

"Утверждаю"
Директор МБОУ КСОИ



Пляскин В. И.

Примерное меню пришкольного интерната

День 1 (Понедельник)	Наименование блюда	Возраст детей	
		7-11 лет	11-18 лет
<u>Завтрак 1</u>	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	250
	Сыр порциями	20	30
	Масло сливочное	10	10
	Напиток кофейный на молоке	200	200
	Хлеб пшеничный	40	50
Завтрак 2	Рожки отварные с маслом, чай, хлеб	200	200
<u>Обед</u>	Салат из моркови или из моркови с яблоками	100	100
	Суп с изделиями макаронными на бульоне из птицы	250	300
	Птица отварная	100	120
	Овощи тушеные	150	200
	Кисель	200	200
Полдник	Хлеб пшеничный	20	30
	Булочка с повидлом, чай с молоком	40	60
Ужин	Картофельное пюре, салат овощной	200	200
	Хлеб пшеничный	30	40
	Чай с сахаром	150	200
День 2 (Вторник)		7-11 лет	11-18 лет
<u>Завтрак 1</u>	Оладьи с повидлом	150	150
	Чай с сахаром	150	200
Завтрак 2	Суп молочный с рожками, хлеб	200	200
	Чай с сахаром	150	200
<u>Обед</u>	Салат из морской капусты	100	100
	Суп из овощей	250	300
	Рыба (треска), тушенная в томате с овощами	80	120
	Рис отварной	150	200
	Отвар из шиповника	200	200
Полдник	Хлеб пшеничный	20	30
	Пряник, чай с сахаром	150	200
Ужин	Курица отварная с рисовым гарниром	150	200
	Хлеб, кисель	150	
День 3 (Среда)		7-10 лет	11-17 лет
<u>Завтрак 1</u>	Колбаски детские (сосиски) отварные	49	98
	Капуста тушеная	150	200
	Яйцо куриное диетическое вареное вкрутую	40	40
	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб пшеничный	40	50
Завтрак 2	Калачики с чаем, молоко	200	200
<u>Обед</u>	Салат из огурцов свежих с растительным маслом	100	100

	Борщ сибирский на мясном бульоне	250	300
	Запеканка картофельная с отварным мясом	225	300
	Компот из ягод	200	200
	Хлеб пшеничный	20	30
Полдник	Вафли,чай с молоком	200	200
Ужин	Запеканка картофельная с мясом	150	200
	Хлеб,кисель	150	200
День 4 (Четверг)	Наименование блюда	7-10 лет	11-17 лет
<u>Завтрак 1</u>	Котлеты или биточки рыбные	80	100
	Пюре картофельное	150	200
	Огурцы свежие	30	50
	Напиток кофейный на молоке	200	200
	Хлеб пшеничный	40	50
Завтрак 2	Печенье,чай с сахаром	150	200
<u>Обед</u>	Винегрет овощной с раст. Маслом	100	100
	Рассольник на мясном бульоне	250	300
	Бефстроганов из мяса отварного	80	100
	Каша гречневая рассыпчатая	150	200
	Сок фруктовый или овощной	200	200
	Хлеб пшеничный	20	30
Полдник	Сухарики,чай с сахаром	40	60
Ужин	Котлеты рыбные	60	80
	Капуста тушеная, хлеб	150	200
	Чай с молоком,конфета	150	200

День 5 (Пятница)	Наименование блюда	Выход блюда, г	
		7-11 лет	11-18 лет
<u>Завтрак 1</u>	Каша гречневая молочная вязкая	180	200
	Джем (варенье)	20	20
	Чай с молоком,хлеб	200	200
Завтрак 2	Яйцо вареное, булочка сдобная	40	50
	Чай с сахаром	200	200
<u>Обед</u>	Салат из капусты белокочанной с раст. Маслом	100	100
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	300
	Тушеная говядина	100	100
	Изделия макаронные отварные	150	200
	Компот из кураги	200	200
	Хлеб пшеничный	20	30
Полдник	Биточки манные с киселем	140	200
Ужин	Отварной картофель,с кабачковой икрой	150	200
	Хлеб,чай с печеньем	50	80
День 6 (Суббота)	Наименование блюда	7-11 лет	11-18 лет
<u>Завтрак 1</u>	Каша гречневая молочная	200	250
	Чай с сахаром , хлеб	150	200
Завтрак 2	Пряник,кисель	200	200
	Хлеб пшеничный	40	50
<u>Обед</u>	Салат из свеклы отварной и яблок	100	100
	Щи вегетарианские со сметаной	250	300

