


УТВЕРЖДАЮ:

Директор частного общеобразовательного
учреждения «Средняя

общеобразовательная школа №50
открытого акционерного общества
«Российские железные дороги»



 Е.В.Усольцева

Приказ от 11.01.2021 № 6

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД
ПО ИНТЕРНАТУ СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ШКОЛЫ № 50 ОАО «РЖД»
СЕЗОН ОСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

С 7 ДО 11 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Каша манная	180,0	3,4	4,1	30,8	160	191
	Яйцо отварное	40,0	9,7	6,1	0,7	137	
	Чай с молоком и сахаром	200,0	1,4	1,1	21,2	35	283
	Хлеб с маслом	30,0/10,0	1,4	5,1	15,0	132	1
Итого за завтрак		450	15,9	16,4	67,7	470	
II завтрак	Сок мультифрукт	180,0	7,0	0,0	23,7	190	
	яблоко	100,0	0,4	7,9	9,8	45	
Итого за II завтрак		280,0	7,4	7,9	33,5	235	
Обед	Салат из свежей капусты с кукурузой консервированной	80,0	1,1	3,7	4,5	73	10
	Суп свекольный на м/ со сметаной	200,0/10,0	2,0	3,8	11,6	99,1	68
	Каша рисовая рассыпчатая	150,0/5,0	4,3	2,7	39,2	183,1	177
	Курица отварная	60,0	12,0	11,6	0,2	130,1	126
	Компот из сухофруктов	200,0	0,5	0,1	25,2	149	294
	Хлеб пшеничный	70,0	3,6	1,8	22,3	186	
Итого за обед		760	23,5	23,7	106,0	709,2	
Полдник	Чай с сахаром	200,0	0,8	0,0	10,0	35	283
	Булочка сдобная	100,0	10,8	11,	35,2	277	272
Итого за полдник		300,0	11,6	11,8	45,2	352	
Ужин	Картофельное пюре	150,0	2,7	3,9	19,0	95,5	138
	Гуляш мясной	60,0/50,0	9,3	10,8	3,2	154,2	95
	Компот из ягод	200,0	1,3	0,1	22,5	115,2	293
	Хлеб пшеничный	50,0	2,6	1,1	22,5	133	
Итого за ужин		510	15,9	15,9	67,2	471,7	
II ужин	Йогурт питьевой	150,0	3,85	3,95	16,75	117,0	
Итого за II ужин		150	3,85	3,95	16,75	117,0	
Итого за день		2450	78,15	79,65	336,35	2355,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День2							
завтрак	Каша пшеничная молочная	180,0/5,0	9,9	7,3	37,0	253	195
	Чай с молоком и сахаром	200,0	0,1	0,0	11,2	45	283
	Хлеб с маслом	30,0/10,0	1,4	5,1	15	132	1
Итого за завтрак		410	15,4	15,5	66,7	470	
II завтрак	Сок яблочный	200,0	7,0	7,5	23,3	188	
	груша	100,0	0,7	0,4	10,3	47	
Итого за II завтрак		300	7,7	7,9	33,5	235	
Обед	Салат «Школьный»	80,0	1,2	3,9	3,1	57,4	32
	Щи со свежей капустой и картофелем	250,0/10,0	9,8	2,6	14,65	110	53
	Рожки отварные	150,0/5,0	2,9	3,9	17,0	102	212
	Котлета рыбная	80,0	6,2	11,5	11,9	208,3	83
	Компот из ягод	200,0	1,3	0,1	2,6	103	293
	Хлеб пшеничный	70,0	3,6	1,8	22,3	186	
Итого за обед		830	23,38	23,8	103,35	705,7	
Полдник	Какао с молоком	200,0	2,3	1,1	8,62	172	299
