

**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ЗАБАЙКАЛЬСКИЙ КРАЙ
КАЛАРСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КУАНДИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА – ИНТЕРНАТ № 4
674170, Забайкальский край, Каларский район, поселок при станции Куанда, ул.
Энтузиастов, дом 4 тел/факс 8(302)61-25-3-23, 25-1-39; e-mail: kuanda-school4@mail.ru**

13 сентября 2023 года

исх. № 294

Утверждаю _____
Директор СОШИ №4
Белюсова С.В.

Примерное меню СОШИ № 4 с. Куанда

на 10 дней для учащихся школы - интерната на 2023– 2024 учебный год.

Сезон: осеннее-зимний-весенний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	м порц	Пищевые ве-ва			Энерг. цен. ккал.	Витамины (мг.)			Минеральные в-ва (мг.)			
			б	ж	у		В 1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
День первый													
ЗАВТРАК													
93	Суп молоч. с мак. изделиями	250	7, 19	6,51	23,5	181,5	0,11	1,14	38,2	202	172,5	3,2	0,64
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28,0	-	-	-	6,0	-	-	0,4
41-42	Хлеб с сыром и маслом	15/15 /60	8,0	17,1	31,5	306,1	0,08	0,11	127,5	141,9	117	13,6	0,69
424	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	-	0,1	22,0	76,8	4,8	1,0
	ВСЕГО:		20,5	28,2	69,3	578,6	0,22	1,25	165,8	371,9	366,3	21,6	2,73
ОБЕД													
170	Борщ со свеж. капустой	300	2,2	5,9	150,3	123	0,06	12,3	-	53,2	51,1	31,5	1,4
486	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	120/ 75	18,3	10,2 1	8,49	195	0,13	4,36	0,01	67,74	310	77,7	1,25
355	Рис отварной с маслом	180	5,1	10,5	46,0	303	0,05	-	0,06	18,2	65,2	13,9	1,19
13	Салат из св. огурцов	100	0,76	6,09	2,3	67,3	0,03	9,5	-	21,8	40,0	13,3	0,57
868	Компот	200	0,04	-	24,8	94,2	0,01	1,08	-	6,4	3,6	-	0,18
	Хлеб	90	6,8	0,54	47,0	209,7	0,099	-	-	18,0	58,5	12,6	0,81
	ВСЕГО:		33,2	33,2	278,9	992,2	0,32	27,2	0,07	185,3	528,4	149	5,4
	ИТОГО:		53,7	61,4	348,2	1570,8	0,54	28,5	219,6	165,9	557,2	170,6	8,13
Распределение калорийности													
	ЗАВТРАК	22 %											
	ОБЕД	37,9%											
День второй													
ЗАВТРАК													
177	Каша«Дружба»	250	7,9	12,7	32,9	278,9	0,1	1,12	0,32	238,5	251,5	57,9	1,12
41	Хлеб с маслом	15/60	4,52	12,7	31,5	251,4	0,07	-	88,5	9,9	42	8,35	0,54
945	Чай с молоком	200	1,4	1,75	17,3	87,3	0,02	0,66	0,16	64,5	47,5	8,7	0,32
	ВСЕГО:		13,8	27,	81,7	617,6	0,19	1,78	89,0	312,9	341	74,9	1,98

