

СОГЛАСОВАНО

Начальник ТОУ

Роспотребнадзора по Алтайскому краю

в Михайловском, Волчихинском,

Ключевском, Угловском районах

С.В. Лях _____

« ____ » _____ 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор КГБОУ

«Ключевская общеобразовательная

школа-интернат»

Г.В. Колтукова _____

« ____ 05 ____ » ____ ноября ____ 2024г.

Примерное
Десятидневное меню
КГБОУ «Ключевская общеобразовательная школа-интернат»

1-й день

Наименование блюда	Выход в граммах		Химический состав						Энергетическая ценность		№ ТК	Страница
	7-11 лет	12-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы					
			7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18		
Завтрак:												
Каша ячневая молочная	200	250	5,6	6,4	5,7	6,6	36,5	41,6	220	251	208	130
Масло сливочное (порциями)	15	20	0,1	0,1	10,9	14,5	0,1	0,3	100	132	79	50
Кофейный напиток с молоком	200	200	2,8	2,8	2,5	2,5	13,6	13,6	88	88	465	286
Сыр (порциями)	25	30	4,6	6,9	5,9	8,9	0	0	71	107	75	48
Хлеб йодированный	75	100	5,7	6,7	0,6	0,8	36,9	47,6	175	213	573	347
	510	600	21,0	26,0	26,8	35,1	86,3	105,9	670	832		
2-й завтрак:												
Вафли	35	35	1,3	1,3	10,7	10,7	24,8	24,8	189	189	580	348
Сок	200	200	1,0	1,0	0,2	0,2	20,2	20,2	86	86	501	303
	250	250	3,9	3,9	2,5	2,5	57,7	57,7	269	269		
Обед:												
Суп картофельный с рыбными консервами	250	300	9,3	11,1	11,4	13,7	10,0	12,0	180	216	122	79
Голубцы ленивые	230	250	52,0	36,0	36,0	39,2	39,1	42,5	398	432	334	212
Кисель из концент. плодов. или ягодного	200	200	0	0	0	0	15,0	15,0	60	60	484	294
Хлеб ржано-пшеничный	80	120	5,4	8,1	1,0	1,5	31,8	47,7	158	237	575	347
	910	1050	42,0	30,9	41,1	45,0	103,1	129,8	940	1095		
УЖИН:												
Картофельное пюре	220	250	5,9	6,7	8,8	10,0	12,7	14,5	154	175	377	242
Рыба, тушённая в томате с овощами	140	140	13,7	13,7	2,3	2,3	6,7	6,7	103	103	299	188
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,1	0,1	9,3	9,3	38	38	457	282
Хлеб пшеничный формовой	75	100	5,7	7,6	0,6	0,8	36,9	49,2	175	234	573	347
	775	830	29,1	31,8	15,7	17,1	73,7	87,8	613	693		
Итого:			96,0	92,6	86,1	99,7	320,8	381,2	2492	2654		

2-й день

[illegible]

3-й день

Наименование блюда	Выход в граммах		Химический состав						Энергетическая ценность		№ ТК	Страница
	7-11 лет	12-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы					
			7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18		
Завтрак:												
Каша рисовая молочная жидкая	200	250	5,0	6,2	6,3	7,9	31,5	39,2	203	253	236	88
Масло сливочное (порциями)	15	20	0,1	0,1	10,9	14,5	0,1	0,3	100	132	79	50
Кофейный напиток с молоком	200	200	2,8	2,8	2,5	2,5	13,6	13,6	88	88	465	286
Сыр (порциями)	25	30	4,6	6,9	5,9	8,9	0	0	71	107	75	48
Хлеб йодированный	75	100	5,7	6,7	0,6	0,8	36,9	47,6	175	213	573	347
	510	600	21,0	26,0	27,5	36,1	85,8	105,2	674	840		
2-й завтрак:												
Омлет натуральный	65	65	5,6	5,6	8,5	8,5	1,4	1,4	104	104	268	167
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,1	0,1	9,3	9,3	38	38	457	282
	300	300	21,7	21,7	12,7	12,7	24,6	24,6	301	301		
Обед:												
Салат из свежих помидоров	80	100	0,8	1,0	4,9	6,1	2,8	3,5	58	73	17	18
Рассольник «Ленинградский»	250	300	2,6	3,1	5,1	6,1	13,2	16,0	109	131	100	65
Пюре из гороха с маслом	180	210	19,3	22,5	4,3	5,1	34,8	42,3	256	299	389	249
Биточки из говядины	90	90	14,4	14,4	13,5	13,5	10,8	10,8	227	227	341	217
Компот	200	200	0,6	0,6	0,1	0,1	20,1	20,1	84	84	495	300
Хлеб ржано-пшеничный	80	120	5,4	8,1	1,0	1,5	31,8	47,7	158	237	575	347
	790	930	24,8	31,8	23,1	28,6	75,2	98,1	609	772		
УЖИН:												
Овощное рагу с говядиной	200	250	13,6	17,0	13,6	17,0	13,6	17,0	231	289	322	204
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,1	0,1	9,3	9,3	38	38	457	282
Хлеб пшеничный формовой	75	100	5,7	7,6	0,6	0,8	3,9	49,2	175	234	573	347
Кукурузные палочки	55	55										
	540	585	32,1	35,5	22,6	24,9	51,5	99,4	669	767		
Итого:			99,6	115,0	85,9	102,3	237,1	327,3	2253	2680		

