

Утверждаю:
Директор
МБОУ «Каргасокская сош-интернат №1»
Е.М. Кондратьева _____

Согласовано:
Зам.директора МБОУ
«Каргасокская сош-интернат №1»
Т.В. Кучеренко _____

Примерное четырнадцатидневное меню

Интернат « Ровесник»

(весна)

День 1

Название блюд и продуктов	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г.	г.	г.	г.	ккал
Понедельник					
Завтрак					
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,4
Каша вязкая молочная геркулесовая	210	7,6	10,7	52	334,5
Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Итого за завтрак	455	15	17	73,3	505,3
Обед					
Борщ мясной со сметаной	200	1,7	4,9	10,4	92,4
Рис отварной	150	3,6	5,2	38	213,5
Котлеты из говядины с соусом	75/15	14,1	11,9	11,3	208,9
Компот	200	0,3	0	10,5	43,1
Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
Итого за обед	745	25,4	22,9	108,4	741,6
Полдник					
Печенье	50	6,8	12,6	16,1	205
Молоко 3,2%	200	5,6	6,4	9,4	117,6
Итого за полдник	250	12,4	19	25,5	322,6
Ужин					
Жаркое по -домашнему	200	20,4	15,8	20,5	306,1
Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	10,5	26,4
Яблоко	100	0,9	0	10,5	45,6
Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
Итого за ужин	560	26,4	16,5	62,6	504,8
Второй Ужин					
Сок апельсиновый	200	5,8	5	8	100,2
Итого за второй Ужин	200	5,8	5	8	100,2
Итого за день	2260	86,9	83,7	288,3	2254,2

День 2

Название блюд и продуктов	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г.	г.	г.	г.	ккал
Вторник					
Завтрак					
Масло сливочное(порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
Омлет с сосисками	150	9,6	11,4	4,9	160,4
Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7
Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Итого за завтрак	390	16,7	24,4	30	405,9
Обед					
Салат овощной(огурец свежий,помидор)	60	0,7	5,3	4,5	68,9
Суп с рыбными консервами(горбуша)	200	7,9	3,9	14,3	124,1
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,5
Гуляш из говядины	80	13,1	13,6	1,7	181,3
Кисель	200	0,2	0,1	12,5	51,6
Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
Итого за обед	730	31,7	26,7	100,6	769,8
Полдник					
Вафли	40	1,3	1,1	32	143,4
Сок абрикосовый	200	1,4	0	26,6	112
Итого за полдник	240	2,7	1,1	58,8	255,4
Ужин					
Запеканка картофельная с курицей	200	22,5	12,8	31,6	331,6
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,4
Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
Итого за ужин	460	27,6	13,5	63,4	485,9
Второй Ужин					
Фруктовый снежок	200	5,8	5	8,2	101
Итого за второй Ужин	200	5,8	5	8	101
Итого за день	2170	85,1	71,3	275,5	2084,6

День 3

Название блюд и продуктов	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г.	г.	г.	г.	ккал
Среда					
Завтрак					
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,4
Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,6	6,9	23	180,4
Чай черный сладкий	200	0,4	0	10,8	44,5
Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,3
Йогурт 2%	90	2,5	1,8	11,8	73,3
Итого за завтрак	585	15,4	13,6	58,2	416,2
Обед					
Нарезка из свежих помидор	60	0,8	0	3,4	16,8
Суп гороховый на м/б	200	7,1	4,3	18,5	141,1
Макароны отварные	150	4,5	6,9	28,1	192,2
Котлеты с курицы	75	14,5	3,6	9,4	128,4
Компот из сухофруктов	200	0,3	0	8,5	35,3
Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
Итого за обед	745	32,1	15,5	93,1	640,5
Полдник					
Печенье	200	5,8	5	8,2	101
Напиток витаминный	50	2,5	9,8	28,4	212
Итого за полдник	250	8,3	14,8	36,6	313
Ужин					
Голубцы ленивые	200	11,6	8,9	36,6	272,2
Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,8	2,7	76,6
Пюре картофельное	200	0,3	0	1,8	8,5
Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
Итого за ужин	500	18	16,3	66,3	481,1
Второй Ужин					
Молоко	200	5,8	5	8,4	101,8
Итого за второй Ужин	200	5,8	5	8	101,8
Итого за день	2140	80,2	65,2	296,2	2092,4