	Котлеты или биточки рыбные	80	100
	Соус томатный	30	50
	Картофель отварной	150	200
	Отвар из шиповника,хлеб	200	200
Полдник	Булочка с повидлом,чай с молоком	20,150	30,200
Ужин	Рожки отварные с сосиской,хлеб	200	200
	Чай с молоком,конфета	150	200

День 7 (Понедельник)	Наименование блюда	Выход блюда, г	
		7-11 лет	11-18 лет
<u>Завтрак 1</u>	Каша из пшена и риса молочная жидкая («Дружба»)	200	250
	Сыр порциями	20	30
	Масло сливочное фасованное	10	10
	Какао с молоком,хлеб	200	200
	Завтрак 2 Печенье,чай с сахаром	150	200
<u>Обед</u>	Икра из кабачков пром. Производства (для питания детей и подростков)	100	100
	Суп из овощей	250	300
	Котлеты рубленые из птицы	80	100
	Изделия макаронные отварные	150	200
	Компот из ягод	200	200
	Хлеб	20	20
	Полдник Плов с овощами	200	200
	Ужин Солянка овощная сборная	150	200
	Хлеб,чай с молоком	150	200
	Конфета	15	
День 8 (Вторник)	Наименование блюда	Выход блюда, г	
		7-11 лет	11-18 лет
<u>Завтрак 1</u>	Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару	120	150
	Чай с сахаром ,хлеб с маслом	150	200
Завтрак 2	Хлеб со сгущенным молоком	20	60
	Чай с молоком	150	200
<u>Обед</u>	Салат из моркови	100	100
	Борщ с капустой и картофелем	250	300
	Рыба отварная	80	120
	Хлеб пшеничный	30	30
	Пюре картофельное	150	200
	Кисель	200	200
	Полдник Вафли,чай с молоком	150	200
Ужин	Курица отварная,рожки с маслом	150	200
	Хлеб, чай с печеньем	150	250

День 9 (Среда)	Наименование блюда	Выход блюда, г	
		7-11 лет	11-18 лет
<u>Завтрак 1</u>	Каша молочная с маслом ,манная	150	200

	Хлеб,какао с молоком	150	200
Завтрак 2	Булочка сдобная с повидлом	40	60
	Чай с молоком	150	200
<u>Обед</u>	Салат из огурцов свежих с зеленью и с раст. маслом	100	100
	Суп крестьянский с крупой (перловой)	250	300
	Мясо, тушенное с картофелем по-домашнему	230	250
	Сок фруктовый или овощной , хлеб	200	200
	Пряник , чай с молоком	150	200
Полдник			
Ужин	Картофель тушеный с мясом	150	200
	Хлеб, чай с сахаром	150	200
День 10 (Четверг)			
	Наименование блюда	7-11 лет	11-18 лет
<u>Завтрак 1</u>	Каша молочная пшениная с маслом	150	200
	Молоко сгущенное с сахаром,хлеб	20	20
	Чай с лимоном	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
<u>Обед</u>	Салат из капусты белокочанной с раст. Маслом	100	100
	Уха ростовская	250	300
	Фрикадели мясные	100	100
	Рис отварной	150	200
	Компот из смеси сухофруктов	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60
	Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150

День 11 (Пятница)	Наименование блюда	Выход блюда, г	
		7-11 лет	11-18 лет
<u>Завтрак 1</u>	Макароны, запеченные с сыром	200	200
	Кисломолочный продукт	125	125
	Кофейный напиток на молоке	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
<u>Обед</u>	Салат из помидоров свежих с раст. Маслом	100	100
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	300
	Запеканка картофельная с мясом отварным	225	300
	Компот из свежих фруктов	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60
	Изделие кондитерское (пряник, кекс)	40	40
	Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150
День 12 (Суббота)	Наименование блюда	7-11 лет	11-18 лет

<u>Завтрак I</u>	Каша пшенная молочная с тыквой	200	250
	Творожный сырок	50	50
	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
<u>Обед</u>	Салат из свеклы и яблок с маслом растительным	100	100
	Щи вегетарианские со сметаной	250	300
	Рыба с гарниром (каша гречневая), запеченная в соусе молочном	220	300
	Сок фруктовый или овощной	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60
	Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150

День 13 (Понедельник)