4-й день

Наименование блюда	Выход в граммах		Химический состав						Энергетическая ценность		№ ТК	Страница
	7-11 лет	12-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы					
			7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18		
Завтрак:												
Каша манная молочная	200	250	6,0	7,5	6,4	8,0	30,6	38,0	204	254	230	143
Какао с молоком	200	200	3,3	3,3	2,9	2,9	13,8	13,8	94	94	462	284
Масло сливочное(порциями)	15	20	0,1	0,1	10,9	14,5	0,1	0,3	100	132	79	50
Хлеб йодированный	75	100	5,7	6,7	0,6	0,8	36,9	47,6	175	213	573	347
Омлет натуральный	65	65	5,6	5,6	8,5	8,5	1,4	1,4	104	104	268	167
	555	635	19,9	22,4	28,9	34,4	71,7	87,5	627	737		
2-й завтрак:												
Печенье	35	35	2,6	2,6	3,4	3,4	26,0	26,0	145	145	582	349
Йогурт	200	200	6,0	6,0	5,0	5,0	30,6	30,6	192	192	470	288
	235	235	3,6	3,6	3,6	3,6	46,2	46,2	231	231		
Обед:												
Салат «витаминный»	80	100	0,9	1,2	4,0	5,1	4,4	5,5	58	73	2	10
Суп картофельный с фасолью	250	300	4,0	4,8	4,9	5,9	9,2	11,0	97	116	117	77
Макаронник с говядиной	210	230	25,4	27,8	21,8	23,9	27,4	30,0	408	447	263	163
Кисель из концент. плодов. или ягодного	200	200	0	0	0	0	15,0	15,0	60	60	484	294
Хлеб ржано-пшеничный	80	120	5,4	8,1	1,0	1,5	31,8	47,7	158	237	575	347
УЖИН:												
Рис отварной	180	210	4,3	5,0	5,7	6,6	44,5	51,9	247	288	205	129
Котлета рыбная	90	90	11,5	11,5	1,4	1,4	9,0	9,0	95	95	307	193
Соус томатный с овощами	25	25	0,3	0,3	1,8	1,8	1,1	1,1	22	22	420	264
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,1	0,1	9,3	9,3	38	38	457	282
Хлеб пшеничный	75	100	5,7	7,6	0,6	0,8	36,9	49,2	175	234	573	347
	695	750	26,6	29,3	20,1	21,5	81,5	95,6	617	697		
Итого:			99,9	114,5	90,1	104,2	289,0	342,6	2371	2761		

5-ый день

Наименование блюда	Выход в граммах		Химический состав						Энергетическая ценность		№ ТК	Страница
	7-11 лет	12-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы					
			7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18		
Завтрак:												
Каша гречневая молочная	200	250	8,9	11,1	7,7	9,6	32,2	40,3	233	291	213	133
Масло сливочное (порциями)	15	20	0,1	0,1	10,9	14,5	0,1	0,3	100	132	79	50
Кофейный напиток с молоком	200	200	2,8	2,8	2,5	2,5	13,6	13,6	88	88	465	286
Сыр (порциями)	25	30	4,6	6,9	5,9	8,9	0	0	71	107	75	48
Хлеб йодированный	75	100	5,7	6,7	0,6	0,8	36,9	47,6	175	213	573	347
	510	600	19,6	24,4	26,7	35,1	87,1	106,9	667	829		
2-й завтрак:												
Пудинг из творога	140	140	18,2	18,2	7,0	7,0	18,2	18,2	208	208	283	3176
Молоко	200	200	5,8	5,8	5,0	5,0	9,6	9,6	107	107	467	286
	260	260	24,0	24,0	12,0	12,0	27,8	27,8	315	315		
Обед:												
Винегрет овощной	80	100	1,3	1,6	4,9	6,1	5,3	6,6	70	88	47	33
Суп картофельный с клецками	250	300	2,6	3,2	3,5	4,2	9,4	11,4	80	96	115	75
Плов из отварной говядины	200	210	14,6	17,1	16,4	19,1	3,,1	36,3	368	386	330	210
Компот	200	200	0,6	0,6	0,1	0,1	20,1	20,1	72	72	495	300
Хлеб ржано-пшеничный	80	120	5,4	8,1	1,0	1,5	31,8	47,7	158	237	575	347
			34,6	38,4	29,8	38,2	125,7	151,5	952	1138		
Итого:			82,0	86,8	68,5	85,3	240,6	286,2	1934	2282		