	Творожные сырники с молоком сгущенным	150,0/10,0	9,4	10,6	42,1	180	226
Итого за полдник		350	11,7	11,7	50,72	352	
Ужин	Плов из курицы	250,0	15,3	14,5	26,9	345	132
	чай с сахаром	200,0	0,1	0,0	9,1	35	283
	Хлеб пшеничный	50,0	2,60	1,1	22,5	133	
Итого за ужин		500	16,41	16,3	67,9	469,8	
II ужин	ряженка	150,0	3,85	3,95	16,75	117	
Итого за II ужин		150	3,85	3,95	16,75	117	
Итого за день		2540	78,44	79,15	338,92	2349,50	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День3							
завтрак	Омлет натуральный	120,0/5,0	12,4	12,1	6,6	230	219
	Чай с сахаром	200,0	0,1	0,0	29,1	35	283
	Хлеб с маслом и сыром	30,0/5,0/10,0	2,9	4	31,51	199	2
Итого за завтрак		370	15,4	16,1	67,21	474	
II завтрак	Сок вишневый	200,0	6,2	5,4	12,5	140	
	банан	100,0	1,5	2,5	21,0	95	
Итого за II завтрак		300	7,7	7,9	33,5	235	
Обед	Салат «Студенческий»	80,0	2,9	8,1	3,6	68	41
	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250,0	5,9	2,3	15,5	130	63
	Картофель отварной	150,0/4,0	2,6	2,7	19,4	170	136
	Печень по-строгановски	80,0/40,0	7,3	8,9	10,9	153	123
	Компот из сухофруктов	200,0	0,5	0,1	29,2	95	294
	Хлеб пшеничный	70,0	3,6	1,8	22,3	186	
Итого за обед		830	23,8	23,9	100,2	708	
Полдник	Чай с сахаром	200,0	0,1	0,0	26,8	35	283
	Печенье сахарное	50,0	10,5	11,85	23,47	387	
Итого за полдник		250	11,5	11,85	50,25	469	
Ужин	Ленивые голубцы с мясом	180,0	12,8	14,7	20,1	300	119
	Чай с сахаром	200,0	0,1	0,0	19,1	35	283
	Хлеб пшеничный	50,0	2,6	1,1	22,5	133	106,8
Итого за ужин		430	15,5	15,8	67,2	170	
II ужин	варенец	150,0	3,85	3,95	16,75	117	
Итого за II ужин		150	3,85	3,95	16,75	117	
Итого за день		2330	77,8	79,50	335,11	2473,80	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
завтрак	Каша рисовая молочная	180,0/5,0	7,9	7,2	35,1	262	195
	Чай сахаром	200,0	0,1	0,0	19,1	35	283
	Хлеб с маслом	30,0/10,0	7,4	8,3	12,6	164	1
Итого за завтрак		425	15,4	15,5	66,8	471	
II завтрак	Сок виноградный	200,0	5,7	4,0	22,5	171	
	персики	100,0	2,0	3,0	11,0	64	
Итого за II завтрак		300	7,7	7,0	33,5	235	
Обед	Салат из свежих помидоров	80,0	0,7	3,6	3,6	51	13
	Суп с крупой на м/б (гречневый)	200,0	1,6	5,5	19,3	112	61
	Картофельное пюре	150,0	2,5	3,9	21,7	132,4	138
	Рыба запеченная с морковью	200,0	14,8	10,3	2,5	168,0	91
	Компот из ягод	200,0	1,1	0,1	40,8	115,2	293
	Хлеб пшеничный	70,0	3,6	1,8	22,3	186	
Итого за обед		800	23,9	25,2	106,4	705,76	
Полдник	Чай с сахаром	200,0	0,1	0,0	23,4	35	283
	Пирожки печенные с капустой	60,0	10,55	11,85	26,3	287	251
Итого за полдник		260,0	11,55	11,85	43,7	352	
Ужин	Макаронник с мясом	180,0/7,0	14,2	13,9	23,47	319	217
