

Утверждаю:
Директор ГКОУ КК
школа-интернат
ст-цы Медведовской
Е.Н. Капустина

" " 2025г.

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

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 2. ОВД для проживающих категорий обучающихся 12 и старше лет.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброды с сыром	65	6	11	19,81	200,05	3
	Икра кабачковая консервированная	100	1	6	7,4	90,8	
	Омлет паровой.	200	20	22	5,47	298,52	147,03
	Какао с молоком *	200	4	3	14,9	102,94	266
	Фрукты свежие (яблоки)	100			9,8	44,4	231
	Хлеб ржаной	40	3		15,84	78,24	
Итого за Завтрак		705	34	42	73,22	814,95	
Обед	Салат из свежих огурцов,* (май-октябрь)	120	1	6	3,45	75,75	16
	Борщ с капустой и картофелем и мясом	250	7	12	7,96	183,55	62
	Фрикадельки из говядины паровые	100	10	10	8,11	171,88	203
	Картофельное пюре.	180	3	5	15,37	161,71	91
	Кисель из яблок сушеных.	200			36,33	147,13	277,01
	Хлеб пшеничный.**	80	6		39,36	187,6	
	Хлеб ржаной*.*	70	4	1	27,72	136,92	
Итого за Обед		1 000	31	34	138,3	1064,54	
Полдник	Вареники ленивые отварные*	200	23	21	26,43	366,23	149,03
	Сок фруктовый	200			23,6	94	271
	Итого за Полдник	400	23	21	50,03	460,23	
Ужин	Салат из белокочанной капусты с яблоками *	100	1	9	6,33	110,63	6
	Рыба тушеная в томате с овощами*	120	9	4	3,59	90,21	158
	Рис отварной*.	180	3	4	27,27	158,65	203,01
	Чай с молоком и сахаром*	200	2	1	11,71	64,31	263,01
	Хлеб пшеничный*	40	3		19,68	93,8	
	Хлеб ржаной	40	3		15,84	78,24	
Итого за Ужин		680	21	18	84,42	595,84	
Второй ужин	Кисломолочный напиток*	200	5	5	8	100,2	268
	Хлеб ржаной	40	3		15,84	78,24	
	Итого за Второй ужин	240	8	5	23,84	178,44	
Итого за день		3 025	117	120	369,81	3114	

Рацион: 2. ОВД для проживающих категорий обучающихся 12 и старше лет.

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом.	75	5	10	29,72	227,99	1,01
	Салат витаминный (1-ый вариант) (май-октябрь)	100	1	5	5,14	73,4	34
	Макароны с сыром*	200	11	11	35,9	289,02	138
	Фрукты свежие (яблоки)	100			9,8	44,4	231
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14,81	100,47	264
	Хлеб ржаной *	50	3	1	19,8	97,8	
	Итого за Завтрак	725	23	30	115,17	833,08	
Обед	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1	5	12,59	97,17	37
	Суп картофельный с бобовыми	250	5	4	18,46	117,78	45
	Печень по-строгановски *	100	13	7	5,41	159,18	172
	Каша гречневая рассыпчатая*	180	9	5	40,54	255,71	219,02
	Сок фруктовый	200			23,6	94	271
	Хлеб пшеничный.**	80	6		39,36	187,6	
	Хлеб ржаной*.*	70	4	1	27,72	136,92	
Итого за Обед	980	38	22	167,68	1048,36		
Полдник	Пудинг из творога.	200	25	17	45,81	416,27	153,02
	Компот из смеси сухофруктов *	200			31,29	127,65	283,01
	Итого за Полдник	400	25	17	77,1	543,92	
Ужин	Салат из свежих помидор.* (май-октябрь)	100	1	5	4,13	69,81	18
	Птица тушенная в соусе	100	13	13	2,16	152,39	198,06
	Картофельное пюре.	180	3	5	15,37	161,71	91
	Чай с лимоном*	200			9,88	41,36	262
	Хлеб пшеничный *	20	1		9,84	46,9	
Итого за Ужин	600	18	23	41,38	472,17		
Второй ужин	Кисломолочный напиток*	200	5	5	8	100,2	268
	Хлеб пшеничный *	20	1		9,84	46,9	
Итого за Второй ужин	220	6	5	17,84	147,1		
Итого за день	2 925	110	97	419,17	3044,63		

Рацион: 2. ОВД для проживающих категорий обучающихся 12 и старше лет.

