



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Приуральская СОШ»
Л.А. Жумагазина

Приказ № 99 от 14.08.2024 г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
« Приуральская средняя общеобразовательная школа Кувандыкского городского округа
Оренбургской области»

Примерное 10-ти дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей
с 7-11 лет и с 12 и старше проживающих в интернате на 2024-2025 учебный год.
(сезон осенне-зимний).

№ рецептуры	Наименование блюда	Дети с 7 до 11 лет					Дети с 12 лет и старше				
		масса	белки	жиры	углеводы	Ккал	масса	белки	жиры	углеводы	Ккал
	ПОНЕДЕЛЬНИК 1 ДЕНЬ										
	Завтрак										
54-27к	Каша манная жидкая	230	6,24	6,16	19,76	158,64	280	7,8	7,7	24,7	198,3
пром	Батон	50	5,05	5,65	35,4	57,41	50	5,05	5,65	35,4	57,41
54-19з	Масло сливочное порция	20	0,1	8,2	0,1	74,8	30	0,1	8,2	0,1	74,8
54-23гн	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,2	91,2	200	3,8	3,5	11,2	91,2
	Итого за приём пищи:	500	15,19	23,51	66,46	382,05	560	16,75	25,05	71,4	421,71
	Обед										
54-8с	Суп картофельный с горохом	200	6,64	4,56	16,24	133,1	250	8,3	5,7	20,3	166,4
54-1Г	Макароны отварные	150	5,3	5,55	32,7	201,9	200	7,1	7,4	43,7	269,3
54-6м	Биточки из говядины	90	18,2	18,1	16,2	301,7	100	18,2	18,1	16,2	301,7
54-3соус	Соус красный основной	30	1,6	1,4	4,4	36,5	50	1,6	1,4	4,4	36,5
пром	Хлеб в ас-те	50	4,0	0,8	23,8	117,4	60	4,0	0,8	23,8	117,4
54-2з	Огурец свежий в нарезке	60	0,6	0,01	1,3	8,1	80	0,8	0,1	2,5	14,1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	200	0,2	0,0	6,5	26,8
	Итого за приём пищи:	780	36,5	30,4	101,1	825,5	940	40,2	33,5	117,4	932,2
	Ужин										
54-4г	Каша гречневая	200	11,0	9,3	47,9	318,5	250	13,7	11,6	59,8	398,1
пром	Рыба духовая жареная	100	15,7	5,3	5,0	132,2	100	15,7	5,3	5,0	132,2
пром	Хлеб в ас-те	60	4,0	0,8	23,8	117,4	60	4,0	0,8	23,8	117,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	200	0,2	0,0	6,5	26,8
	Итого за приём пищи:	560	30,9	15,4	83,2	594,9	610	33,6	17,7	95,1	674,5
	2 ужин										
пром	Ряженка	200	3,0	4,2	2,5	51,0	200	3,0	4,2	2,5	51,0
	Итого за приём пищи:	200	3,0	4,2	2,5	51,0	200	3,0	4,2	2,5	51,0
	ВТОРНИК 2 ДЕНЬ										
	завтрак										
54-13к	Каша молочная пшеничная	250	10,4	14,5	46,9	359,9	280	11,6	16,2	52,5	403
пром	Батон	50	5,05	5,65	35,4	57,41	50	5,05	5,65	35,4	57,41
54-1з	Сыр порция	15	3,5	4,4	0	107,5	20	4,6	5,8	0	143,3