				15									
	ОБЕД												
197	Рассольник	300	2,4	6,1	20,3	146,1	0,12	9,0	0	29,9	76,0	31,7	1,13
694	Пюре картоф.	200	4,08	6,4	27,3	183,0	0,18	24,2	34,0	49,3	115,5	37,0	1,34
608	Котлета	100	15,5	11,5	15,7	228,7	0,1	0,15	28,7	43,75	166,4	32,1	1,5
43	Салат из б/к капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	32,4	0	37,4	27,6	15,1	0,51
	Сок натуральн.	200	0,6	-	35,0	138,0	0,02	20,0	20,0	-	-	-	-
	Хлеб	60	4,56	0,36	31,4	139	0,066	-	-	8,4	39,0	8,4	0,54
	ВСЕГО:		28,6	29,4	130,7								
	ИТОГО:		42,4	55	220,4	1539,8	0,36	87,48	171,7	481,6	765,5	199,2	7,01
			Распределение калорийности										
	ЗАВТРАК	24,1%											
	ОБЕД	35,9 %											
			День третий										
	ЗАВТРАК												
390	Каша манная	250	7,8	7,6	24,6	198,3	0,1	1,36	45,9	240,2	195,0	29,4	0,375
41	Хлеб с маслом	60/15	4,52	12,7	31,5	251,4	0,07	-	88,5	9,9	42	8,35	0,54
42	Сыр	15	3,48	4,43	-	54,6	0,01	0,11	39,0	132,0	75,0	5,25	0,15
951	Коф. напиток	200	1,4	2,0	22,4	116,0	0,02	0	0,08	34,0	45,0	7,0	0
	ВСЕГО:		17,2	26,7	78,5	620,3	0,2	1,47	173,5	416,1	357	50	1,06
	ОБЕД												
202	Суп из овощей	300	2,52	8,97	14,0	147,5	0,17	10,2	0	38,6	104,2	64,5	0,1
679	Каша греч. рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,0	279,53	0,24	0	0,02	15,57	250,2	81,0	5,26
591	Гуляш	100/ 75	23,8	19,5	5,74	203,0	0,21	1,54	0	29,4	234,98	31,4	2,8
5	Салат «Витаминный»	100	1,14	7,15	7,86	100,9	0,03	19,0	0	41,9	27,7	17,51	1,0
874	Кисель	200	0,2	0	32,6	132,0	0	0	0	18,0	4,29	0	0,6
	Хлеб	60	4,56	0,36	31,4	139	0,066	-	-	8,4	39,0	8,4	0,54
	ВСЕГО:		41,2	42,7	134,4	1001,9	0,72	30,74	0,02	151,9	660,4	202,8	10,3
	ИТОГО:		58,4	69,4	213,1	1622,2	0,92	32,21	173,5	568,0	1017,4	252,8	11,36
			Распределение калорийности										
	ЗАВТРАК	22,9 %											
	ОБЕД	37 %											
			День четвёртый										
	ЗАВТРАК												
438	Омлет	200	18,99	28, 32	3,51	345,9	0,13	0,33	452,9	151,7	346,5	25,9	3,91
959	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	122,0	90,0	14,0	0,56
	Хлеб	60	4,56	0,36	31,4	139,0	0,066	-	-	8,4	39,0	8,4	0,54
	ВСЕГО:		27,0	32,4	60,4	630,1	0,24	1,6	452,9	282,1	475,5	48,3	5,0
	ОБЕД												
209	Суп картоф. с мясными фрик.	30/ 300	8,74	6,84	20,4	178,2	0,18	14,8	5,94	38,3	270,0	48,0	1,93
692	Картофель отв.	200	3,81	5,76	30,68	189,8	0,2	28,0	28,0	19,5	106,3	39,1	1,54
284	Тефтели из печени с рисом	100	12,23	14,5 8	20,51	262,5	0,18	9,21	30,9	47,38	226,6	24,75	4,09
868	Компот	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
38	Салат из моркови с яблоком	100	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	6,25	0,6	24,28	44,0	30,75	1,08
	Хлеб	60	4,56	0,36	31,4	139	0,066	-	-	8,4	39	8,4	0,54
	ВСЕГО:		30,5	27,7	136,4	904,1	0,69	59,3	64,8	144,3	689,5	151	9,36
	ИТОГО:		57,5	60,1	196,8	1534,2	0,93	60,9	517,7	426,4	1165,4	199,3	14,4