	Наименование блюда	Выход блюда, г	
		7-11 лет	11-18 лет
<u>Завтрак I</u>	Завтрак сухой из круп с молоком	200	250
	Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару	70	100
	Чай с лимоном	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
<u>Обед</u>	Икра кабачковая (баклажанная) для питания детей и подростков	100	100
	Суп рыбный из консервов	250	300
	Котлеты рубленые из птицы	80	100
	Капуста цветная, запеченная под соусом молочным	150	200
	Компот из смеси сухофруктов	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60
	Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150

День 14 (Вторник)

	Наименование блюда	Выход блюда, г	
		7-11 лет	11-18 лет
<u>Завтрак I</u>	Колбаска детская (сосиска), запеченная в тесте	100	100
	Кисломолочный продукт	125	125
	Напиток кофейный на молоке	200	200
<u>Обед</u>	Салат из помидоров свежих с раст. Маслом	100	100
	Борщ с капустой и картофелем	250	300
	Тефтели рыбные	80	100
	Картофель отварной	150	200
	Отвар из шиповника	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30

Хлеб ржано-пшеничный	40	60
Изделие кондитерское	20	20
Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150

День 15 (Среда)	Наименование блюда	7-11 лет	11-18 лет
<u>Завтрак I</u>	Пудинг из творога запеченный	180	200
	Варенье или джем	20	20
	Какао с молоком	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
<u>Обед</u>	Салат из огурцов свежих с раст. Маслом	100	100
	Суп гороховый на мясном бульоне	250	300
	Гренки из хлеба пшеничного	15	15
	Бефстроганов из мяса отварного	80	100
	Изделия макаронные отварные	150	200
	Сок фруктовый или овощной	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60
	Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150
День 16 (Четверг)	Наименование блюда	7-11 лет	11-18 лет
<u>Завтрак I</u>	Каша вязкая на молоке (из овсяных хлопьев)	200	250
	Сыр порциями	20	30
	Масло сливочное фасованное	10	10
	Чай с лимоном	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
<u>Обед</u>	Салат из моркови или из моркови с яблоками с раст. Маслом	100	100
	Щи вегетарианские со сметаной	250	300
	Печень, тушенная в соусе сметанном	100	100
	Пюре картофельное	150	200
	Кисель	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60
	Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150
День 17 (Пятница)	Наименование блюда	7-11 лет	11-18 лет
<u>Завтрак I</u>	Тефтели мясные паровые или тефтели мясные школьные	80	100
	Соус томатный (к тефтелям паровым)	30	50
	Свекла тушенная	150	200
	Кофейный напиток на молоке	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50

	<u>Обед</u>	Икра кабачковая (баклажанная) (для питания детей и подростков)	100	100
		Суп из овощей	250	300
		Птица тушеная	100	100
		Каша рассыпчатая гречневая	150	200
		Сок фруктовый или овощной	200	200
		Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
		Хлеб ржано-пшеничный	40	60
		изделие кондитерское	20	20
		Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150
День 18 (Суббота)	Наименование блюда		7-11 лет	11-18 лет
<u>Завтрак 1</u>		Каша манная молочная жидкая	200	250
		Пирожок печеный (с яблоком)	80	80
		Чай с сахаром	200	200
		Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
<u>Обед</u>		Салат из огурцов и помидоров свежих с р/м	100	100
		Рассольник ленинградский	250	300
		Котлеты или биточки рыбные	80	100
		Картофельное пюре	150	200
		Компот из кураги	200	200
		Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
		Хлеб ржано-пшеничный	40	60
		Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150
День 19 (Понедельник)	Наименование блюда		7-11 лет	11-18 лет
<u>Завтрак 1</u>		Завтрак зерновой с молоком	200	250
		Сыр порциями	20	30
		Масло сливочное фасованное	10	10
		Чай с сахаром	200	200
		Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
<u>Обед</u>		Салат из моркови с изюмом	100	100
		Суп вермишелевый на курином бульоне	250	300
		Птица отварная	100	120
		Рис отварной с овощами	150	200
		Компот из свежемороженых ягод	200	200
		Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
		Хлеб ржано-пшеничный	40	60
		Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150
День 20 (Вторник)	Наименование блюда		7-11 лет	11-18 лет

			лет
<u>Завтрак 1</u>	Суфле творожное паровое или запеченное	180	200
	Молоко сгущенное с сахаром	20	20
	Напиток кофейный на молоке	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
<u>Обед</u>	Салат из свеклы с сыром	100	100
	Щи на мясном бульоне со сметаной	250	300
	Гуляш из отварного мяса в томатно-сметанном соусе	80	100
	Изделия макаронные отварные	150	200
	Кисель	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60
	Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150