54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2	200	4,7	4,3	12,4	107,2
	Итого за приём пищи:	515	23,6	28,8	94,7	632,01	550	25,9	31,9	100,3	710,9
	Обед										
54-3с	Рассольник	200	4,7	6,24	13,6	129,9	250	5,8	7,8	17,0	162,3
54-4г	Каша гречневая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	200	10,9	9,2	47,8	318,5
54-3р	Котлеты рыбные	100	14,1	2,8	8,6	115,9	100	14,1	2,8	8,6	115,9
пром	Хлеб в ас-те	60	4,0	0,8	23,8	117,4	60	4,0	0,8	23,8	117,4
54-3гн	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9	200	0,2	0,1	6,6	27,9
	Итого за приём пищи:	710	31,2	16,8	88,5	630	810	35,0	20,7	103,8	742,0
	Ужин										
54-8г	Капуста тушеная	200	4,8	6,8	19,4	158,3	250	6,0	8,5	24,2	197,8
54-6м	Биточки из говядины	90	18,2	18,1	16,2	301,7	100	20,2	20,1	18,0	335,2
пром	Хлеб в ас-те	60	4,0	0,8	23,8	117,4	60	4,0	0,8	23,8	117,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	200	0,2	0,0	6,5	26,8
	Итого за приём пищи:	550	27,2	25,7	65,9	604,2	610	30,4	29,4	72,5	677,2
	2 ужин										
пром	Кефир	200	5,6	5,0	7,8	100,0	200	5,6	5,0	7,8	100,0
	Итого за приём пищи:	200	5,6	5,0	7,8	100,0	200	5,6	5,0	7,8	100,0
	СРЕДА 3 ДЕНЬ										
	завтрак										
54-9к	Каша молочная овсяная	250	8,56	12,7	33,6	285,6	280	10,7	15,9	42,0	357,1
пром	Батон	50	5,05	5,65	35,4	57,41	50	5,05	5,65	35,4	57,41
54-19з	Масло сливочное порция	20	0,1	8,2	0,1	74,8	30	0,1	8,2	0,1	74,8
54-23гн	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,2	91,2	200	3,8	3,5	11,2	91,2
	Итого за приём пищи:	520	17,9	30,05	80,3	509,0	560	19,65	33,2	88,7	580,5
	Обед										
54-7с	Суп картофельный лапша	200	5,16	2,72	18,4	119,6	250	6,45	3,4	23,1	149,5
54-23г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	190	18,3	1,6	42,8	259,4
54-23м	Биточки из курицы	90	19,2	4,4	13,4	169,4	100	21,3	4,8	14,8	188,2
пром	Хлеб в ас-те	60	4,0	0,8	23,8	117,4	60	4,0	0,8	23,8	117,4
54-2хн	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,1	15,6	66,9	200	1,0	0,1	15,6	66,9
	Итого за приём пищи:	700	43,8	9,3	105,0	678,1	800	51,05	10,7	120,1	781,4