Распределение калорийности													
ЗАВТРАК		24,6 %											
ОБЕД		35,3 %											
День пятый													
ЗАВТРАК													
168	Каша гречнев.	250	7,39	6,28	39,0	241,6	0,18	0	23,8	14,5	175,8	116,8	3,95
945	Чай с молоком	200	1,4	1,75	17,3	87,3	0,02	0,66	0,16	64,5	47,5	8,7	0,32
41	Хлеб с маслом	60/15	4,52	12,7	31,5	251,4	0,07	-	88,5	9,9	42,0	8,35	0,54
ВСЕГО:			13,3	20,7	87,8	580,3	0,27	0,66	112,5	88,9	265,3	133,8	4,81
ОБЕД													
279	Свекольник со смет. и мясом	300	14,1	11,9	31,9	304,8	0,24	37,3	0,006	56,2	228,5	72,7	3,66
355	Рис отв. с масл.	180	5,1	10,5	46,0	303	0,05	-	0,06	18,2	65,2	13,9	1,19
245	Рыба припуш.	100	17,54	2,38	0,31	92,5	0,09	0,35	7,5	16,9	172,0	13,0	0,71
36	Икра кабачков.	100	2,98	5,19	6,25	83,6	0,05	6,25	0	24,3	44,0	30,75	1,08
	Хлеб	60	4,56	0,36	31,4	139	0,066	-	-	8,4	39	8,4	0,54
868	Компот из с/фр	200	0,04	0	24,76	94,20	0,01	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
ВСЕГО:			44,3	30,3	140,6	1017,1	0,506	45,0	7,56	130,4	552,3	138,7	7,36
ИТОГО:			57,6	51,0	228,4	1597,4	0,78	45,66	120,1	219,3	817,6	272,5	12,2
Распределение калорийности													
ЗАВТРАК		21,8 %											
ОБЕД		38 %											
День шестой													
ЗАВТРАК													
168	Каша пшенич. с маслом	250	7,8	7,4	41,75	254,8	0,14	1,05	0,04	128,4	195,7	14,85	2,57
951	Коф. напиток	200	1,4	2,0	22,4	116,0	0,02	0	0,08	34,0	45,0	7,0	0
	Хлеб	60	4,56	0,36	31,4	139	0,066	-	-	8,4	39	8,4	0,54
42	Сыр	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52,0	176	100,0	7,0	0,2
ВСЕГО:			18,4	15,7	95,5	582,6	0,24	1,19	52,1	346,8	379,7	37,2	3,31
ОБЕД													
206	Суп картоф. с бобовыми	300	6,58	6,33	19,6	161,7	0,28	6,97	0	45,7	104,6	42,4	2,44
694	Пюре картоф.	100	2,04	3,2	13,6	91,5	0,09	12,1	17	24,6	57,7	18,5	0,67
336	Капуста туш.	100	1,85	4,32	23,0	142,3	0,15	21,0	21,0	14,6	79,7	29,3	1,15
283/ 356	Тефтели мясные в соусе	100/ 50	11,78	12,9 1	14,9	223	0,07	1,13	51,0	57,8	141,4	28,4	1,27
874	Кисель	200	0,2	0	32,6	132	0	0	0	18,0	4,29	0	0,6
	Хлеб	60	4,56	0,36	31,4	139	0,066	-	-	8,4	39	8,4	0,54
ВСЕГО:			27,0	27,1	135,1	889,5	0,656	41,2	89	169,1	426,7	127	6,67
ИТОГО:			45,4	42,5	230,6	1472,1	0,896	42,4	141,1	515,9	806,4	164,2	9,98
Распределение калорийности													
ЗАВТРАК		23,7 %											
ОБЕД		36,3 %											
День седьмой													
ЗАВТРАК													
221	Каша овсяная	250	5,37	7,5	34,6	232,5	0,06	-	0,2	44,0	153,6	9,6	2,0
4 а	Бутер. с сыром	30/20	12,5	15,8	26,0	296	0,043	0,11	39,0	135,2	94,5	2,62	0,075
943	Чай	200	0,2	0	14,0	28	0	0	0	6,0	0	0	0,4
ВСЕГО:			18,07	23,3	74,6	556,5	0,103	1,11	39,2	185,2	248,1	12,2	2,47
ОБЕД													
87	Суп с рыбными консервами	300	10,3	10,08	17,2	200,7	0,12	10,9	18,0	54,4	211,8	56,8	1,5
679	Каша пшённая	180	7,92	6,86	45,45	275,4	0,2	0	25,2	20,0	161,3	56,8	1,85
833/ 532	Мясо отварное с соусом	50/ 100	28,9	4,95	3,56	173,7	0,1	1,36	0,005	16,65	239,6	32,9	2,46