День 4

Название блюд и продуктов	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г.	г.	г.	г.	ккал
Четверг					
Завтрак					
Запеканка из творога	150	17,3	17,7	31,3	354,3
Чай черный байховый(без сахара)	200	0,2	0	0,1	1
Повидло фруктовое	30	0,2	0	21,6	86,9
Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Йогурт 2%	90	2,5	1,8	11,8	73,3
Итого за завтрак	410	20,1	18,1	65,7	505,6
Обед					
Икра кабачковая	60	1,3	4,3	6,2	68,5
Щи мясные со сметаной на м/б	200	1,7	4,9	5,8	73,6
Гречка отварная	150	2,9	7,4	15,4	139,8
Тефтели из говядины паровые	60	8,4	6	4,7	106,6
Соус сметанный	45	0,7	3,8	1,5	42,8
Кисель фруктовый	200	0,4	0,1	14,4	60,1
Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
Итого за обед	775	20,3	27,2	73,3	617,6
Полдник					
Напиток витаминный	50	4,9	9,1	24,2	198,2
Вафли	250	1,4	0	24,4	103,2
Итого за полдник	250	6,3	9,1	48,6	301,4
Ужин					
Запеканка картофельная с мясом	200	22,5	11	31,8	316,2
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
Итого за ужин	460	27,7	11,7	63,4	469,3
Второй Ужин					
Йогурт	200	5,6	6,4	8,2	112,8
Итого за второй Ужин	200	5,6	6,4	8,2	112,8
Итого за день	2145	81,7	75,8	269,7	2086,4

День 5

Название блюд и продуктов	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г.	г.	г.	г.	ккал
Пятница					
Завтрак					
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,4
Каша пшеничная молочная	210	8,3	12,6	37,7	296,1
Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Итого за завтрак	455	15,7	18,9	58,5	466,9
Обед					
Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1	3,2	11,1	77,2
Рассольник Ленинградский	200	2	4,9	15,3	113,3
Рис отварной	150,3	3	5,7	23,7	158,3
Рыба, запеченная в сметанном соусе(горбуша)	80	18,8	24,1	4,4	310,2
Компот из сухофруктов	200	0,8	0	28,4	117
Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
Итого за обед	730	22,3	27,1	107,7	764,4
Полдник					
Пряник	40	2,4	1,9	30	146,6
Молоко 3,2%	200	5,6	6,4	9,4	117,6
Итого за полдник	240	8	8,3	39,4	264
Ужин					
Пюре картофельное с капустой и тушеный мясом	200	0,3	0	1,8	8,5
Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
Итого за ужин	460	27,4	20,1	46,2	475,3
Второй Ужин					
Йогурт	200	5,6	6,4	8,2	112,8
Итого за второй Ужин	200	5,6	6,4	8,2	112,8
Итого за день	2255	89,5	92,3	294	2365,1

День 6

Название блюд и продуктов	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г.	г.	г.	г.	ккал
Суббота					
Завтрак					
Масло сливочное(порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
Каша пшениная с изюмом	210	7,3	10,7	52,4	335,1
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8
Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Итого за завтрак	450	13,6	22,9	76,2	564,2
Обед					
Суп с клецками на м/б	200	1,7	4,9	10,4	92,2
Рис отварной	150	3,6	5,2	38	213,5
Курица запеченная в духовке	80	13,1	13,6	1,7	181,1
Компот из сухофруктов	200	1,8	0	28,5	121,4
Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
Итого за обед	730	22,3	27,1	107,1	902,7
Полдник					
Ватрушка творожная	50	6,8	12,6	16,1	205
Напиток витаминный	200	10	6,4	7	125,6
Итого за полдник	250	16,8	19	23,1	330,6
Ужин					
Салат капустный с морковью,с зеленью	200	15,5	13,2	40,3	341,9
Плов из отварной говядины	200	22,3	19,4	14,4	321
Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
Итого за ужин	460	20,6	13,9	71,9	495
Второй Ужин					
Вафля	200	5,8	5	8,2	101
Итого за второй Ужин	200	5,8	5	8,2	101
Итого за день	2290	79,7	88,1	315,5	2373

День 7

Название блюд и продуктов	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г.	г.	г.	г.	ккал
Воскресенье					
Завтрак					
Омлет	10	0,1	8,3	0,1	74,9
Какао с молоком	200	0,2	0	6,4	26,4
Джем фруктовый	30	0,2	0	21,6	86,9
Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Итого за завтрак	410	17,6	13,8	69,4	471,9
Обед					
Нарезка из огурцов	60	0,5	0	1,8	9,1
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,5
Гуляш из говядины	80	13,8	11,2	3,3	169,4
Кисель	200	0,2	0	12,5	50,7
Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
Итого за обед	750	35,5	22,3	99,9	742,5
Полдник					
Вафли с фруктовой начинкой	40	1,3	1,1	32	143,4
Сок	200	1	0	23,4	97,6
Итого за полдник	240	2,3	1,1	55,4	241
Ужин					
Зразы с яйцом	200	17,1	13,1	14	242,8
Пюре картофельное	200	0,3	0	1,8	8,5
Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
Итого за ужин	610	22,8	13,8	61,9	463,7
Второй Ужин					
Печенье	200	5,8	5	8,4	101,8
Итого за второй Ужин	200	5,8	5	8,4	101,8
Итого за день	2360	84,6	56,6	309,7	2087,5