	Чай с сахаром	200,0	0,1	0,0	14,8	35	283
	Хлеб пшеничный	50,0	2,6	1,1	22,5	133	
Итого за ужин		437,0	15,9	15,7	67,37	470	
II ужин	кефир	150,0	3,85	3,95	16,7	117	
Итого за II ужин		150,0	3,85	3,95	16,7	117	
Итого за день		2372	78,3	79,2	334,47	2351,46	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День5							
завтрак	Творожная запеканка с молоком сгущенным	180,0/20,0	14,0	13,0	46	354	224
	Чай с сахаром	200,0	0,1	0,0	14,8	35	283
	Хлеб с маслом и сыром	30,0/5,0/10,0	2,0	3,1	11,4	91	2
Итого за завтрак		445,0	16,1	16,1	67,5	470	
II завтрак	Сок персиковый	200,0	4,7	5,5	23,0	181	
	яблоко	100,0	3,0	2,0	10,5	54	
Итого за II завтрак		300,0	7,7	7,5	33,5	235	
Обед	Салат из свежих огурцов	60,0	0,6	1,6	4,4	22	14
	Борщ на м/б со сметаной	200,0/10,0	1,7	3,7	10,6	57	56
	Гороховое пюре	150,0/5,0	7,7	2,3	27,6	183	168
	бефстроганов	60,0/50,0	11,5	15,0	4,0	206	92
	Компот из сухофруктов	200,0	0,5	0,1	28,20	141	294
	Хлеб пшеничный	70,0	1,6	1,8	25,6	96	
Итого за обед		740,0	23,6	24,5	100,4	705,3	
Полдник	Компот из ягод	200,0	2,0	1,0	25	130	293
	вафли	50,0	9,0	10,7	25,25	222	
Итого за полдник		250,0	11,0	11,7	50,25	352	
Ужин	Суп молочный рисовый	250,0	10,4	12,6	18,4	310	76
	Чай с сахаром	200,0	0,1	0,0	9,1	45	283
	Хлеб пшеничный	50,0	4,6	2,8	39,2	112	
Итого за ужин		500,0	15,1	15,4	66,7	467	
II ужин	Йогурт питьевой	150,0	3,85	3,95	16,75	117	
Итого за II ужин			3,85	3,95	16,75	117	
Итого за день		2385	77,35	79,15	335,1	2346,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
завтрак	Суп молочный вермишелевый	250,0	3,9	4,4	20,9	138	79
	Яйцо отварное	40,0	8,9	9,5	0,7	147	
	Чай с сахаром	200,0	0,1	0,0	13,9	35	283
	Хлеб с маслом	30,0/10,0	2,6	1,8	31,6	150,96	2
Итого за завтрак		520	15,5	157	67,1	470,96	
II завтрак	Сок мультифрукт	200,0	4,7	3,9	12,5	140	
	банан	100,0	3,0	4,0	21,0	95	
Итого за II завтрак		300,0	7,7	7,9	33,5	235	
Обед	Салат из капусты с горошком консервированным	60,0	1,1	4,7	4,4	62	9
	Суп картофельный на к/б	200,0	1,4	2,5	14,1	76	58
	Каша гречневая рассыпчатая	150,0/5,0	9,4	4,8	40,40	167	173
	Птица отварная	60,0	11,0	9,6	0,2	154	125
	Компот из ягод	200,0	0,3	0,1	13,4	110	293
	Хлеб пшеничный	70,0	1,6	1,8	28,1	136,96	
Итого за обед		740,0	24,8	23,5	100,6	705,96	
Полдник	Кисель из ягод	200,0	0,1	0,0	12,0	156	308
	Булочка сдобная	100,0	11,5	11,85	38	196	272
Итого за полдник		300,0	11,55	11,85	50,0	352	
Ужин	Ленивые голубцы с мясом	180,0	11,8	14,0	8,6	312	119
	Чай с сахаром	200,0	0,1	0,0	32	45	283
	Хлеб пшеничный	50,0	3,6	1,8	26,4	116,8	
Итого за ужин		430,0	15,5	15,8	67	476,8	