54-2к	Каша молочная кукурузная	250	7,2	10,64	43,9	300,5	280	8,2	11,6	49,1	336,5
пром	Батон	50	5,05	5,65	35,4	57,41	50	5,05	5,65	35,4	57,41
54-19з	Масло сливочное порция	10	0,1	8,2	0,1	74,8	30	0,1	8,2	0,1	74,8
54-23гн	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,2	91,2	200	3,8	3,5	11,2	91,2
	Итого за приём пищи:	510	16,1	27,9	90,6	523,9	560	17,1	28,9	95,8	559,9
	Обед										
	Суп пшеничный	200	1,74	2,27	11,4	73,2	250	2,18	2,84	14,29	91,5
54-1Г	Макароны отварные	150	5,3	5,55	32,7	201,9	200	7,1	7,4	43,7	269,3
54-6м	Котлеты из говядины	90	16,3	16,2	14,5	271,5	100	18,2	18,1	16,2	301,7
пром	Хлеб в ас-те	60	4,0	0,8	23,8	117,4	60	4,0	0,8	23,8	117,4
54-2хн	Кисель из ягод	200	0,1	0,1	14,8	60,7	200	0,1	0,1	14,8	60,7
	Итого за приём пищи:	700	27,4	24,9	97,2	724,7	810	31,5	29,2	73,7	840,6
	ПОНЕДЕЛЬНИК 6 ДЕНЬ										
	Завтрак										
54-9к	Каша молочная овсяная	250	10,7	15,9	42,0	357,1	280	11,9	17,8	47,	399,9
пром	Батон	50	5,05	5,65	35,4	57,41	50	5,05	5,65	35,4	57,41
54-1з	Сыр порция	15	3,5	4,4	0	107,5	30	6,9	8,7	0	214,96
54-23гн	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,2	91,2	200	3,8	3,5	11,2	91,2
	Итого за приём пищи:	515	23,05	29,4	88,6	613,2	560	27,6	35,6	93,6	763,4
	Обед										
54-1с	Щи	200	4,64	6,08	5,68	96,0	250	5,8	7,6	7,1	120,0
54-12м	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	200	27,3	8,1	33,2	314,6
54-7з	Салат из капусты	80	2,0	8,08	8,32	114,4	100	2,5	10,1	10,4	143,0
пром	Хлеб в ас-те	60	4,0	0,8	23,8	117,4	60	4,0	0,8	23,8	117,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	200	0,2	0,0	6,5	26,8
	Итого за приём пищи:	740	38,1	23,0	77,5	669,2	810	39,8	26,6	81,0	721,8
	Ужин										
54-1Г	Макароны отварные	150	4,2	4,4	26,2	201,9	250	7,1	7,4	43,7	336,6
54-23м	Биточки из курицы	100	19,2	4,4	13,4	169,4	100	19,2	4,4	13,4	169,4
пром	Хлеб в ас-те	60	4,0	0,8	23,8	117,4	60	4,0	0,8	23,8	117,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	200	0,2	0,0	6,5	26,8
	Итого за приём пищи:	510	27,6	9,6	69,9	515,5	610	30,5	12,6	87,4	650,2
	2 ужин										
	Кефир	200	5,6	5,0	7,8	100,0	200	5,6	5,0	7,8	100,0
	Итого за приём пищи:	200	5,6	5,0	7,8	100,0	200	5,6	5,0	7,8	100,0

ВТОРНИК 7 ДЕНЬ											
завтрак											
54-21к	Каша молочная рисовая	250	10,4	14,5	46,9	359,9	280	11,6	16,2	52,5	403
пром	Батон	50	5,05	5,65	35,4	57,41	50	5,05	5,65	35,4	57,41
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2	200	4,7	4,3	12,4	107,2
54-19з	Масло сливочное порция	10	0,1	8,2	0,1	74,8	10	0,1	8,2	0,1	74,8
Итого за приём пищи:		560	20,2	32,6	94,8	599,3	560	21,4	34,3	100,4	642,4
Обед											
пром	Суп пшениный	200	1,74	2,27	11,4	73,2	250	2,18	2,84	14,29	91,5
54-4г	Каша гречневая	150	8,2	6,9	35,9	238,8	200	11,0	9,3	47,9	318,5
54-5м	Котлеты из птицы	90	17,2	3,9	12	152,5	100	19,2	4,4	13,4	169,5
пром	Хлеб в ас-те	60	4,0	0,8	23,8	117,4	60	4,0	0,8	23,8	117,4
54-2хн	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,1	15,6	66,9	200	1,0	0,1	15,6	66,9
Итого за приём пищи:		700	32,1	13,9	98,7	648,8	810	37,3	17,4	114,9	763,8
Ужин											
54-8г	Капуста тушеная	200	4,8	6,8	19,4	158,3	250	6,0	8,5	24,2	197,8
54-4м	Котлеты из говядины	100	18,2	18,1	16,2	301,7	100	18,2	18,1	16,2	301,7
пром	Хлеб в ас-те	60	4,0	0,8	23,8	117,4	60	4,0	0,8	23,8	117,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	200	0,2	0,0	6,5	26,8
Итого за приём пищи:		560	27,2	25,7	65,9	604,2	610	28,4	27,4	70,7	643,7
2 ужин											
пром	Ряженка	200	3,0	4,2	2,5	51,0	200	3,0	4,2	2,5	51,0
Итого за приём пищи:		200	3,0	4,2	2,5	51,0	200	3,0	4,2	2,5	51,0
СРЕДА 8 ДЕНЬ											
завтрак											
54-21к	Каша молочная манная	250	10,4	14,5	46,9	359,9	280	11,6	16,2	52,5	403,0
пром	Батон	50	5,05	5,65	35,4	57,41	50	5,05	5,65	35,4	57,41
54-23гн	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,2	91,2	200	3,8	3,5	11,2	91,2
54-1з	Сыр порция	30	6,9	8,7	0	214,96	30	6,9	8,7	0	214,96
Итого за приём пищи:		530	26,1	32,3	93,5	723,4	560	27,3	34,05	99,1	766,5
Обед											
54-3с	Рассольник	200	4,7	6,24	13,6	129,9	250	5,8	7,8	17,0	162,3
54-23г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,7	7,4	6,3	147,1	100	13,7	7,4	6,3	147,1

