

Утверждаю:

Директор ГКОУ КК

Школа-интернат

ст-цы Медведовской

ст-цы Медведовской

" 30 " 2024г



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ (10-ДНЕВНОЕ) ПИТАНИЕ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ГКОУ КК ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТ
СТ-ЦЫ МЕДВЕДОВСКОЙ
СЕЗОН (ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)
7-11 ЛЕТ

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 40г/15г/10	65	6,0	11,0	21,0	213,0	3
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВААННАЯ	100	1,0		7,0	37,0	
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ 150*	150	14,0	13,0	3,0	206,0	147
КАКАО С МОЛОКОМ 7-11 200гр*	200	3,0	3,0	20,0	100,0	266
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) 100гр*	100			13,0	47,0	231
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40гр*	40	3,0		16,0	78,0	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	655	27,0	27,0	80,0	681,0	
Распределение энергетической ценности(калорийности) от суточного рациона 25 %						
Обед						
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ 100*(ОСЕНЬ,ЗИМА)	100	1,0	5,0	2,0	58,0	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 СУШЕНЫХ 7-11 200гр*	200			22,0	83,0	277
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60гр*	60	4,0		31,0	140,0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20гр*	20	1,0		8,0	40,0	
ИТОГО ЗА ОБЕД	910	33,0	37,0	116,0	936,0	
Распределение энергетической ценности(калорийности)от суточного рациона 34%						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1565	60,0	64,0	196,0	1 617,0	

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 60/10*	70	4,0	7,0	30,0	199,0	1
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ (ОСЕНЬ, ЗИМА)	100			7,0	40,0	40
МАКАРОНЫ С СЫРОМ 150*	150	8,0	9,0	22,0	203,0	138
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) 100гр*	100			13,0	47,0	231
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200гр* ТТК	200	1,0	2,0	16,0	102,0	264
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40гр*	40	3,0		16,0	78,0	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	660	16,0	18,0	104,0	669,0	
24%						
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона						
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ 100*	100	1,0	5,0	13,0	96,0	37
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 250	250	3,0	8,0	20,0	147,0	45
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 70/30	100	14,0	8,0	5,0	157,0	172
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150*	150	7,0	5,0	37,0	220,0	219
СОК ФРУКТОВЫЙ 200гр*	200			25,0	95,0	271
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60гр*	60	4,0		31,0	140,0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 60гр*	60	4,0		24,0	117,0	
ИТОГО ЗА ОБЕД	920	33,0	26,0	155,0	974,0	
35%						
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона						
1580						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		49,0	44,0	259,0	1 643,0	

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 60/10*	70	4,0	7,0	30,0	199,0	1
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВОЙ) 150	150	3,0	6,0	10,0	102,0	52
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ 1 ШТ*	40	5,0	4,0		57,0	209
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) 100гр*	100	2,0	1,0	13,0	47,0	231
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ 200гр*	210	2,0	1,0	11,0	61,0	263
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40гр*	40	3,0		16,0	78,0	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	610	17,0	18,0	80,0	544,0	
25%						
Обед						
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона						
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ(ОСЕНЬ, ЗИМА)	100			7,0	40,0	54
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250*/50	280	2,0	5,0	15,0	116,0	97
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ 50/40/10*	100	9,0	17,0	3,0	206,0	59
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150*	150	2,0	4,0	22,0	138,0	208
СОК ФРУКТОВЫЙ 200гр*	200			25,0	95,0	271
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40гр*	40	3,0		21,0	95,0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40гр*	40	3,0		16,0	78,0	
ИТОГО ЗА ОБЕД	910	19,0	26,0	109,0	768,0	
35%						
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1520	36,0	44,0	189,0	1 312,0	

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4

Применение пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 40/15/10	65	6,0	11,0	21,0	213,0	3
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150*	150	3,0	6,0	12,0	109,0	125
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 30гр*	30		3,0	21,0	119,0	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) 100гр*	100			13,0	47,0	231
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200гр* ТТК	200	1,0	2,0	16,0	102,0	264
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20гр*	20	1,0		8,0	40,0	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	565	11,0	22,0	91,0	630,0	
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона 25%						
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100(ОСЕНЬ, ЗИМА)	100		5,0	7,0	78,0	50
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ 250/30гр*	280	8,0	11,0	17,0	203,0	72
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	150	10,0	15,0	18,0	268,0	174
СОК ФРУКТОВЫЙ 200гр*	200			25,0	95,0	271
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60гр*	60	4,0		31,0	140,0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 60гр*	60	4,0		24,0	117,0	
ИТОГО ЗА ОБЕД	850	26,0	31,0	122,0	901,0	
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона 35%						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1415	37	53	231	1 531,0	

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40/10*	50	3,0	7,0	20,0	160,0	1
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ 100гр*	100			9,0	41,0	63
КАША ЯНТАРНАЯ 150*	150	3,0	6,0	19,0	150,0	187
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) 100гр*	100			13,0	47,0	231
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40гр*	40	3,0		16,0	78,0	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200гр*	200	5,0	5,0	10,0	106,0	288
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	640	14,0	18,0	87,0	582,0	
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона 25%						
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ (ОСЕНЬ, ЗИМА)	100		4,0	6,0	74,0	26
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ 250гр*	250	2,0	2,0	15,0	105,0	50
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ 90/30	120	12,0	10,0	11,0	181,0	187
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 180гр*	180	3,0	7,0	30,0	174,0	91
СОК ФРУКТОВЫЙ 200гр*	200			25,0	95,0	271
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60гр*	60	4,0		31,0	140,0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40гр*	40	3,0		16,0	78,0	
ИТОГО ЗА ОБЕД	950	24,0	23,0	134,0	847,0	
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона 36%						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1590	38	41	221	1429	