Неделя: 1

День: среда

Обучающихся 12 и старше лет.							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом	70	4	7	29,65	198,89	1
	Суп молочный с крупой (рисовой).	200	4	4	14,46	116,03	52,03
	Яйца вареные *	40	5	4	0,24	56,56	143
	Фрукты свежие (яблоки)	100			9,8	44,4	231
	Чай с молоком и сахаром*	200	2	1	11,71	64,31	263,01
	Хлеб ржаной**	60	4	1	23,76	117,36	
Итого за Завтрак		670	19	17	89,62	597,55	
Обед							
	Овощи натуральные (огурцы). * (май-октябрь)	120			3	16,92	54
	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	250	8	9	20,3	194,56	79
	Сельдь с луком	100	9	17	3	204,3	59
	Картофель отварной . *	180	2	4	16,84	151,26	208,01
	Сок фруктовый	200			23,6	94	271
	Хлеб пшеничный.**	80	6		39,36	187,6	
Хлеб ржаной**	60	4	1	23,76	117,36		
Итого за Обед		990	29	31	129,86	966	
Полдник							
	Пирожок с повидлом*	70	4	6	46,77	255,35	295,01
	Фрукты свежие (яблоки)	100			9,8	44,4	231
	Молоко кипяченое *	200	5	5	8,8	96,4	288
Итого за Полдник		370	9	11	65,37	396,15	
Ужин							
	Салат из свежих помидоров и огурцов.* (май-октябрь)	100		5	3,38	66,08	19
	Рагу из птицы,	250	21	19	15,48	273,59	197,06
	Чай с сахаром*	200			10,1	43,42	261
	Хлеб пшеничный *	20	1		9,84	46,9	
Итого за Ужин		570	22	24	38,8	429,99	
Второй ужин							
	Кисломолочный напиток*	200	5	5	8	100,2	268
	Хлеб пшеничный *	20	1		9,84	46,9	
Итого за Второй ужин		220	6	5	17,84	147,1	
Итого за день		2 820	85	88	341,49	2536,79	

Рацион: 2. ОВД для проживающих категорий обучающихся 12 и старше лет.

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброды с сыром *	75	9	14	19,81	232,09	3,09
	Каша манная молочная жидкая . *	200	5	6	29,24	186,41	125,01
	Кондитерские изделия.	50		5	35,45	200	
	Фрукты свежие (яблоки)	100			9,8	44,4	231
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14,81	100,47	264
	Хлеб ржаной*	20	1		7,92	39,12	
Итого за Завтрак		645	18	28	117,03	802,49	
Обед							
	Салат витаминный (1-ый вариант) (май-октябрь)	100	1	5	5,14	73,4	34
	Рассольник ленинградский с мясом	250	7	12	17,07	196,71	72
	Жаркое по домашнему.	200	16	22	20,13	363	174,01
	Сок фруктовый	200			23,6	94	271
	Хлеб пшеничный.**	80	6		39,36	187,6	
	Хлеб ржаной*.*	70	4	1	27,72	136,92	
Итого за Обед		900	34	40	133,02	1051,63	
Полдник							
	Сырники из творога*	200	28	20	53,59	481,97	150
	Кисель из яблок сушеных.	200			36,33	147,13	277,01
Итого за Полдник		400	28	20	89,92	629,1	
Ужин							
	Овощи натуральные (огурцы). * (май-октябрь)	120			3	16,92	54
	Котлеты рыбные любительские	100	10	1	6,34	82,94	162
	Соус томатный с овощами *	25		2	1,73	23,36	349
	Каша пшеничная рассыпчатая*	180	7	4	40,73	234,79	114,02
	Чай с лимоном	200	1		10,31	44,57	262
	Хлеб пшеничный.	50	4		24,6	117,25	
	Хлеб ржаной*	20	1		7,92	39,12	
Итого за Ужин		695	23	7	94,63	558,95	
Второй ужин							
	Кисломолочный напиток*	200	5	5	8	100,2	268
	Хлеб пшеничный *	20	1		9,84	46,9	
Итого за Второй ужин		220	6	5	17,84	147,1	
Итого за день		2 860	109	100	452,44	3189,27	