День 8

Название блюд и продуктов	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г.	г.	г.	г.	ккал
Понедельник					
Завтрак					
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,4
Каша манная молочная	210	7,6	10,7	52	334,5
Чай с сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Итого за завтрак	455	15	17	73,3	505,3
Обед					
Суп с домашней лапшой на к/б	200	1,7	4,9	10,4	92,4
Рис отварной	150	3,6	5,2	38	213,5
Котлеты из говядины с соусом	75/15	14,1	11,9	11,3	208,9
Компот	200	0,3	0	10,5	43,1
Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
Итого за обед	745	25,4	22,9	108,4	741,6
Полдник					
Ватрушка творожная	50	6,8	12,6	16,1	205
Молоко 3,2%	200	5,6	6,4	9,4	117,6
Итого за полдник	250	12,4	19	25,5	322,6
Ужин					
Лапшевник с мясом	200	20,4	15,8	20,5	306,1
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,5	26,4
Яблоко	100	0,9	0	10,5	45,6
Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
Итого за ужин	560	26,4	16,5	62,6	504,8
Второй Ужин					
Сок	200	5,8	5	8	100,2
Итого за второй Ужин	200	5,8	5	8	100,2
Итого за день	2260	86,9	83,7	288,3	2254,2

День 9

Название блюд и продуктов	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г.	г.	г.	г.	ккал
Вторник					
Завтрак					
Масло сливочное(порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
Омлет с сосисками	150	9,6	11,4	4,9	160,4
Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7
Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Итого за завтрак	390	16,7	24,4	30	405,9
Обед					
Нарезка из свежих огурцов	60	0,7	5,3	4,5	68,9
Свекольник на м/б	200	7,9	3,9	14,3	124,1
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,5
Гуляш из говядины	80	13,1	13,6	1,7	181,3
Кисель	200	0,2	0,1	12,5	51,6
Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
Итого за обед	730	31,7	26,7	100,6	769,8
Полдник					
Вафли	40	1,3	1,1	32	143,4
сок апельсиновый	200	1,4	0	26,6	112
Итого за полдник	240	2,7	1,1	58,8	255,4
Ужин					
Рыба(горбуша) запеченная с овощами	200	22,5	12,8	31,6	331,6
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,4
Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
Итого за ужин	460	27,6	13,5	63,4	485,9
Второй Ужин					
Снежок	200	5,8	5	8,2	101
Итого за второй Ужин	200	5,8	5	8	101
Итого за день	2170	85,1	71,3	275,5	2084,6

День 10

Название блюд и продуктов	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г.	г.	г.	г.	ккал
Среда					
Завтрак					
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,4
Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,6	6,9	23	180,4
Чай черный	200	0,4	0	10,8	44,5
Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,3
Йогурт 2%	90	2,5	1,8	11,8	73,3
Итого за завтрак	585	15,4	13,6	58,2	416,2
Обед					
Винегрет	80	0,8	0	3,4	16,8
Суп картофельный с фасолью на м/б	200	7,1	4,3	18,5	141,1
Макароны отварные	150	4,5	6,9	28,1	192,2
Котлеты с курицы	75	14,5	3,6	9,4	128,4
Компот из сухофруктов	200	0,3	0	8,5	35,3
Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
Итого за обед	745	32,1	15,5	93,1	640,5
Полдник					
Печенье	200	5,8	5	8,2	101
Напиток витаминный	50	2,5	9,8	28,4	212
Итого за полдник	250	8,3	14,8	36,6	313
Ужин					
Голубцы ленивые	200	11,6	8,9	36,6	272,2
Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,8	2,7	76,6
Пюре картофельное	200	0,3	0	1,8	8,5
Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
Итого за ужин	500	18	16,3	66,3	481,1
Второй Ужин					
Молоко	200	5,8	5	8,4	101,8
Итого за второй Ужин	200	5,8	5	8	101,8
Итого за день	2140	80,2	65,2	296,2	2092,4