38	Салат из моркови с яблоком	100	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	6,25	0	24,3	44,0	30,75	1,08
	Хлеб	60	4,56	0,36	31,4	139	0,066	-	-	8,4	39	8,4	0,54
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20	0,01	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
	ВСЕГО:		52,8	22,4	131	923,4	0,55	19,6	43,2	130,2	699,3	185,8	7,61
	ИТОГО:		70,9	45,7	205,6	1479,9	0,65	19,7	82,4	315,4	947,4	198	10,08
	Распределение калорийности												
	ЗАВТРАК	22,6 %											
	ОБЕД	37,4%											
	День восьмой												
	ЗАВТРАК												
168	Каша рисовая	250	3,68	4,8	44,0	234,5	0,03	0	23,8	7,0	79,76	25,9	0,56
945	Чай с молоком	200	1,4	1,75	17,3	87,3	0,02	0,66	0,16	64,5	47,5	8,7	0,32
41	Хлеб с маслом	60/15	4,52	12,7	31,5	251,4	0,07	-	88,5	9,9	42,0	8,35	0,54
	Повидло	20	0,08	0	12,8	24,8	-	-	0,28	2,2	1,4	1,0	0,26
	ВСЕГО:		9,68	19,25	105,6	598,0	0,12	0,66	112,7	83,6	170,7	43,9	1,68
	ОБЕД												
201	Суп крестьянск. с курин. мясом	300	7,19	9,0	18,6	177,9	0,096	0,048	1,5	48,1	52,5	8,14	0,46
274	Мясо туш. с овощ. в соусе	280	26,73	16,55	15,02	296,0	0,13	5,2	20,0	42,3	201,0	48,7	2,09
22	Салат из свеж. овощей	100	1,15	7,12	3,44	83,6	0,04	18,64	-	35,4	30,78	16,6	0,74
	Хлеб	60	4,56	0,36	31,4	139	0,066	-	-	8,4	39	8,4	0,54
118	Кисель	200	0,09	-	36,8	142,0	0,3	30	0,5	9,0	-	2,0	0
	ВСЕГО:		39,7	33,0	105,3	838,5	0,63	53,9	22,0	143,2	323,3	83,8	3,83
	ИТОГО:		49,4	52,3	210,9	1436,5	0,75	54,6	134,7	226,8	494	127,7	5,51
	Распределение калорийности												
	ЗАВТРАК	24,9 %											
	ОБЕД	35,1 %											
	День девятый												
	ЗАВТРАК												
221	Каша пшённая на молоке	250	5,37	7,5	34,6	232,5	0,18	0	23,4	14,5	175,8	116,8	3,95
951	Коф. напиток	200	1,4	2,0	22,4	116,0	0,02	0	0,08	34,0	45,0	7,0	0
41	Хлеб с маслом	60/15	4,52	12,7	31,5	251,4	0,07	-	88,5	9,9	42,0	8,35	0,54
	ВСЕГО:		11,29	22,2	88,5	599,9	0,27	0	111,98	58,4	262,8	132,1	4,49
	ОБЕД												
204	Суп рисовый с говядиной	300	7,4	3,96	17,6	135,6	0,12	9,99	0	29,97	116,3	35,3	1,49
243	Пюре из бобовых	180	16,4	0,72	23,9	201,6	0,63	0	0,05	64,5	160,1	61,9	4,92
636	Птица отварная	100	21,1	13,6	0	206,2	0,04	0	20,0	39,0	143,0	20,0	1,8
72	Винегрет	100	2,6	16,3	11,4	203	0,05	13,25	0	33,55	40,17	21,35	0,88
	Хлеб	60	4,56	0,36	31,4	139	0,066	-	-	8,4	39	8,4	0,54
	Сок натуральн.	200	1,0	0	23,4	94,0	0,02	4,0	-	16,0	18,0	10,0	0,4
	ВСЕГО:		53,1	34,9	107,7	979,4	0,93	27,2	20,05	191,4	516,6	157	10,03
	ИТОГО:		64,3	57,1	196,2	1579,3	1,20	27,2	132,0	249,8	779,4	289	14,5
	Распределение калорийности												
	ЗАВТРАК	22,8%											
	ОБЕД	37,2%											
	День десятый												
	ЗАВТРАК												
442	Омлет с сыром	200	27,5	33,3	4,06	426,9	0,16	0,64	0,43	528,4	322,5	28,04	7,34
	Хлеб	60	4,56	0,36	31,4	139	0,066	-	-	8,4	39	8,4	0,54
943	Чай	200	0,2	0	14,0	28,0	-	-	-	6,0	-	-	0,4

	ВСЕГО:		32,3	33,7	49,5	593,9	0,23	0,64	0,43	542,8	361,5	36,4	8,28
	ОБЕД												
208	Суп картоф. с макарон. изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	24,6	66,65	27	1,09
261	Печень, тушенная в соусе	100/50	17,1	23,6	3,76	296,5	3,6	29,97	3,6	49,3	337,1	20,26	8,25
694	Пюре картофельное	200	3,81	5,76	30,68	183,8	0,2	28	28	19,52	106,3	39,1	1,54
46	Салат из свежей капусты	100	1,54	0,11	10,94	48,12	0,03	29,45	1,83	47,54	35,38	19,09	0,73
	Хлеб	60	4,56	0,36	31,4	139	0,066	-	-	8,4	39	8,4	0,54
868	Компот из с/фр	200	0,04	0	24,76	94,20	0,01	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
	ВСЕГО:		29,7	32,7	118,7	866,4	4,0	96,75	34,4	155,8	588,0	113,85	12,3
	ИТОГО:		62	66,7	168,2	1460,0	4,23	97,4	33,8	698,6	949,5	150,2	20,6
Распределение калорийности													
	ЗАВТРАК	24,4 %											
	ОБЕД	35,6%											

«с» - витаминизация 3-х блюд (компот, кисель, сок) по возрасту : с 7 до 11 лет 60 мг., с 11 лет и старше 70 мг.

Используемая литература:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий Москва «Дело и сервис» 2002 г. Учебно-методическое пособие.
2. Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Москва 2006 г.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. 2005 г.
4. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений (под редакцией Могильного и Тутельяна)