Рацион: 2. ОВД для проживающих категорий обучающихся 12 и старше лет.

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом.*	85	5	10	34,64	251,44	1,05
	Каша "Янтарная"	200	5	8	23,12	184,35	187
	Фрукты свежие (яблоки)	100			9,8	44,4	231
	Молоко кипяченое *	200	5	5	8,8	96,4	288
	Хлеб ржаной**	60	4	1	23,76	117,36	
Итого за Завтрак		645	19	24	100,12	693,95	
Обед							
	Салат из сырых овощей.* (май-октябрь)	100	1	5	3,64	67,76	22
	Суп картофельный рыбный *-	250	12	7	18,03	185,24	50
	Тефтели мясные	120	10	9	10,09	164,52	187
	Картофельное пюре.	180	3	5	15,37	161,71	91
	Сок фруктовый	200			23,6	94	271
	Хлеб пшеничный.*	70	5		34,44	164,15	
	Хлеб ржаной**	60	4	1	23,76	117,36	
Итого за Обед		980	35	27	128,93	954,74	
Итого за день		1 625	54	51	229,05	1648,69	

Рацион: 2. ОВД для проживающих категорий обучающихся 12 и старше лет.

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброды с сыром *	75	9	14	19,81	232,09	3,09
	Запеканка из творога*.	200	24	16	40,23	380,5	154,09
	Фрукты свежие (яблоки)	100			9,8	44,4	231
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14,81	100,47	264
Итого за Завтрак		575	36	33	84,65	757,46	
Обед							
	Овощи натуральные (огурцы). * (май-октябрь)	120			3	16,92	54
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	1	5	7,54	88,68	61
	Бефстроганов из отварной говядины.,	120	18	19	5,34	270,59	170,03
	Макаронные изделия отварные*	180	6	5	29,58	192,32	309
	Сок фруктовый	200			23,6	94	271
	Хлеб пшеничный.**	80	6		39,36	187,6	
	Хлеб ржаной*.*	70	4	1	27,72	136,92	
Итого за Обед		1 020	35	30	136,14	987,03	
Полдник							
	Пирожок с повидлом*	70	4	6	46,77	255,35	295,01
	Молоко кипяченое *	200	5	5	8,8	96,4	288
	Фрукты свежие (яблоки)	100			9,8	44,4	231
Итого за Полдник		370	9	11	65,37	396,15	
Ужин							
	Салат из сырых овощей.* (май-октябрь)	100	1	5	3,64	67,76	22
	Рыба запеченная с картофелем в сметанном соусе.	230	19	16	8,23	251,44	159,02
	Чай с сахаром*	200			10,1	43,42	261
	Хлеб пшеничный	60	4		29,52	140,7	
Итого за Ужин		590	24	21	51,49	503,32	
Второй ужин							
	Кисломолочный напиток*	200	5	5	8	100,2	268
	Хлеб ржаной*	20	1		7,92	39,12	
Итого за Второй ужин		220	6	5	15,92	139,32	
Итого за день		2 775	110	100	353,57	2783,28	

Рацион: 2. ОВД для проживающих категорий обучающихся 12 и старше лет.