II ужин	ряженка	150,0	3,85	3,95	16,75	117	
Итого за II ужин		150,0	3,85	3,95	16,75	117	
Итого за день		2440	78,9	78,7	334,95	2354,72	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День2							
завтрак	Каша манная	200,/5,0	10,4	9,7	26,1	236	191
	Чай с сахаром	200,0	0,1	0,0	26,4	40	283
	Хлеб с маслом и сыром	30,0/5,0/ 10,0	5,0	6,1	14,51	194	2
Итого за завтрак		445,0	15,5	158	67,01	470	
IIзавтрак	Сок яблочный	200,0	47	3,9	23,2	188	
	груша	100,0	3,0	4,0	10,3	47	
Итого за II завтрак		300,0	7,7	7,9	33,5	235	
Обед	Винегрет овощной	60,0	1,0	1,9	6,7	24	42
	Суп рыбный с сайрой	250,0	4,1	1,6	14,65	115	312
	Рагу из овощей	150	7,6	7,7	18,4	231	150
	Птица отварная	60,0	8,0	10,6	1,2	120	125
	Компот из сухофруктов	200,0	0,5	0,1	35	119	294
	Хлеб пшеничный	70,0	2,6	1,8	24,2	96	
Итого за обед		790	23,8	23,7	100,15	705	
Полдник	Молоко кипяченое	200,0	3,7	3,9	19	98	282
	Сырники творожные с молоком сгущенным	150,0/10, 0	7,8	7,9	31,25	254	226
Итого за полдник		350	11,5	11,8	50,25	352	
Ужин	Макароны отварные	150,0/5,0	3,6	3,8	29,4	190	212
	Гуляш мясной	60,0/50,0	7,5	10,1	3,2	125,1	95
	Чай с сахаром	200,0	0,1	0,0	19,7	35	283
	Хлеб пшеничный	50,0	3,6	1	15,6	120,9	
Итого за ужин		510,0	15,5	15,7	67,9	471	
II ужин	варенец	150,0	3,85	3,95	16,75	117	
Итого за II ужин		150,0	3,89	3,95	16,75	117	
Итого за день		2545	77,85	78,85	335,56	2350,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День3							
завтрак	Каша «Дружба»	180,0/5,0	6,6	7,3	35,2	270	196
	Чай с молоком и сахаром	200,0	1,4	1,4	15,6	45	284
	Хлеб с маслом и сыром	30,0/5,0/ 10,0	7,4	7,1	16,7	155	2
Итого за завтрак		430,0	15,4	15	67,5	470	
II завтрак	Сок вишневый	200,0	6,2	6,9	12,6	140	
	банан	100,0	1,5	1,0	21	95	
Итого за II завтрак		300,0	7,7	7,9	33,6	235	
Обед	Салат « Студенческий»	60,0	1,7	6,4	2,6	64	41
	Борщ на м/б со сметаной	200,0/10, 0	2,7	4	7,6	67	56
	Макароны отварные	150,0/5,0	4,6	3,7	35,4	198	212
	Котлета рыбная запеченная	80,0	10,7	7,5	8,2	150	83
	Компот из ягод	150,0	1,3	0,1	24,4	60	293
	Хлеб пшеничный	70,0	2,6	1,8	23,	168	
Итого за обед		710	23,6	23,5	101,9	707	
Полдник	Какао с молоком	200,0	5,3	5,2	30,9	98	299
	Пирог с повидлом	65	6,2	6,65	19,8	254	257
Итого за полдник		265	11,5	11,85	50,7	352	
Ужин	Картофельное пюре	180,0/5,0	4,6	7,7	25,0	151	138
	Птица отварная	90,0	9,0	6,6	0,2	124	126
	Чай с сахаром	200,0	0,1	0,0	14,0	35	283
	Хлеб пшеничный	50,0	1,6	1,2	28,4	150,96	
Итого за ужин		525,0	15,3	15,5	67,6	470,96	
II ужин	кефир	150,0	3,85	3,95	16,75	117	
Итого за II ужин		150,0	3,85	3,95	16,75	117	
