28,0	224	
	груша	100,0	3,0	2,0	10,3	47	
Итого за II завтрак		300,0	9,0	9,0	38,30	271	
Обед	Салат «Школьный»	100,0	1,5	5,4	5,4	52	32
	Щи со свежей капустой и картофелем	250,0	8,21	2,12	11,98	111	53
	Рожки отварные	200,0/8,0	4,0	4,3	15,7	107	212
	Котлета рыбная	100,0	9,3	13,3	13,5	250	83
	Компот из ягод	180,0	1,1	0,1	30,4	115	293
	Хлеб пшеничный	80,0	4,13	2,4	38,13	179	
Итого за обед		910,0	28,54	27,62	115,11	814	
Полдник	Какао с молоком	200,0	3,4	2,3	15,7	98	299
	Творожные сырники с молоком сгущенным	180,0/15,0	9,97	11,5	42,5	308	226
Итого за полдник		380,0	13,37	13,8	58,2	406	
Ужин	Плов из курицы	300,0	15,7	17,4	42,3	433	132
	чай с сахаром	200,0	0,1	0,0	19,1	35	283
	Хлеб пшеничный	70,0	3,13	1,4	15,13	74	
Итого за ужин		570,0	18,93	18,8	76,53	542	
II ужин	ряженка	180,0	4,5	4,6	19,15	136	
Итого за II ужин		180,0	4,5	4,6	19,15	136	
Итого за день		2867	92,44	91,92	383,89	2716	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День3							
завтрак	Омлет натуральный	150,0/8,0	14,0	10,11	7,5	187	219
	Чай с сахаром	200,0	0,1	0,0	25,0	35	283
	Хлеб с маслом и сыром	50,0/7,0/ 20,0	4,2	8,6	45	320	2
Итого за завтрак		435,0	18,3	18,71	77,5	542,5	
IIзавтрак	Сок вишневый	200,0	7,5	8,7	17,3	176	
	банан	100,0	1,5	0,5	21	95	
Итого за II завтрак		300,0	9,0	9,2	38,3	271	
Обед	Салат «Студенческий»	100,0	2,	6,5	8,3	58	41
	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250,0	4,6	2,1	28,5	110	63
	Картофель отварной	200,0/5,0	5,1	5,2	18,2	220	136
	Печень по строгановски	100,0/5,0	11,0	10,9	10,7	213	123
	Компот из сухофруктов	180,0	0,5	0,1	15,3	111	294
	Хлеб пшеничный	80,0	3,13	2,4	32,13	102,1	
Итого за обед		970,0	26,93	27,2	113,13	814,1	
Полдник	Чай с сахаром	200,0	0,1	0,0	15,1	35	283
	Печенье сахарное	75	13,4	13,8	42,35	372	
Итого за полдник		275,0	13,5	13,8	57,45	407	
Ужин	Ленивые голубцы с мясом	240,0	14,6	16,4	20,9	370	119
	Чай с сахаром	200,0	0,1	0,0	19,1	35	283
	Хлеб пшеничный	70,0	3,13	1,8	37	139	
Итого за ужин		510,0	17,83	18,2	77	544	
II ужин	варенец	180,0	4,5	4,6	19,15	136	
Итого за II ужин		180,0	4,5	4,6	19,15	136	
Итого за день		2670	90,06	91,71	382,53	2714,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
завтрак	Каша рисовая молочная	250,0/7,0	14,2	8,0	45,2	278	195
	Чай сахаром	200,0	0,1	0,0	15,1	35	283
	Хлеб с маслом	50,0/20,0	4,1	10	16,3	229	1
Итого за завтрак		527,0	18,4	18,0	76,6	542	
II завтрак	Сок виноградный	200,0	8,1	9,1	29,0	228	
	персики	100,0	0,9	0,1	9,5	43	
Итого за II завтрак		300,0	9,0	9,2	38,5	271	
Обед	Салат из свежих помидоров	100,0	0,9	1,5	2,5	25	13
	Суп с крупой на м/б (гречневый)	250,0	3,2	3,0	20,1	105	61
	Картофельное пюре	200,0	3,3	3,9	22,4	157	138