День 11

Название блюд и продуктов	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г.	г.	г.	г.	ккал
Четверг					
Завтрак					
Запеканка из творога со сгущенкой	150	17,3	17,7	31,3	354,3
Чай	200	0,2	0	0,1	1
Повидло фруктовое	30	0,2	0	21,6	86,9
Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Йогурт 2%	90	2,5	1,8	11,8	73,3
Итого за завтрак	410	20,1	18,1	65,7	505,6
Обед					
Икра кабачковая	60	1,3	4,3	6,2	68,5
Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,7	4,9	5,8	73,6
Гречка отварная	150	2,9	7,4	15,4	139,8
Тефтели из говядины паровые	60	8,4	6	4,7	106,6
Соус сметанный	45	0,7	3,8	1,5	42,8
Кисель фруктовый	200	0,4	0,1	14,4	60,1
Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
Итого за обед	775	20,3	27,2	73,3	617,6
Полдник					
Напиток витаминный	50	4,9	9,1	24,2	198,2
Вафли	250	1,4	0	24,4	103,2
Итого за полдник	250	6,3	9,1	48,6	301,4
Ужин					
Запеканка картофельная с мясом	200	22,5	11	31,8	316,2
Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
Итого за ужин	460	27,7	11,7	63,4	469,3
Второй Ужин					
Йогурт	200	5,6	6,4	8,2	112,8
Итого за второй Ужин	200	5,6	6,4	8,2	112,8
Итого за день	2145	81,7	75,8	269,7	2086,4

День 12

Название блюд и продуктов	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г.	г.	г.	г.	ккал
Пятница					
Завтрак					
Макароны с тертым сыром	210	8,3	12,6	37,7	296,1
Чай сладкий	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Итого за завтрак	455	15,7	18,9	58,5	466,9
Обед					
Салат из свеклы с чесноком	80	1	3,2	11,1	77,2
Рассольник Ленинградский	200	2	4,9	15,3	113,3
Рис отварной	150,3	3	5,7	23,7	158,3
Рыба, запеченная в сметанном соусе(горбуша)	80	18,8	24,1	4,4	310,2
Компот из сухофруктов	200	0,8	0	28,4	117
Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
Итого за обед	730	22,3	27,1	107,7	764,4
Полдник					
Пряник	40	2,4	1,9	30	146,6
Молоко 3,2%	200	5,6	6,4	9,4	117,6
Итого за полдник	240	8	8,3	39,4	264
Ужин					
Пюре картофельное с капустой и тушеный мясом	200	0,3	0	1,8	8,5
Чай белый байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
Итого за ужин	460	27,4	20,1	46,2	475,3
Второй Ужин					
Молоко	200	5,6	6,4	8,2	112,8
Итого за второй Ужин	200	5,6	6,4	8,2	112,8
Итого за день	2255	89,5	92,3	294	2365,1

День 13

Название блюд и продуктов	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г.	г.	г.	г.	ккал
Суббота					
Завтрак					
Масло сливочное(порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
Каша «Дружба»	210	7,3	10,7	52,4	335,1
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8
Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Итого за завтрак	450	13,6	22,9	76,2	564,2
Обед					
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	4,9	10,4	92,2
Рис отварной	150	3,6	5,2	38	213,5
Курица запеченная	80	13,1	13,6	1,7	181,1
Компот из сухофруктов	200	1,8	0	28,5	121,4
Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
Итого за обед	730	22,3	27,1	107,1	902,7
Полдник					
Ватрушка творожная	50	6,8	12,6	16,1	205
Напиток витаминный	200	10	6,4	7	125,6
Итого за полдник	250	16,8	19	23,1	330,6
Ужин					
Салат из капусты с зеленью	200	15,5	13,2	40,3	341,9
Плов из отварной говядины	200	22,3	19,4	14,4	321
Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
Итого за ужин	460	20,6	13,9	71,9	495
Второй Ужин					
Йогурт	200	5,8	5	8,2	101
Итого за второй Ужин	200	5,8	5	8,2	101
Итого за день	2290	79,7	88,1	315,5	2373

День 14

Название блюд и продуктов	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г.	г.	г.	г.	ккал
Воскресенье					
Завтрак					
Омлет	10	0,1	8,3	0,1	74,9
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Джем	30	0,2	0	21,6	86,9
Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Итого за завтрак	410	17,6	13,8	69,4	471,9
Обед					
Нарезка из огурцов	60	0,5	0	1,8	9,1
Суп с макаронными изделиями	250	1,6	2,8	3,5	6,1
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,5
Гуляш из говядины	80	13,8	11,2	3,3	169,4
Кисель	200	0,2	0	12,5	50,7
Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
Итого за обед	750	35,5	22,3	99,9	742,5
Полдник					
Вафли с фруктовой начинкой	40	1,3	1,1	32	143,4
Сок	200	1	0	23,4	97,6
Итого за полдник	240	2,3	1,1	55,4	241
Ужин					
Зразы с яйцом	200	17,1	13,1	14	242,8
Пюре картофельное	200	0,3	0	1,8	8,5
Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
Итого за ужин	610	22,8	13,8	61,9	463,7
Второй Ужин					
Молоко	200	5,8	5	8,4	101,8
Итого за второй Ужин	200	5,8	5	8,4	101,8
Итого за день	2360	84,6	56,6	309,7	2087,5