пром	Кукуруза консерв.	40	0,9	0,2	4,5	22,9	40	0,9	0,2	4,5	22,9
пром	Хлеб в ас-те	60	4,0	0,8	23,8	117,4	60	4,0	0,8	23,8	117,4
54-3гн	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9	200	0,2	0,1	6,6	27,9
	Итого за приём пищи:	750	38,0	16,04	87,8	650	800	39,1	17,6	92,0	682,4
	Ужин										
54-4г	Каша гречневая	150	8,2	6,9	35,9	238,8	230	12,5	10,5	55	366,1
54-25м	Курица тушеная в томате	90	12,9	5,6	30,9	118,1	120	14,1	6,3	34,4	131,3
пром	Хлеб в ас-те	60	4,0	0,8	23,8	117,4	60	4,0	0,8	23,8	117,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	200	0,2	0,0	6,5	26,8
	Итого за приём пищи:	500	25,3	13,5	97,1	500,1	610	30,8	17,6	119,7	641,6
	2 ужин										
	Йогурт	100	2,8	2,5	14,7	93,0	100	2,8	2,5	14,7	93,0
	Итого за приём пищи:	100	2,8	2,5	14,7	93,0	100	2,8	2,5	14,7	93,0
	ЧЕТВЕРГ 9 ДЕНЬ										
	завтрак										
54-2к	Каша молочная кукурузная	250	9,0	13,3	54,9	375,7	280	10,08	14,8	61,4	420,7
пром	Батон	50	5,05	5,65	35,4	57,41	50	5,05	5,65	35,4	57,41
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2	200	4,7	4,3	12,4	107,2
54-19з	Масло сливочное порция	10	0,1	8,2	0,1	74,8	30	0,1	8,2	0,1	74,8
	Итого за приём пищи:	510	18,8	31,4	102,8	615,1	560	19,9	32,9	109,3	660,1
	Обед										
54-8с	Суп картофельный с горохом	200	6,64	4,56	16,24	133,1	250	8,3	5,7	20,3	166,4
54-1Г	Макароны отварные	150	5,3	5,55	32,7	201,9	200	7,1	7,4	43,7	269,3
54-23м	Биточки из курицы	100	19,2	4,4	13,4	169,4	100	19,2	4,4	13,4	169,4
пром	Хлеб в ас-те	60	4,0	0,8	23,8	117,4	60	4,0	0,8	23,8	117,4
54-2хн	Кисель из ягод	200	0,1	0,1	14,8	60,7	200	0,1	0,1	14,8	60,7
	Итого за приём пищи:	710	35,2	15,4	100,9	682,5	810	38,7	18,4	116,0	783,2
	Ужин										
54-6г	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	250	6,0	9,0	60,6	347,8
пром	Рыба духовая жареная	100	15,7	5,3	5,0	132,2	100	15,7	5,3	5,0	132,2
пром	Хлеб в ас-те	60	4,0	0,8	23,8	117,4	60	4,0	0,8	23,8	117,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	200	0,2	0,0	6,5	26,8
	Итого за приём пищи:	510	23,5	11,5	71,7	485,1	610	25,9	15,1	95,9	624,2
	2 ужин										
пром	Кефир	200	5,6	5,0	7,8	100,0	200	5,6	5,0	7,8	100,0