6-ой день

Наименование блюда	Выход в граммах		Химический состав						Энергетическая ценность		№ ТК	Страница
	7-11 лет	12-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы					
			7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18		
Завтрак:												
Каша пшеничная рассыпчатая	200	230	8,7	9,9	8,1	9,3	49,0	56,3	303	348	206	129
Масло сливочное (порциями)	15	20	0,1	0,1	10,9	14,5	0,1	0,3	100	132	79	50
Яйцо варенное	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	267	166
Какао с молоком	200	200	3,3	3,3	2,9	2,9	13,8	13,8	94	94	462	284
Хлеб йодированный	75	100	5,7	6,7	0,6	0,8	36,9	47,6	175	213	573	347
	530	610	19,7	22,2	25,0	30,4	81,5	99,8	630	750		
2-й завтрак:												
Печенье	35	35	2,6	2,6	3,4	3,4	26	26	145	145	582	349
Сок	200	200	1,0	1,0	0,2	0,2	20,2	20,2	86	86	501	303
	235	235	7,1	7,1	15,7	15,7	32,8	32,8	290	290		
Обед:												
Салат из капусты белокочанной	80	100	1,1	1,4	4,8	6,0	6,7	8,4	75	94	1	9
Суп картофельн.с макарон.изд-ми	250	300	2,9	3,5	4,1	5,0	12,2	14,7	97	118	129	83
Каша гречневая рассыпчатая	180	210	10,3	12,0	7,7	9,0	45,8	55,1	294	342	202	127
Гуляш из отварной говядины	120	120	24,0	24,0	23,4	23,4	3,9	3,9	309	309	327	208
Кисель из концент. плодов. или ягодного	200	200	0	0	0	0	15,0	15,0	60	60	484	294
Хлеб ржано-пшеничный	80	120	5,4	8,1	1,0	1,5	31,8	47,7	158	237	575	347
	790	930	30,1	37,4	31,01	37,21	92,3	116,0	771	950		
УЖИН:												
Картофельное пюре	220	250	5,9	6,7	8,8	10,0	12,7	14,5	154	175	377	242
Рыба, тушённая в сметан. соусе с овощ.	180	180	17,0	17,0	6,0	6,0	5,0	5,0	142	142	298	187
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,1	0,1	9,3	9,3	38	38	457	282
Хлеб пшеничный	75	100	5,7	7,6	0,6	0,8	36,9	49,2	175	234	573	347
	735	790	25,9	28,6	12,1	13,5	76,3	90,4	524	604		
Итого:			82,8	95,3	83,81	96,81	282,9	339,0	2215	2594		