	Рыба запеченная с морковью	120,0	14,7	17,3	3,1	240	91
	Компот из ягод	180,0	1,3	0,1	28,4	110	293
	Хлеб пшеничный	70,0	4,13	1,4	38,13	177	
Итого за обед		920,0	27,53	27,2	114,63	814	
Полдник	Чай с сахаром	200,0	0,1	0,0	28,0	55	283
	Пирожки печенные с капустой	90,0	13,5	13,0	28,8	352	251
Итого за полдник		290,0	13,6	13,0	56,8	407	
Ужин	Макаронник с мясом	250,0	16,1	17,0	37,0	319	217
	Чай с сахаром	200,0	0,1	0,0	14,2	45	283
	Хлеб пшеничный	70,0	2,13	1,4	25,13	178	
Итого за ужин		520,0	18,33	18,4	76,33	542	
II ужин	кефир	180,0	4,5	4,6	19,15	136	
Итого за II ужин		180,0	4,5	4,6	19,15	136	
Итого за день		2737	91,36	90,4	382,01	2712	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День5							
завтрак	Творожная запеканка с молоком сгущенным	180,0/30,0	11,0	12,0	44,0	339	224
	Чай с сахаром	200,0	0,1	0,0	15,1	35	283
	Хлеб с маслом и сыром	50,0/7,0/20,0	7,2	6,6	18,2	168	2
Итого за завтрак		487	18,3	18,6	77,3	542	
II завтрак	Сок персиковый	200,0	8,0	9,0	28,5	227	
	яблоко	100,0	1,0	0,2	9,8	44	
Итого за II завтрак		300,0	9,0	9,2	38,3	271	
Обед	Салат из свежих огурцов	100,0	0,8	0,5	1,0	15,	14
	Борщ на м/б со сметаной	250,0	2,0	5,0	10,0	98	56
	Гороховое пюре	200,0/7,0	4,7	1,6	48,0	223	168
	бефстроганов	80,0/50,0	17,3	19,2	10,10	283	92
	Компот из сухофруктов	180,0	0,5	0,1	35	45	294
	Хлеб пшеничный	80,0	2,13	1,4	10,2	150	
Итого за обед		940,0	27,43	27,8	114,3	814	
Полдник	Компот из ягод	200,0	1,3	0,1	24,4	130	283
	вафли	75,0	12,2	13,7	33,05	277	
Итого за полдник		275,0	13,5	13,8	57,45	407	
Ужин	Суп молочный рисовый	250,0	10,0	13,0	20,5	222	76
	Чай с сахаром	200,0	0,1	0,0	13,5	35	283
	Хлеб пшеничный	70,0	8,0	5,4	42,13	237	
Итого за ужин		520,0	18,1	18,4	76,13	542	
II ужин	Йогурт питьевой	180,0	4,5	4,6	19,5	136	
Итого за II ужин		180,0	4,5	4,6	19,5	136	
Итого за день		2702	90,83	92,4	382,63	2712	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
завтрак	Суп молочный вермишелевый	300,0	4,6	4,2	25,8	179	79
	Яйцо отварное	40,0	10,7	7,5	0,7	117,6	
	Чай с сахаром	200,0	0,1	0,0	17,1	35	283
	Хлеб с маслом	50,0/20,0	3,1	7,1	34,3	200,4	2
Итого за завтрак		560,0	18,5	18,8	77,9	542	
II завтрак	Сок мультифрукт	200,0		7,5	8,5	23,3	200,0
	банан	100,0	1,5	0,5	15,0	71	
Итого за II завтрак		300,0	9,0	9,0	38,3	271	
Обед	Салат из капусты с горошком консервированным	100,0	1,4	5,4	6,2	77	9
	Суп картофельный на м/б	250,0	1,9	3,0	11,8	83,4	58
	Каша гречневая рассыпчатая	200,0	7,4	9,4	43,0	157	173
	Птица отварная	80,0	12,5	6,8	0,0	169	125
	Компот из ягод	180,0	1,3	0,1	32,0	119	293
	Хлеб пшеничный	80,0	2,13	2,4	22,3	209,28	
Итого за обед		897,0	26,36	27,1	115,6	814,68	
Полдник	Кисель из ягод	200,0	0,7	0,7	19,15	86	308
