

Директор ГКОУ КК школа-интернат ст-цы Медведовской  
Капустин Е. Н.

01.10.2025 неделя 2, день 8 (среда)

# 1. ОВД для проживающих категорий обучающихся 7-11 лет

| Выход (г)            | Выход (л) | Наименование блюда                                                                                                                                            | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|----------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Завтрак</b>       |           |                                                                                                                                                               |                                                                             |                         |
| 200                  | 86        | Суп молочный с макаронными изделиями<br><small>молоко, макароны, масло сливочное, сахар-песок, соль</small>                                                   | Калорийность-71, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-6                                | 10-50                   |
| 10                   | 10        | Масло (порциями)                                                                                                                                              | Калорийность-66, Жиры-7                                                     | 7-20                    |
| 40                   | 143       | Яйца вареные *                                                                                                                                                | Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5                                            | 11-04                   |
| 30                   | -         | Кондитерские изделия                                                                                                                                          | Калорийность-115, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-22                              | 4-65                    |
| 200                  | 264       | Кофейный напиток с молоком<br><small>молоко, сахар-песок, кофейный напиток</small>                                                                            | Калорийность-113, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-16                              | 11-32                   |
| 50                   | -         | Хлеб пшеничный.                                                                                                                                               | Калорийность-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24                              | 2-83                    |
| 20                   | -         | Хлеб ржаной *                                                                                                                                                 | Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10                               | 1-14                    |
| Итого за Завтрак     |           |                                                                                                                                                               | Калорийность-601, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-78                            | 48-68                   |
| <b>Обед</b>          |           |                                                                                                                                                               |                                                                             |                         |
| 100                  | 22        | Салат из сырых овощей. *<br><small>огурцы, помидоры, морковь белокочанная, морковь, масло растительное, соль</small>                                          | Калорийность-68, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4                                | 15-22                   |
| 250                  | 117,01    | Суп с крупой (пшеничной) и мясными фрикадельками **<br><small>фрикадельки мясные **, крупа пшеничная, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</small> | Калорийность-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-16                              | 21-47                   |
| 100                  | 182,02    | Котлета из говядины **<br><small>мясо говядины, хлеб пшеничный, соус томатный, масло сливочное, масло растительное, соль</small>                              | Калорийность-230, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-11                            | 54-60                   |
| 150                  | 114       | Каша гречневая рассыпчатая *.<br><small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>                                                                        | Калорийность-213, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-34                              | 7-62                    |
| 200                  | 271       | Сок фруктовый                                                                                                                                                 | Калорийность-94, Углеводы-24                                                | 8-25                    |
| 100                  | 231       | Фрукты свежие (яблоки)                                                                                                                                        | Калорийность-44, Углеводы-10                                                | 10-10                   |
| 50                   | -         | Хлеб пшеничный.                                                                                                                                               | Калорийность-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24                              | 2-83                    |
| 20                   | -         | Хлеб ржаной *                                                                                                                                                 | Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10                               | 1-14                    |
| Итого за Обед        |           |                                                                                                                                                               | Калорийность-970, Белки-31, Жиры-32, Углеводы-133                           | 121-23                  |
| <b>Полдник</b>       |           |                                                                                                                                                               |                                                                             |                         |
| 100                  | 295,03    | Пирожок с повидлом<br><small>мука пшеничная, повидло, молоко, сахар-песок, масло растительное, яйцо, масло сливочное, дрожжи</small>                          | Калорийность-250, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-43                              | 15-33                   |
| 200                  | 241       | Компот из смеси сухофруктов<br><small>сухофрукты, сахар-песок</small>                                                                                         | Калорийность-95, Углеводы-23                                                | 3-87                    |
| Итого за Полдник     |           |                                                                                                                                                               | Калорийность-345, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-67                              | 19-20                   |
| <b>Ужин</b>          |           |                                                                                                                                                               |                                                                             |                         |
| 150                  | 103       | Картофель, тушеный с луком<br><small>картофель, лук репчатый, масло растительное, соль, зеленый лист</small>                                                  | Калорийность-125, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10                              | 15-00                   |
| 100                  | 164,01    | Тефтели рыбные *<br><small>мясной, соус сметанный с томатами 222, молоко, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, мука пшеничная, соль</small>      | Калорийность-148, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-10                              | 27-08                   |
| 200                  | 262       | Чай с лимоном ***<br><small>сахар-песок, лимон, чай черный</small>                                                                                            | Калорийность-62, Углеводы-15                                                | 3-88                    |
| 50                   | -         | Хлеб пшеничный.                                                                                                                                               | Калорийность-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24                              | 2-83                    |
| 10                   | -         | Хлеб ржаной.                                                                                                                                                  | Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-5                                        | 0-57                    |
| Итого за Ужин        |           |                                                                                                                                                               | Калорийность-481, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-65                            | 49-36                   |
| <b>Второй ужин</b>   |           |                                                                                                                                                               |                                                                             |                         |
| 180                  | 268       | Кисломолочный напиток                                                                                                                                         | Калорийность-66, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7                                | 30-24                   |
| 20                   | -         | Хлеб ржаной *                                                                                                                                                 | Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10                               | 1-14                    |
| Итого за Второй ужин |           |                                                                                                                                                               | Калорийность-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-17                              | 31-38                   |
| Итого за день        |           |                                                                                                                                                               | Калорийность-2 515, Белки-75, Жиры-82, Углеводы-360                         | 269-85                  |

Зав. производств

Е.Ю. Печеная

Директор ГКОУ ЦК школа-интернат ст-цы Медведовской  
Капустина Е. Н.