День 21 (Среда)	Наименование блюда	Выход блюда, г	
		7-11 лет	11-18 лет
<u>Завтрак 1</u>	Каша пшенная молочная	200	250
	Кисломолочный продукт	125	125
	Чай с лимоном	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
<u>Обед</u>	Салат из моркови с яблоками с соусом салатным	100	100
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	300
	Голубцы с мясом и рисом тушеные	200	300
/	Компот из свежих фруктов	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60
	Изделие кондитерское	20	20
	Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150

День 22 (Четверг)	Наименование блюда	Выход блюда, г	
		7-11 лет	11-18 лет
<u>Завтрак 1</u>	Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару	120	150
	Горошек зеленый консервированный	50	50
	Кисломолочный продукт	125	125
	Какао с молоком	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
<u>Обед</u>	Салат из капусты белокочанной с раст. Маслом	100	100
	Суп крестьянский с крупой перловой	250	300
	Печень по-строгановски	100	100
	Пюре картофельное	150	200
	Сок фруктовый или овощной	200	200

	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60
	Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150

День 23 (Пятница)	Наименование блюда	Выход блюда, г	
		7-11 лет	11-18 лет
<u>Завтрак 1</u>	Котлета мясная натуральная рубленая	80	100
	Капуста тушеная	150	200
	Чай с сахаром	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
<u>Обед</u>	Салат из помидоров и огурцов свежих с раст. Масло	100	100
	Суп с изделиями макаронными (лапша) на бульоне из птицы	250	300
	Птица отварная	150	120
	Картофель отварной	150	200
	Компот из сухофруктов	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60
	Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150
День 24 (Суббота)	Наименование блюда	Выход блюда, г	
		7-11 лет	11-18 лет
<u>Завтрак 1</u>	Каша гречневая молочная	200	250
	Сыр порциями	20	30
	Масло сливочное фасованное	10	10
	Кофейный напиток на молоке	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	40	50
<u>Обед</u>	Салат из капусты, огурцов и сладкого перца с раст. Масло	100	100
	Суп картофельный на мясном бульоне	250	300
	Мясо отварное (говядина)	80	100
	Рис отварной	150	200
	Соус томатный	30	50
	Компот из плодов свежих	200	200
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	60
	Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед	150	150

Вклад школьных завтраков и обедов в удовлетворение суточной потребности детей

(7-11 и 11-18 лет) в основных пищевых веществах и энергии
(вверх)

Нутриент	Возраст детей, содержание в рационе, % удовлетворения суточной потребности			
	7-11 лет		11-18 лет	
	Содержание	%	Содержание	%
Белок, г	52,5	66	64,7	67
Жир, г	49,6	62	60,1	63
Углеводы, г	179,0	55	212,0	56
Энергетическая ценность, ккал	1414,2	59	1701,4	60
Витамины, мг				
В ₁	0,6	47	0,7	49
В ₂	0,98	70	1,14	67
Минеральные вещества, мг				
Кальций	528,5	48	611,4	51
Железо	11,1	93	13,4	75

Рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов для питания детей 7-11 и 11-18 лет разработаны в соответствии с Концепцией государственной политики в области здорового питания населения РФ, указывающей, что организация питания школьников принадлежит к числу приоритетных направлений деятельности органов здравоохранения, госсанэпидслужбы и органов образования, а также в соответствии с распоряжением Президента РФ, Постановлением Правительства РФ и приказом Руководителя Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека №54 от 27.02.2007 «О мерах по совершенствованию санитарно-эпидемиологического надзора за организацией питания в образовательных учреждениях».

Разработанные наборы продуктов для детей школьного возраста включают все необходимые детям группы продуктов, ассортимент которых может меняться в пределах рекомендуемого набора с учетом местных социально-экономических, климатических и других особенностей.

Среднесуточные наборы продуктов могут быть использованы как в практической работе по организации питания детей в школах, так и для организации индивидуального (домашнего) рационального питания. Пищевая ценность и химический состав наборов соответствуют современным требованиям и обеспечивают удовлетворение физиологических норм потребности в основных пищевых веществах и энергии. В представленном наборе приводятся данные о рекомендуемых количествах продуктов, выраженных в граммах брутто.