	Булочка сдобная	100,0	12,8	13,1	38,3	321	272
Итого за полдник		300,0	13,5	13,8	57,45	407	
Ужин	Ленивые голубцы с мясом	240,0	16,0	17,0	31,1	279	119
	Чай с сахаром	200,0	0,1	0,0	19,1	35	283
	Хлеб пшеничный	70,0	2,13	1,4	26,0	200	
Итого за ужин		510,0	18,23	18,4	76,2	542	
II ужин	ряженка	180,0	4,5	4,6	19,5	136	
Итого за II ужин		180,0	4,6	4,6	19,5	136	
Итого за ужин		2747	90,36	91,7	384,6	2712,68	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День2							
завтрак	Каша манная	250,7,0	8,6	9,0	37,2	257	191
	Чай с сахаром	200,0	0,1	0,0	15	35	283
	Хлеб с маслом и сыром	50,0/7,0/20,0	9,2	9,6	24,2	240	2
Итого за завтрак		534,0	17,9	18,6	76,4	542	
II завтрак	Сок яблочный	200,0	8,7	8,8	28,0	224	
	груша	100,0	0,3	0,4	10,3	47	
Итого за II завтрак		300,0	9,0	9,2	38,3	241	
Обед	Винегрет овощной	100,0	1,1	2,3	17,2	48	42
	Суп рыбный с сайрой	250,0	9,15	3,12	30,98	139	312
	Рагу из овощей	200,0	5,1	12,5	20,1	179	150
	Птица отварная	80,0	9,0	8,8	0,3	183	125
	Компот из сухофруктов	180,0	0,5	0,1	21,2	75	294
	Хлеб пшеничный	80,0	2,13	0,4	25,13	190	
Итого за обед		890,0	26,98	27,22	114,91	814	
Полдник	Молоко кипяченое	200,0	4,7	5,9	9	111	282
	Сырники творожные с молоком сгущенным	150,0/15,0	8,8	7,9	48,45	296	226
Итого за полдник		365,0	13,5	13,8	57,45	407	
Ужин	Макароны отварные	200,0/8,0	6,0	4,0	45,5	187	212
	Гуляш мясной	80,0/50,0	8,7	3,5	0,7	137	95
	Чай с сахаром	180,0	1,23	1,2	20,20	45	283
	Хлеб пшеничный	70,0	2,1	11,0	10,3	173	
Итого за ужин		580,0	18,03	19,7	76,7	542	
II ужин	варенец	180,0	4,5	4,6	19,15	136	
Итого за II ужин		180,0	4,5	4,6	19,15	136	
Итого за день		2849	89,91	93,12	382,91	2712	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День3							
завтрак	Каша «Дружба»	250,0/7,0	7,7	7,6	41,0	261	196
	Чай с молоком и сахаром	200,0	1,4	1,4	11,2	45	284
	Хлеб с маслом и сыром	50,0/7,0/ 20,0	9,2	9,6	24,2	236	2
Итого за завтрак		534,0	18,3	18,6	76,4	542	
II завтрак	Сок вишневый	200,0	7,5	8,7	17,3	176	
	банан	100,0	1,5	0,5	21,0	95	
Итого за II завтрак		300,0	9,0	9,2	38,3	271	
Обед	Салат « Студенческий»	100,0	2,3	5,5	5,3	59	41
	Борщ на м/б со сметаной	250,0	2,0	6,0	7,0	67	56
	Макароны отварные	200,0/8,0	3,1	3,2	44	195	212
	Котлета рыбная запеченная	100,0	18,0	10,8	18,3	174	83
	Компот из ягод	180,0	1,3	0,1	30,0	110	293
	Хлеб пшеничный	80,0	1,13	1,4	10,2	209,28	
Итого за обед		910,0	27,83	27,0	114,8	814,28	
Полдник	Какао с молоком	200,0	3,6	3,3	18,7	98	299
	Пирог с повидлом	70,0	9,9	10,5	38,8	309	257
Итого за полдник		270,0	13,5	13,8	57,5	407	
Ужин	Картофельное пюре	200,0	5,1	10,5	51,2	163	138
	Птица отварная	80,0	8,0	6,8	1,3	183,7	126
	Чай с сахаром	200,0	0,1	0,0	13,1	35	283
	Хлеб пшеничный	70,0	5,0	1,4	10,5	150,4	