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом.	75	5	10	29,72	227,99	1,01
	Суп молочный с макаронными изделиями.	250	5	5	20,51	148,31	86,01
	Кондитерские изделия.	50		5	35,45	200	
	Сок фруктовый	200			23,6	94	271
	Фрукты свежие (яблоки)	100			9,8	44,4	231
	Хлеб ржаной	40	3		15,84	78,24	
	Яйца варенные *	40	5	4	0,24	56,56	143
Итого за Завтрак		755	18	24	135,16	849,5	
Обед	Салат из свежих огурцов * (май-октябрь)	100		5	2,88	63,13	16
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7	7	12,24	152,38	80
	Рыба припущенная ,*	120	24	7	0,36	157,73	157,01
	Картофельное пюре.	180	3	5	15,37	161,71	91
	Кисель из яблок сушеных.	200			36,33	147,13	277,01
	Хлеб пшеничный.**	80	6		39,36	187,6	
	Хлеб ржаной	40	3		15,84	78,24	
Итого за Обед		970	43	24	122,38	947,92	
Полдник	Сырники из творога запеченные *	200	26	15	37,77	355,03	155,01
	Молоко кипяченое *	200	5	5	8,8	96,4	288
	Фрукты свежие (яблоки)	100			9,8	44,4	231
Итого за Полдник		500	31	20	56,37	495,83	
Ужин	Салат витаминный (1-ый вариант).* (май-октябрь)	120	1	7	6,18	88,13	34
	Оладьи из печени *	100	13	3	12,95	151,15	191
	Каша гречневая рассыпчатая*	180	9	5	40,54	255,71	219,02
	Чай с молоком и сахаром*	200	2	1	11,71	64,31	263,01
	Хлеб пшеничный	60	4		29,52	140,7	
Итого за Ужин		660	29	16	100,9	700	
Второй ужин	Кисломолочный напиток*	200	5	5	8	100,2	268
	Хлеб ржаной	40	3		15,84	78,24	
Итого за Второй ужин		240	8	5	23,84	178,44	
Итого за день		3 125	129	89	438,65	3171,69	

Рацион: 2. ОВД для проживающих категорий обучающихся 12 и старше лет.

Неделя: 2

День: среда

образовательный проект «Здоровое питание»							
Педеля: 2							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброды с сыром	65	6	11	19,81	200,05	3
	Омлет паровой.	200	20	22	5,47	298,52	147,03
	Фрукты свежие (яблоки)	100			9,8	44,4	231
	Молоко кипяченое *	200	5	5	8,8	96,4	288
	Хлеб ржаной	40	3		15,84	78,24	
Итого за Завтрак		605	34	38	59,72	717,61	
Обед							
	Овощи натуральные свежие (помидоры) (май-октябрь)	100			3,4	19,6	54
	Суп картофельный с бобовыми	250	5	4	18,46	117,78	45
	Птица отварная,*	100	22	13	0,86	219,48	196
	Каша пшеничная рассыпчатая*	180	7	4	40,73	234,79	114,02
	Сок фруктовый	200			23,6	94	271
	Хлеб пшеничный*	40	3		19,68	93,8	
	Хлеб ржаной	40	3		15,84	78,24	
Итого за Обед		910	40	21	122,57	857,69	
Полдник							
	Кондитерские изделия.	50		5	35,45	200	
	Кисель из яблок сушеных.	200			36,33	147,13	277,01
	Фрукты свежие (яблоки)	100			9,8	44,4	231
Итого за Полдник		350		5	81,58	391,53	
Ужин							
	Салат из свежих огурцов,* (май-октябрь)	120	1	6	3,45	75,75	16
	Картофельная запеканка с мясом	200	19	23	28,51	406,35	185
	Чай с сахаром*	200			10,1	43,42	261
	Хлеб пшеничный	60	4		29,52	140,7	
	Хлеб ржаной	40	3		15,84	78,24	
Итого за Ужин		620	27	29	87,42	744,46	
Второй ужин							
	Кисломолочный напиток*	200	5	5	8	100,2	268
	Хлеб пшеничный *	20	1		9,84	46,9	
Итого за Второй ужин		220	6	5	17,84	147,1	
Итого за день		2 705	107	98	369,13	2858,39	

Рацион: 2. ОВД для проживающих категорий обучающихся 12 и старше лет.

