

Утверждаю:

Директор ГКОУ КК

школа-интернат

ст-цы Медведовской

Е.Н. Капустина

" 30 " 2024



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ (10-ДНЕВНОЕ) ПИТАНИЕ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ГКОУ КК ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТ
СТ-ЦЫ МЕДВЕДОВСКОЙ
СЕЗОН (ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)
12 И СТАРШЕ

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 60/25/10*	95	10,0	15,0	29,0	278,0	3
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,0		7,0	36,0	
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ 150*	150	14,0	15,0	3,0	206,0	147
КАКАО С МОЛОКОМ 12-18 200гр*	200	3,0	3,0	17,0	100,0	266
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) 100гр*	100			11,0	47,0	231
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	645	28,0	33,0	68,0	667,0	
39%						
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона						
Обед						
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ 120* (ОСЕНЬ,ЗИМА)	120	1,0	6,0	3,0	70,0	17
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ 250/30*	280	8,0	12,0	14,0	203,0	62
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ 100гр*	100	14,0	13,0	9,0	207,0	203
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150гр*	150	5,0	7,0	30,0	205,0	91
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕННЫХ 12 и старше 200гр*ТТК	200			21,0	82,0	277
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70гр*	70	5,0		34,0	163,0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 60гр*	60	4,0		24,0	117,0	
ИТОГО ЗА ОБЕД	980	37,0	38,0	135,0	1 047,0	
61%						
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона	1625	65	71	203	1714	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 60/15	75	4,0	10,0	28,0	228,0	1
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ (ОСЕНЬ, ЗИМА)	100			6,0	35,0	34
МАКАРОНЫ С СЫРОМ 180*	180	8,0	10,0	26,0	243,0	138
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) 100гр*	100			12,0	47,0	231
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200гр* ТТК	200	1,0	2,0	15,0	102,0	264
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	655	13,0	22,0	88,0	655,0	
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона						
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ 100*	100	1,0	5,0	13,0	97,0	37
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 250	250	3,0	8,0	20,0	147,0	45
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 110/30	140	22,0	12,0	7,0	232,0	172
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150*	150	7,0	5,0	36,0	220,0	219
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200гр*	200			21,0	84,0	283
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70гр*	70	5,0		34,0	163,0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 60гр*	60	4,0		24,0	117,0	
ИТОГО ЗА ОБЕД	990	42,0	30,0	155,0	1 060,0	
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1645	55,0	52,0	243,0	1 715,0	

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 60/15	60/15	4,0	10,0	28,0	228,0	1
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) 200	200	4,0	7,0	14,0	126,0	52
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 1 ШТ*	40	5,0	4,0		57,0	209
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) 100гр*	100			12,0	47,0	231
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ 150/50/10* 12 И СТАРШЕ	210	2,0	1,0	11,0	61,0	263
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	625	15,0	22,0	65,0	519,0	
36%						
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона						
Обед						
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ 120* (ОСЕНЬ,ЗИМА)	120			5,0	24,0	54
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250*730	280	2,0	5,0	15,0	116,0	97
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ 120/40/10*	170	11,0	20,0	3,0	261,0	59
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150*	150	2,0	4,0	22,0	138,0	208
СОК ФРУКТОВЫЙ 200гр*	200			24,0	94,0	271
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70гр*	70	5,0		34,0	163,0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 60гр*	60	4,0		24,0	117,0	
ИТОГО ЗА ОБЕД	1050	24,0	29,0	127,0	913,0	
64%						
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1675	39	51	192	1432	

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 60/25/10*	95	10,0	15,0	29,0	278,0	3
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150*	150	3,0	6,0	12,0	109,0	125
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 50гр*	50		5,0	35,0	200,0	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) 100гр*	100			12,0	47,0	231
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200гр* ТТК	200	1,0	2,0	15,0	102,0	264
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	595	14,0	28,0	103,0	736,0	
45%						
Обед						
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 120*(ОСЕНЬ, ЗИМА)	120	1,0	5,0	8,0	75,0	50
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ 250/30гр*	280	8,0	11,0	17,0	202,0	72
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	150	10,0	15,0	18,0	267,0	174
СОК ФРУКТОВЫЙ 200гр*	200			24,0	94,0	271
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70гр*	70	5,0		34,0	163,0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 60гр*	60	4,0		24,0	117,0	
ИТОГО ЗА ОБЕД	880	28,0	31,0	125,0	918,0	
55%						
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1475	42	59	228	1654	

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 60/15	75	4,0	10,0	28,0	228,0	1
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ 100гр*	100	1,0		9,0	41,0	46
КАША "ЯНТАРНАЯ" 150*	150	3,0	6,0	19,0	150,0	187
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) 100гр*	100			12,0	47,0	231
ХЛЕБ РЖАНОЙ 60гр*	60	4,0		24,0	117,0	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200гр*	200	5,0	5,0	10,0	106,0	288
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	685	17,0	21,0	102,0	689,0	
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона 42%						
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ (ОСЕНЬ, ЗИМА)	100		4,0	7,0	70,0	26
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ 250гр*	250	2,0	2,0	15,0	105,0	50
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 120/30	150	14,0	14,0	12,0	221,0	187
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 180гр*	180	3,0	7,0	28,0	174,0	91
СОК ФРУКТОВЫЙ 200гр*	200			24,0	94,0	271
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70гр*	70	5,0		34,0	163,0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 60гр*	60	4,0		24,0	117,0	
ИТОГО ЗА ОБЕД	1030	28,0	28,0	141,0	948,0	
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона 58%						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1715	45	48	246	1633	

