

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; т- mail: kuanda-school4@mail.ru

13 сентября 2018 года

Утверждаю 

Директор
МОУ Куандинская СОШИ № 4
Белоусова С. В.

Примерное меню СОШИ № 4 с. Куанда

на 10 дней для учащихся школы-интерната

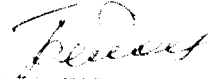
Сезон: осенне-зимний-весенний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

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 2018 года

исх. № 294

Утверждаю 
Директор СОШИ № 4
Белюсова С.В.

**Примерное меню СОШИ № 4 с. Куанда
на 10 дней для учащихся школы - интерната**

Сезон: осенне-зимний-весенний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	м порц	Пищевые ве-ва			Энерг. цен. ккал.	Витамины (мг.)			Минеральные в-ва (мг.)			
			б	ж	у		В I	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	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	Капша «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	Шюре 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	Кнессель	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 фрнк.	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

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
868	Хлеб	60	4,56	0,36	31,4	139	0,066	-	-	8,4	39	8,4	0,54
	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 куриц. 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
118	Хлеб	60	4,56	0,36	31,4	139	0,066	-	-	8,4	39	8,4	0,54
	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 пшеничная 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	Щоре 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%

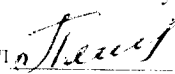
День десятый

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, тушеная 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 рецептов 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. 2005 г.
4. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений (под редакцией Могильного и Тутельяна). 2010г.

Составил  Т.Ю. Плешкова – диет. сестра школы-интерната № 4.