7-ой день

Наименование блюда	Выход в граммах		Химический состав						Энергетическая ценность		№ ТК	Страница
	7-11 лет	12-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы					
			7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18		
Завтрак:												
Каша овсяная молочная	200	250	7,5	9,3	8,3	1,0	31,7	39,4	232	289	237	147
Масло сливочное (порциями)	15	20	0,1	0,1	10,9	14,5	0,1	0,3	100	132	79	50
Кофейный напиток с молоком	200	200	2,8	2,8	2,5	2,5	13,6	13,6	88	88	465	286
Сыр (порциями)	20	30	4,6	6,9	5,9	8,9	0	0	71	107	75	48
Хлеб йодированный	75	100	5,7	6,7	0,6	0,8	36,9	47,6	175	213	573	347
	510	600	18,7	23,2	26,6	35,0	82,3	100,9	643	799		
2-й завтрак:												
Запеканка из творога	140	140	22,2	22,2	6,5	6,5	21,0	21,0	271	271	279	173
Молоко	200	200	5,8	5,8	5,0	5,0	9,6	9,6	107	107	467	286
	350	350	31.5	31,5	12,1	12,1	37,4	37,4	384	384		
Обед:												
Салат из моркови с сухофруктами	80	100	0,9	1,2	4,8	6,1	12,9	16,2	100	125	24	21
Суп-харчо с картофелем	250	300	8,0	9,6	9,4	11,3	12,2	14,6	165	198	109	71
Картофельное пюре	220	250	5,9	6,7	8,8	10,0	12,7	14,5	154	175	377	242
Капустная запеканка с говядиной	200	230	22,5	25,9	17,0	19,6	10,0	11,5	287	330	335	213
Компот	200	200	0,6	0,6	0,1	0,1	20,1	20,1	84	84	495	300
Хлеб ржано-пшеничный	80	120	5,4	8,1	1,0	1,5	31,8	47,7	158	237	575	347
	935	975	28,8	43,1	32,4	37,3	85,3	66,2	726	862		
УЖИН:												
Макароны,запеченные с сыром	200	230	10,3	11,8	12,4	14,3	41,2	47,4	318	366	261	162
Сок	200	200	1,0	1,0	0,2	0,2	20,2	20,2	86	86	501	303
Хлеб пшеничный	75	100	5,7	7,6	0,6	0,8	36,9	49,2	175	234	573	347
Свежие фрукты	200	200	0,4	0,4	0,2	0,2	22,8	22,8	104	104	573	347
	655	710	43,0	48,1	17,4	18,4	107,4	127,2	764	866		
Итого:			122,0	136,9	88,5	102,8	312,4	331,7	2540	2946		

8-й день

Наименование блюда	Выход в граммах		Химический состав						Энергетическая ценность		№ ТК	Страница
	7-11 лет	12-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы					
			7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18		
Завтрак:												
Каша кукурузная молочная	200	250	5,9	7,4	6,4	8,0	36,3	45,2	227	283	233	145
Масло сливочное (порциями)	15	20	0,1	0,1	10,9	14,5	0,1	0,3	100	132	79	50
Какао с молоком	200	200	3,3	3,3	2,9	2,9	13,8	13,8	94	94	462	284
Омлет натуральный	65	65	5,6	5,6	8,5	8,5	1,4	1,4	104	104	268	167
Хлеб йодированный	75	100	5,7	6,7	0,6	0,8	36,9	47,6	175	213	573	347
	555	635	19,2	21,5	28,9	34,3	79,0	96,5	653	769		
2-й завтрак:												
Пряник	50	50	2,9	2,9	2,3	2,3	37,5	37,5	183	183	581	349
Снежок	200	200	1,0	1,0	0,2	0,2	20,2	20,2	86	86	501	303
	265	265	1,1	1,1	2,6	2,6	14,7	14,7	86	86		
Обед:												
Салат из свежих огурцов	80	100	0,6	0,7	4,8	6,0	1,4	1,8	51	64	14	16
Суп гороховый	250	300	7,4	8,9	3,2	3,8	15,7	18,8	122	146	127	82
Каша пшеничная рассыпчатая	200	230	8,7	9,9	8,1	9,3	49,0	56,3	303	348	206	129
Котлеты «Пермские»	90	90	16,0	16,0	15,5	15,5	12,0	12,0	227	227	341	217
Соус томатный с овощами	30	30	0,3	0,3	1,8	1,8	1,1	1,1	27	27	420	264
Кисель из концент.плодов или ягод	200	200	0	0	0	0	15,0	15,0	60	60	484	294
Хлеб ржано-пшеничный	80	120	5,4	8,1	1,0	1,5	31,8	47,7	158	237	575	347
	800	920	50,1	59,4	38,8	46,2	95,6	119,4	834	978		
УЖИН:												
Голубцы ленивые	230	250	52,0	36,0	36,0	39,2	39,1	42,5	398	432	334	212
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,1	0,1	9,3	9,3	38	38	457	282
Хлеб пшеничный	75	100	5,7	7,6	0,6	0,8	36,9	49,2	175	234	573	347
Свежие фрукты	200	200	0,6	0,6	0,4	0,4	19,6	19,6	104	104		
	705	750	35,5	38,1	27,0	27,8	99,0	115,2	816	900		
Итого:			105,9	120,1	97,3	110,9	288,3	345,8	2488	2890		