01.10.2025 неделя 2, день 8 (среда)

## 2. ОВД для проживающих категорий обучающихся 12 и старше лет

| Выход (г)            |        | Наименование блюда                                                                                                                                            | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|----------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Завтрак</b>       |        |                                                                                                                                                               |                                                                             |                         |
| 250                  | 86,02  | Суп молочный с макаронными изделиями **<br><small>молоко, макароны, масло сливочное, сахар-песок, соль</small>                                                | Калорийность-89, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-8                                | 13-52                   |
| 10                   | 10     | Масло (порциями)                                                                                                                                              | Калорийность-66, Жиры-7                                                     | 7-20                    |
| 40                   | 143    | Яйца вареные *                                                                                                                                                | Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5                                            | 11-04                   |
| 30                   | -      | Кондитерские изделия                                                                                                                                          | Калорийность-115, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-22                              | 4-65                    |
| 200                  | 264    | Кофейный напиток с молоком<br><small>молоко, сахар-песок, кофейный напиток</small>                                                                            | Калорийность-113, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-16                              | 11-32                   |
| 50                   | -      | Хлеб пшеничный.                                                                                                                                               | Калорийность-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24                              | 2-83                    |
| 30                   | -      | Хлеб ржаной *.                                                                                                                                                | Калорийность-78, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15                               | 1-71                    |
| Итого за Завтрак     |        |                                                                                                                                                               | Калорийность-644, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-85                            | 52-27                   |
| <b>Обед</b>          |        |                                                                                                                                                               |                                                                             |                         |
| 100                  | 22     | Салат из сырых овощей. *<br><small>огурцы, помидоры, капуста белокочанная, морковь, масло растительное, соль</small>                                          | Калорийность-68, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4                                | 15-22                   |
| 250                  | 117,01 | Суп с крупой (пшеничной) и мясными фрикадельками **<br><small>фрикадельки мясные **, крупа пшеничная, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</small> | Калорийность-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-16                              | 21-47                   |
| 100                  | 182,02 | Котлета из говядины **<br><small>мясо говядины, хлеб пшеничный, сахар-песок, соль, масло сливочное, масло растительное, соль</small>                          | Калорийность-230, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-11                            | 54-60                   |
| 180                  | 114,05 | Каша гречневая рассыпчатая **. *<br><small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>                                                                     | Калорийность-257, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-41                              | 9-30                    |
| 200                  | 271    | Сок фруктовый                                                                                                                                                 | Калорийность-94, Углеводы-24                                                | 8-25                    |
| 100                  | 231    | Фрукты свежие (яблоки)                                                                                                                                        | Калорийность-44, Углеводы-10                                                | 10-10                   |
| 50                   | -      | Хлеб пшеничный.                                                                                                                                               | Калорийность-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24                              | 2-83                    |
| 30                   | -      | Хлеб ржаной *.                                                                                                                                                | Калорийность-78, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15                               | 1-71                    |
| Итого за Обед        |        |                                                                                                                                                               | Калорийность-1 040, Белки-33, Жиры-33, Углеводы-144                         | 123-48                  |
| <b>Полдник</b>       |        |                                                                                                                                                               |                                                                             |                         |
| 150                  | 295    | Пирожок с повидлом ***<br><small>мука пшеничная, повидло, молоко, сахар-песок, масло растительное, яйцо, масло сливочное, дрожжи</small>                      | Калорийность-371, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-64                              | 22-87                   |
| 200                  | 241    | Компот из смеси сухофруктов<br><small>сухофрукты, сахар-песок</small>                                                                                         | Калорийность-95, Углеводы-23                                                | 3-87                    |
| Итого за Полдник     |        |                                                                                                                                                               | Калорийность-466, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-88                              | 26-74                   |
| <b>Ужин</b>          |        |                                                                                                                                                               |                                                                             |                         |
| 200                  | 103,01 | Картофель, тушеный с луком **<br><small>картофель, лук репчатый, масло растительное, соль, лавровый лист</small>                                              | Калорийность-217, Белки-3, Жиры-11, Углеводы-25                             | 20-06                   |
| 120                  | 164,03 | Тефтели рыбные ***<br><small>минтай, молоко, соус сметанный с мякотью 223, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, мука пшеничная, соль</small>     | Калорийность-183, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-14                            | 32-19                   |
| 200                  | 262    | Чай с лимоном ***<br><small>сахар-песок, лимон, чай черный</small>                                                                                            | Калорийность-62, Углеводы-15                                                | 3-88                    |
| 50                   | -      | Хлеб пшеничный.                                                                                                                                               | Калорийность-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24                              | 2-83                    |
| 30                   | -      | Хлеб ржаной *.                                                                                                                                                | Калорийность-78, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15                               | 1-71                    |
| Итого за Ужин        |        |                                                                                                                                                               | Калорийность-660, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-94                            | 60-67                   |
| <b>Второй ужин</b>   |        |                                                                                                                                                               |                                                                             |                         |
| 200                  | 268    | Кисломолочный напиток *                                                                                                                                       | Калорийность-100, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-8                               | 33-60                   |
| 20                   | -      | Хлеб ржаной *                                                                                                                                                 | Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10                               | 1-14                    |
| Итого за Второй ужин |        |                                                                                                                                                               | Калорийность-152, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-18                              | 34-74                   |
| Итого за день        |        |                                                                                                                                                               | Калорийность-2 963, Белки-89, Жиры-92, Углеводы-429                         | 297-90                  |

Зав. производств.

Е.Ю.Гришанин