Итого за ужин		550,0	18,2	18,7	76,1	542,1	
II ужин	кефир	180,0	4,5	4,6	19,5	136	
Итого за II ужин		180,0	4,5	4,6	19,5	136	
Итого за день		2744	91,33	91,9	382,25	2712	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
завтрак	Каша гречневая молочная	250,0/7,0	6,0	6,7	1,8	168	183
	Чай с сахаром	200,0	0,1	0,0	39	35	283
	Хлеб с маслом	50,0/20,0	2,1	5,0	34,3	212	1
Итого за завтрак		527,0	17,9	18,2	76,8	542	
II завтрак	Сок виноградный	200,0	8,6	8,8	28,5	227	
	яблоко	100,0	0,4	0,4	9,8	44	
Итого за II завтрак		300,0	9,0	9,2	38,8	271	
Обед	Салат из свежих помидоров	100,0	0,01	0,01	1,5	33	13
	Рассольник ленинградский на м/б со сметаной	250,0	2,6	8,2	15,3	112	54
	Картофель отварной	200,0/5,0	1,3	2,9	20,7	175	136
	Печень по строгановски	100,0/50,0	19,7	16,3	5,1	230	123
	Компот из сухофруктов	180,0	0,5	0,1	41,2	55	294
	Хлеб пшеничный	80,0	3,13	0,4	30,3	209	
Итого за обед		910,0	27,24	27,91	114,1	814,28	
Полдник	Чай с сахаром	200,0	0,8	0,0	45	45	283
	Творожная запеканка с молоком сгущенным	150,0/30,0	12,7	13,8	12,45	362	224
Итого за полдник		350,0	13,5	13,8	57,45	407	
Ужин	Плов из курицы	300,0	3,0	3,5	28,3	210	132
	Компот из ягод	200,0	0,3	0,1	32,4	42	293
	Хлеб пшеничный	70,0	4,7	0,4	15,2	157	
Итого за ужин		570,0	18,0	18,8	76,2	542	
II ужин	Йогурт питьевой	180,0	4,5	4,6	19,15	136	
Итого за II ужин		180,0	4,5	4,6	19,15	136	
Итого за день		2837	90,14	92,51	382,0	2712,28	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День5							
завтрак	Омлет натуральный	150,0/8,0	14,4	10,11	9,5	320	219
	Чай с сахаром	200,0	0,1	0,0	28,1	35	283
	Хлеб с маслом и сыром	50,0/7,0/20,0	3,5	8,6	38,9	186,5	2
Итого за завтрак		435,0	18,0	18,71	76,5	541,5	
II завтрак	Сок яблочный	200,0	8,1	9,1	29,2	228	
	персик	100,0	0,9	0,1	9,1	43	
Итого за II завтрак		300,0	9,0	9,2	38,3	271	
Обед	Салат из свежих огурцов	100,0	0,1	0,3	1,0	15	14
	Суп рыбный с сайрой	250,0	2,1	5,7	5,0	45	312
	Каша рисовая рассыпчатая	200,0/7,0	3,0	3,5	61,3	164	177
	Гуляш мясной	60,0/40,0	19,9	17,6	3,2	280	95
	Компот из ягод	180,0	0,3	0,1	29,4	101	293
	Хлеб пшеничный	80,0	2,13	0,4	15	209,28	
Итого за обед		910,0	27,53	27,6	114,9	714,28	
Полдник	Чай с сахаром	200,0	0,9	0,0	20,0	45	283
	печенье	75,0	12,6	13,8	37,45	362	
Итого за полдник		275,0	13,5	13,8	57,45	407	
Ужин	Макаронные изделия с тертым сыром	200,0/30,0/10,0	14,0	16,8	34	361,5	214
	Чай с сахаром	200,0	0,1	0,0	9,1	45	283
	Хлеб пшеничный	70,0	4,13	1,4	33,0	135	
Итого за ужин		510,0	18,23	18,2	76,1	541,5	
II ужин	ряженка	180,0	4,5	6,4	19,15	136	
Итого за II ужин		180,0	4,50	6,4	19,15	136	
Итого за день		2610	90,76	92,11	382,4	2711,28	
Среднее значение за период: 10 дней		2759	90,79	92,22	382,8	2712,7	