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 60/25/10*	95	10,0	15,0	29,0	278,0	3
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 100/50	150	15,0	13,0	26,0	292,0	154
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 1 ШТ*	40	5,0	4,0		57,0	209
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) 100гр*	100			12,0	47,0	231
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200гр* ТТК	200	1,0	2,0	15,0	102,0	264
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	555	31	34	82	776	
44%						
Обед						
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ) 100* (ОСЕНЬ, ЗИМА)	100			1,0	7,0	53
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 120/50	170	24,0	20,0	7,0	300,0	170
БОРЩ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250	1,0	6,0	10,0	97,0	61
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 170гр*	170	4,0	6,0	36,0	217,0	309
СОК ФРУКТОВЫЙ 200гр*	200			24,0	94,0	271
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70гр*	70	5,0		34,0	163,0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 60гр*	60	4,0		24,0	117,0	
ИТОГО ЗА ОБЕД	1020	38,0	32,0	136,0	995,0	
56%						
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1575	69	66	218	1771	

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 7

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 60/15	75	4,0	10,0	28,0	228,0	1
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250	250	4,0	6,0	22,0	135,0	86
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 50гр*	50		5,0	35,0	200,0	
СОК ФРУКТОВЫЙ 200гр*	200			24,0	94,0	271
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) 100гр*	100			12,0	47,0	231
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	675	7,0	16,0	114,0	672,0	
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона 35%						
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ* (ОСЕНЬ, ЗИМА)	100		4,0	7,0	70,0	16
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 250/35*	285	19,0	20,0	35,0	418,0	80
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ 140*	140	20,0	9,0		200,0	157
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 180гр*	180	3,0	7,0	28,0	174,0	91
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70гр*	200			21,0	82,0	277
ХЛЕБ РЖАНОЙ 60гр*	70		5,0	34,0	163,0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70гр*	60		4,0	24,0	117,0	
ИТОГО ЗА ОБЕД	1055	51,0	40,0	146,0	1 224,0	
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона 65%						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1730	58	56	260	1896	

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 8

Прим пищи. наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 60/25/10*	95	10,0	15,0	29,0	278,0	3
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ 120*	120	10,0	14,0	3,0	198,0	147
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) 100гр*	100			12,0	47,0	231
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200гр*	200	5,0	5,0	10,0	106,0	288
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	515	25,0	34,0	54,0	629,0	
35%						
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 120*(ОСЕНЬ, ЗИМА)	120	1,0	5,0	8,0	75,0	50
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 250	250	3,0	8,0	20,0	147,0	45
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 150*	150	22,0	26,0	1,0	350,0	196
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150гр*	150	4,0	4,0	49,0	223,0	114
СОК ФРУКТОВЫЙ 200гр*	200			24,0	94,0	271
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70гр*	70	5,0		34,0	163,0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 60гр*	60	4,0		24,0	117,0	
ИТОГО ЗА ОБЕД	980	39,0	43,0	160,0	1 169,0	
65%						
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона	1495	64	77	214	1798	
8						

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 9

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 60/25/10*	95	10,0	15,0	29,0	278,0	3
КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ 200гр*	200	2,0	6,0	10,0	105,0	109
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200гр* ТТК	200	1,0	2,0	15,0	102,0	264
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) 100гр*	100			12,0	47,0	231
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	595	13,0	23,0	66,0	532,0	
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона						
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ (ОСЕНЬ, ЗИМА)	120		12,0	7,0	144,0	26
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ 250/30*	280	8,0	12,0	14,0	203,0	62
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ 110/30	140	12,0	14,0	13,0	268,0	176
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180гр*	180	4,0	5,0	37,0	221,0	309
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ 12 И СТАРШЕ 200гр* ТТК	200			21,0	82,0	277
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70гр*	70	5,0		34,0	163,0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 60гр*	60	4,0		24,0	117,0	
ИТОГО ЗА ОБЕД	1050	32,0	43,0	150,0	1 198,0	
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1645	45	66	216	1730	

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 10

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 60/15	75	4,0	10,0	28,0	228,0	1
ПЛОВ С ФРУКТАМИ 200гр*	200	3,0	12,0	53,0	324,0	134
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 1 ШТ*	40	5,0	4,0		57,0	209
КАКАО С МОЛОКОМ 12-18 200гр*	200	3,0	3,0	17,0	100,0	266
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) 100гр*	200			21,0	94,0	231
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	715	15	29	119	803	
51%						
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона						
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ) 100 (ОСЕНЬ, ЗИМА)	100	2,0	2,0	1,0	7,0	53
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ 250гр*	250	12,0	12,0	15,0	105,0	50
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100гр*	100	3,0	8,0	10,0	170,0	190
КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180гр*	180			16,0	120,0	216
СОК ФРУКТОВЫЙ 200гр*	200			24,0	94,0	271
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70гр*	70	5,0		34,0	163,0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 60гр*	60	4,0		24,0	117,0	
ИТОГО ЗА ОБЕД	980	26,0	22,0	127,0	776,0	
49%						
Итого за день	1695	41	51	246	1579	
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона						

10

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
Итого за период	904,0	917,0	3 844,0	27 381,0
Среднее значение за период	90,4	91,7	384,4	2 738,1
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,0	28,8	58,2	

11