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6

Приним пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 40/15/10	65	6,0	11,0	21,0	213,0	3
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 100/20	120	15,0	13,0	26,0	292,0	154
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) 100гр*	100			13,0	47,0	231
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200гр* ТТК	200	1,0	2,0	16,0	102,0	264
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	485	22	28	76	654	
26%						
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона						
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ(ОГУРЦЫ) 100* (ОСЕНЬ,ЗИМА)	100			2,0	18,0	53
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 60/50	110	18,0	15,0	6,0	225,0	170
БОРЩ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250	1,0	6,0	10,0	97,0	61
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 120гр*	120	3,0	4,0	26,0	153,0	309
СОК ФРУКТОВЫЙ 200гр*	200			25,0	95,0	271
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60гр*	60	4,0		31,0	140,0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 60гр*	60	4,0		24,0	117,0	
ИТОГО ЗА ОБЕД	900	30,0	25,0	124,0	845,0	
34%						
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1405	56	55	187	1505	

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 7

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 60г10*	70	4,0	7,0	30,0	199,0	1
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	200	4,0	4,0	20,0	124,0	86
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 20гр*	20		2,0	15,0	79,0	
СОК ФРУКТОВЫЙ 200гр*	200			25,0	95,0	271
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) 100гр*	100			13,0	47,0	231
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 1 ШТ*	40	5,0	4,0		57,0	209
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40гр*	40	3,0		16,0	78,0	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	670	16,0	17,0	119,0	679,0	
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона						
	24%					
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ (ОСЕНЬ, ЗИМА)	100		4,0	6,0	74,0	26
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 250г35*	285	19,0	20,0	35,0	418,0	80
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ*100	100	22,0	7,0		158,0	157
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 180гр*	180	3,0	7,0	30,0	174,0	91
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕННЫХ 7-11 200гр*	200			22,0	83,0	277
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40гр*	40	3,0		21,0	95,0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20гр*	20	1,0		8,0	40,0	
ИТОГО ЗА ОБЕД	925	48,0	38,0	122,0	1 042,0	
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона						
	37%					
Итого за день						
	1595	64,0	55,0	241,0	1 721,0	

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 8

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 40г/15/10	65	6,0	11,0	21,0	213,0	3
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ 120*	120	10,0	14,0	3,0	198,0	147
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) 100гр*	100			13,0	47,0	231
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200гр*	200	5,0	5,0	10,0	106,0	288
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40гр*	40	3,0		16,0	78,0	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	525	24,0	30,0	63,0	642,0	
25%						
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона						
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100(ОСЕНЬ, ЗИМА)	100		5,0	7,0	78,0	50
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 250	250	3,0	8,0	20,0	147,0	45
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90	90	21,0	18,0	1,0	251,0	196
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150гр*	150	4,0	4,0	50,0	223,0	114
СОК ФРУКТОВЫЙ 200гр*	200			25,0	95,0	271
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40гр*	40	3,0		21,0	95,0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40гр*	40	3,0		16,0	78,0	
ИТОГО ЗА ОБЕД	870	34,0	35,0	140,0	967,0	
36%						
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1395	58,0	65,0	203,0	1 609,0	

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 9

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 60/20/10	90	8,0	12,0	26,0	240,0	3
КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ТЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ 150гр*	150	2,0	4,0	11,0	79,0	109
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200гр* ТТК	200	1,0	2,0	16,0	102,0	264
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) 100гр*	100			13,0	47,0	231
ХЛЕБ РЖАНОЙ 60гр*	60	4,0		24,0	117,0	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	600	15,0	18,0	90,0	585,0	
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона						
24%						
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ (ОСЕНЬ,ЗИМА)	100		4,0	6,0	74,0	26
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ 250/30*	280	8,0	12,0	14,0	203,0	62
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ 80/50	130	20,0	10,0	10,0	208,0	176
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130гр*	130	3,0	4,0	27,0	166,0	309
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ 7-11 200гр*	200			22,0	83,0	277
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40гр*	40	3,0		21,0	95,0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20гр*	20	1,0		8,0	40,0	
ИТОГО ЗА ОБЕД	900	35,0	30,0	108,0	869,0	
36%						
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона						
1500						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						
		50,0	48,0	198,0	1 454,0	

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 10

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40/10*	50	3,0	7,0	20,0	160,0	1
ПЛОВ С ФРУКТАМИ 100гр*	100	2,0	8,0	28,0	185,0	134
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 1 ШТ.*	40	5,0	4,0		57,0	209
КАКАО С МОЛОКОМ 7-11 200гр*	200	3,0	3,0	20,0	100,0	266
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) 100гр*	200			21,0	94,0	231
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	590	13	22,0	89,0	596,0	
Обед						
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона						
	25%					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ(ОГУРЦЫ) 100* (ОСЕНЬ,ЗИМА)	100			2,0	18,0	53
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ 250гр*	250	2,0	2,0	15,0	105,0	50
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100гр*	100	12,0	11,0	10,0	170,0	190
КАПУСТА ТУШЕНАЯ 200	200	4,0	9,0	17,0	174,0	216
СОК ФРУКТОВЫЙ 200гр*	200			25,0	95,0	271
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70гр*	70	5,0		34,0	163,0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40гр*	40	3,0		16,0	78,0	
ИТОГО ЗА ОБЕД	960	26,0	22,0	119,0	803,0	
Распределение энергетической ценности(калорийность)от суточного рациона						
	34%					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1550	39	44	208	1399	

10

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
Итого за весь период	468,6	479,4	2 016,0	14 127,0
Среднее значение за период	46,8	47,9	201,6	1 412,7

11