9-й день

Наименование блюда	Выход в граммах		Химический состав						Энергетическая ценность		№ ТК	Страница
	7-11 лет	12-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы					
			7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18		
Завтрак:												
Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	5,7	7,2	6,4	8,1	19,7	24,6	160	200	139	90
Масло сливочное (порциями)	15	20	0,1	0,1	10,9	14,5	0,1	0,3	100	132	79	50
Кофейный напиток с молоком	200	200	2,8	2,8	2,5	2,5	13,6	13,6	88	88	465	286
Сыр (порциями)	20	30	4,6	6,9	5,9	8,9	0	0	71	107	75	48
Хлеб йодированный	75	100	5,7	6,7	0,6	0,8	36,9	47,6	175	213	573	347
	510	600	19,3	23,4	26,0	33,7	87,3	103,3	660	797		
2-й завтрак:												
Рогалик с маком	65	65	5,2	5,2	1,8	1,8	31,0	31,0	161	161	542	331
Сок	200	200	1,0	1,0	0,2	0,2	20,2	20,2	86	86	501	303
	265	265	5,8	5,8	8,6	8,6	10,7	10,7	142	142		
Обед:												
Салат из соленых огурцов с луком	80	100	0,6	0,8	4,8	6,0	2,2	2,6	54	68	16	17
Борщ из свеж.капусты с картофелем	250	300	1,8	2,2	4,4	5,3	6,9	8,4	78	94	95	61
Жаркое по-домашнему	230	250	21,6	23,5	16,4	17,8	29,6	32,2	353	383	328	208
Компот	200	200	0,6	0,6	0,1	0,1	20,1	20,1	84	84	495	300
Хлеб ржано-пшеничный	80	120	5,4	8,1	1,0	1,5	31,8	47,7	158	237	575	347
	905	1045	37,5	43,4	38,6	39,0	103,7	128,8	903	1053		
УЖИН:												
Рис отварной	180	210	4,3	5,0	5,7	6,6	44,5	51,9	247	288	205	129
Биточки рыбные	90	90	11,5	11,5	1,4	1,4	9,0	9,0	95	95	307	193
Соус томатный с овощами	30	30	0,3	0,3	1,8	1,8	1,1	1,1	27	27	420	264
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,1	0,1	9,3	9,3	38	38	457	282
Хлеб пшеничный	75	100	5,7	7,6	0,6	0,8	36,9	49,2	175	234	573	347
	700	775	31,3	34,9	22,2	24,2	113,7	134,5	788	905		
Итого:			93,9	107,5	95,4	105,5	243,5	296,2	2506	2930		

10-й день

Наименование блюда	Выход в граммах		Химический состав						Энергетическая ценность		№ ТК	Страница
	7-11 лет	12-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы					
			7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18		
Завтрак:												
Каша молочная дружба	200	250	5,0	6,3	6,4	8,0	27,0	33,6	186	232	229	142
Масло сливочное (порциями)	15	20	0,1	0,1	10,9	14,5	0,1	0,3	100	132	79	50
Какао с молоком	200	200	3,3	3,3	2,9	2,9	13,8	13,8	94	94	462	284
Повидло (порциями)	30	30	0,1	0,1	0	0	18,6	18,6	75	75	86	53
Хлеб йодированный	75	100	5,7	6,7	0,6	0,8	36,9	47,6	175	213	573	347
	530	610	22,6	25,8	26,3	32,0	83,1	102,1	659	787		
2-й завтрак:												
Омлет натуральный	65	65	5,6	5,6	8,5	8,5	1,4	1,4	104	104	268	167
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,1	0,1	9,3	9,3	38	38	457	282
	340	340	18,4	18,4	7,1	7,1	27,5	27,5	246	246		
Обед:												
Суп картофельный с крупой	250	300	8,0	9,6	9,4	11,3	12,2	14,6	165	198	109	71
Макароны отварные	180	210	6,6	7,7	5,9	6,9	35,4	41,3	221	258	256	159
Азу из говядины	100	100	13,3	13,3	12,7	12,7	4,0	4,0	184	184	325	206
Компот	200	200	0,6	0,6	0,1	0,1	20,1	20,1	72	72	495	300
Хлеб ржано-пшеничный	80	120	5,4	8,1	1,0	1,5	31,8	47,7	158	237	575	347
	810	950	31,9	38,6	26,7	31,7	83,5	105,2	822	982		
Итого:			72,9	82,8	60,1	70,8	194,1	234,8	1727	2015		