Неделя: 2

День: четверг

Обучающихся 12 и старше лет.							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброды с сыром.	90	8	12	29,65	262,97	3
	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая.*	200	6	7	25,19	192,01	109
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14,81	100,47	264
	Фрукты свежие (яблоки)	100			9,8	44,4	231
	Хлеб ржаной**	60	4	1	23,76	117,36	
Итого за Завтрак		650	21	23	103,21	717,21	
Обед							
	Салат из сырых овощей.* (май-октябрь)	100	1	5	3,64	67,76	22
	Борщ с капустой и картофелем и мясом	250	7	12	7,96	183,55	62
	Печень тушенная в соусе.	120	21	10	10,32	251,93	176
	Макаронные изделия отварные*	180	6	5	29,58	192,32	309
	Кисель из яблок сушеных.	200			36,33	147,13	277,01
	Хлеб пшеничный.*	70	5		34,44	164,15	
	Хлеб ржаной	40	3		15,84	78,24	
Итого за Обед		960	43	32	138,11	1085,08	
Полдник							
	Ватрушка с творогом.	70	9	4	28,74	181,67	299
	Фрукты свежие (яблоки)	100			9,8	44,4	231
	Молоко кипяченое *	200	5	5	8,8	96,4	288
Итого за Полдник		370	14	9	47,34	322,47	
Ужин							
	Овощи натуральные свежие (помидоры) (май-октябрь)	120			4,08	23,52	54
	Котлеты рыбные любительские,	120	12	2	7,71	99,64	162,01
	Картофельное пюре.	180	3	5	15,37	161,71	91
	Сок фруктовый	200			23,6	94	271
	Хлеб пшеничный.*	70	5		34,44	164,15	
Итого за Ужин		690	20	7	85,2	543,02	
Второй ужин							
	Кисломолочный напиток*	200	5	5	8	100,2	268
	Хлеб пшеничный *	20	1		9,84	46,9	
Итого за Второй ужин		220	6	5	17,84	147,1	
Итого за день		2 890	104	76	391,7	2814,88	

Рацион: 2. ОВД для проживающих категорий обучающихся 12 и старше лет.

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом*	50	3	7	19,81	151,99	1
	Плов с фруктами*	200	5	13	49,85	347,11	134
	Яйца вареные *	40	5	4	0,24	56,56	143
	Какао с молоком *	200	4	3	14,9	102,94	266
	Фрукты свежие (яблоки)	100			9,8	44,4	231
Итого за Завтрак		590	17	27	94,6	703	
Обед	Овощи натуральные свежие (помидоры) (май-октябрь)	120			4,08	23,52	54
	Суп картофельный рыбный *-	250	12	7	18,03	185,24	50
	Биточки паровые*	100	11	10	9,96	174,42	190
	Капуста тушеная*.	230	4	9	10,17	168,97	216,04
	Сок фруктовый	200			23,6	94	271
	Хлеб пшеничный.**	80	6		39,36	187,6	
	Хлеб ржаной.*	80	5	1	31,68	156,48	
Итого за Обед		1 060	38	27	136,88	990,23	
Итого за день		1 650	55	54	231,48	1693,23	

Итого за период	26 400	980	873	3596,49	26854,85	
Среднее значение за период		98	87,3	359,6	2685,5	

Составил _____ Грецкая Екатери

Утвердил _____