Итого за день		2380	77,35	78,50	338,05	2351,96	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
завтрак	Каша молочная гречневая	180,0/5,0	9,7	5,5	0,7	167	183
	Чай с сахаром	200,0	0,1	0,0	41,0	35	283
	Хлеб с маслом	30,0/10,0	2,4	3,6	24,6	146	1
Итого за завтрак		420,0	15,9	16,0	67,7	478	
II завтрак	Сок виноградный	200,0	6,3	6,9	23,7	191	
	яблоко	100,0	1,4	1,0	9,8	44	
Итого за II завтрак		300,0	7,7	7,9	33,5	235	
Обед	Салат из свежих помидоров	60,0	0,7	3,6	3,6	41,0	13
	Рассольник ленинградский на м/б со сметаной	200,0/10,0	1,1	3,2	15,4	119	54
	Картофель отварной	150,0/4,0	1,5	3,9	26,5	139	136
	Печень по строгановски	80,0/40,0	17,6	11,6	2,5	157	123
	Компот из сухофруктов	150,0	0,5	0,1	26,2	113	294
	Хлеб пшеничный	70,0	2,6	1,8	26,6	136	
Итого за обед		710	24	24,2	100,8	705	
Полдник	Чай с сахаром	200,0	1,8	0,0	22,0	35	283
	Творожная запеканка с молоком сгущенным	150,0/20,0	9,7	11,85	28,0	258	224
Итого за полдник		350,0	11,5	11,85	50,0	352	
Ужин	Плов из курицы	250,0	3,3	6,7	32,0	100	132
	Компот из ягод	200,0	1,3	0,0	19,7	110	293
	Хлеб пшеничный	50,0	2,6	0,8	15,6	116,71	
Итого за ужин		500,0	16,2	16,1	67,5	470,71	
II ужин	Йогурт питьевой	150,0	3,85	3,95	16,75	117	
Итого за II ужин		150,0	3,85	3,95	16,75	117	
Итого за день		2430	79,15	80,0	336,25	2357,71	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День5							
завтрак	Омлет натуральный	120,0/5,0	11,6	12,3	10,6	285	219
	Чай с сахаром	200,0	0,1	0,0	30,1	35	283
	Хлеб с маслом и сыром	30,0/5,0/10,0	4,0	3,8	26,51	154	2
Итого за завтрак		370,0	15,7	16,1	67,21	474	
II завтрак	Сок яблочный	200,0	6,0	6,7	22,5	192	
	персик	100,0	1,0	1,0	11,0	43	
Итого за II завтрак		300,0	7,0	7,7	33,5	235	
Обед	Салат из свежих огурцов	60,0	0,6	2,6	2,4	24	14
	Суп рыбный с сайрой	250,0	1,7	3,6	6,4	51	312
	Каша рисовая рассыпчатая	150,0/5,0	2,3	2,7	27,1	150	177
	Гуляш мясной	60,0/50,0	15,3	15,1	3,2	215	95
	Компот из ягод	200,0	1,3	0,01	31,4	110	293
	Хлеб пшеничный	70,0	3,6	1,8	31,6	156	
Итого за обед		840,0	24,8	25,9	102,1	706	
Полдник	Чай с сахаром	200,0	0,8	0,0	25,0	35	283
	печенье	50,0	10,9	11,9	25,9	258	
Итого за полдник		250,0	11,7	11,9	50,9	352	
Ужин	Макаронные изделия с тертым сыром	150,0/22,0/8,0	11,1	13,8	33,0	319	214
	Чай с сахаром	200,0	0,1	0,0	8,1	35	283
	Хлеб пшеничный	50,0	4,6	1,8	26,0	116,9	
Итого за ужин		430,0	15,8	15,6	67,1	470	
II ужин	ряженка	150,0	3,85	3,95	16,75	117	
Итого за II ужин		150,0	3,85	3,95	16,75	117	
Итого за день		2340	78,85	81,15	337,56	2355,86	
Среднее значение за период: 10 дней		2421	78,24	79,38	336,2	2364,6	