

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 (ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)
12 И СТАРШЕ ЛЕТ

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 2. ОВД для проживающих категорий обучающихся 12 и старше лет. 09.2025

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая**	250	9	15	40,8	339,29	116,01
	Сыр,	30	7	9		108	11
	Чай с сахаром	200			15	60	261
	Хлеб пшеничный.	50	4	1	24,4	121	
	Хлеб ржаной*.	30	3	1	14,92	77,7	
	Итого за Завтрак	560	23	26	95,12	705,99	
Обед	Салат из свеклы с огурцами солеными (ноябрь-апрель)	100	1	6	6,27	85	39
	Суп картофельный с бобовыми*.	250	4	3	16,27	110,38	78,01
	Цыпленок тушеный в соусе**	120	15	16	4	184,32	198,07
	Каша пшеничная рассыпчатая**	180	5	5	29,46	182,88	114,02
	Сок фруктовый	200			23,6	94	271
	Фрукты свежие (яблоки)	100			9,8	44,4	231
	Хлеб пшеничный.	50	4	1	24,4	121	
	Хлеб ржаной*.	30	3	1	14,92	77,7	
	Итого за Обед	1 030	32	32	128,72	899,68	
Полдник	Сырники из творога с молоком сгущенным**,	200	26	25	32,13	424,25	150,06
	Сок фруктовый	200			23,6	94	271
	Итого за Полдник	400	26	25	55,73	518,25	
Ужин	Картофель, тушеный с луком**	200	3	11	25,28	216,76	103,01
	Тефтели рыбные**	120	9	9	11,78	176,74	164,02
	Чай с лимоном***	200			15,2	62	262
	Хлеб пшеничный.	50	4	1	24,4	121	
	Хлеб ржаной*.	30	3	1	14,92	77,7	
	Итого за Ужин	600	19	22	91,58	654,2	
Второй ужин	Кисломолочный напиток*	200	5	5	8	100,2	268
	Хлеб ржаной*	20	2	1	9,96	51,8	
	Итого за Второй ужин	220	7	6	17,96	152	
Итого за день		2 810	107	111	389,11	2930,12	

Рацион: 2. ОВД для проживающих категорий обучающихся 12 и старше лет. 09.2025

Неделя: 1

День: вторник

обучающихся 12 и старше лет. 09.2025							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая**	250	7	13	39,79	298,81	126,01
	Сыр,	30	7	9		108	11
	Чай с сахаром	200			15	60	261
	Хлеб пшеничный.	50	4	1	24,4	121	
	Хлеб ржаной*	20	2	1	9,96	51,8	
	Итого за Завтрак	550	20	24	89,15	639,61	
Обед	Салат витаминный (2-ый вариант).* (ноябрь-апрель)	100	1	6	8,79	95,7	35
	Рассольник ленинградский**	250	3	5	11,98	107,25	72
	Гуляш из отварной говядины**	120	16	17	3,92	265,2	171,01
	Макаронные изделия отварные**	180	7	1	38,3	187,56	137
	Сок фруктовый	200			23,6	94	271
	Хлеб пшеничный.	50	4	1	24,4	121	
	Хлеб ржаной*.	30	3	1	14,92	77,7	
	Итого за Обед	930	34	31	125,91	948,41	
Полдник	Вареники ленивые отварные*	200	23	21	26,43	366,23	149,03
	Молоко кипяченое *	200	6	5	9,6	107	288
	Итого за Полдник	400	29	26	36,03	473,23	
Ужин	Картофельное пюре***	200	5	11	17,08	179,68	91,03
	Рыба запеченная под молочным соусом**	120	8	8	11,6	152,4	160,01
	Чай с лимоном***	200			15,2	62	262
	Хлеб пшеничный.	50	4	1	24,4	121	
	Хлеб ржаной*.	30	3	1	14,92	77,7	
	Итого за Ужин	600	20	21	83,2	592,78	
Второй ужин	Кисломолочный напиток*	200	5	5	8	100,2	268
	Хлеб ржаной*	20	2	1	9,96	51,8	
Итого за Второй ужин	220	7	6	17,96	152		
Итого за день	2 700	110	108	352,25	2806,03		

Рацион: 2. ОВД для проживающих категорий обучающихся 12 и старше лет. 09.2025

Неделя: 1

День: среда

Питание обучающихся 12 и старше лет. 09.2025							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Икра кабачковая консервированная*	100	3	6	8,4	95,8	
	Макароны с сыром**	180	12	14	30,7	300,96	138
	Чай с сахаром	200			15	60	261
	Хлеб пшеничный.	50	4	1	24,4	121	
	Хлеб ржаной*	20	2	1	9,96	51,8	
Итого за Завтрак		550	21	22	88,46	629,56	
Обед							
	Салат из свеклы с сыром** (ноябрь-апрель)	100	5	8	7,25	117,7	36
	Суп с крупой (пшеничной) и мясными фрикадельками**	250	5	5	16,01	147,94	117,01
	Котлета из говядины**	100	11	15	11,34	230,14	182,02
	Каша гречневая рассыпчатая**.	180	9	6	40,63	257,4	114,05
	Сок фруктовый	200			23,6	94	271
	Хлеб пшеничный.	50	4	1	24,4	121	
	Хлеб ржаной*.	30	3	1	14,92	77,7	
Итого за Обед		910	37	36	138,15	1045,88	
Полдник							
	Пирожок с повидлом***	150	8	8	65,42	378	295
	Компот из смеси сухофруктов	200			23,37	95,48	241
Итого за Полдник		350	8	8	88,79	473,48	
Ужин							
	Запеканка капустная**	200	4	7	21,87	165,8	108,01
	Тефтели из говядины**	120	9	11	11,69	171,26	187,04
	Чай с лимоном***	200			15,2	62	262
	Хлеб пшеничный.	50	4	1	24,4	121	
	Хлеб ржаной*.	30	3	1	14,92	77,7	
Итого за Ужин		600	20	20	88,08	597,76	
Второй ужин							
	Кисломолочный напиток*	200	5	5	8	100,2	268
	Хлеб ржаной*	20	2	1	9,96	51,8	
Итого за Второй ужин		220	7	6	17,96	152	
Итого за день		2 630	93	92	421,44	2898,68	

Рацион: 2. ОВД для проживающих категорий обучающихся 12 и старше лет. 09.2025

Неделя: 1

День: четверг

Обучающихся 12 и старше лет. 09.2025			Неделя: 1		День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая из манной крупы с сахаром .**	250	13	13	38,55	298,81	125,02
	Сыр,	30	7	9		108	11
	Чай с сахаром	200			15	60	261
	Хлеб пшеничный.	50	4	1	24,4	121	
	Хлеб ржаной*	20	2	1	9,96	51,8	
	Итого за Завтрак	550	26	24	87,91	639,61	
Обед	Винегрет овощной* (ноябрь-апрель)	100	1	13	6,54	125,1	50
	Суп картофельный с крупой рисовой*	250	2	3	19,12	108,72	101
	Плов из цыпленка*	200	21	12	40,5	351,11	291,03
	Сок фруктовый	200			23,6	94	271
	Фрукты свежие (яблоки)	100			9,8	44,4	231
	Хлеб пшеничный.	50	4	1	24,4	121	
	Хлеб ржаной*.	30	3	1	14,92	77,7	
	Итого за Обед	930	31	30	138,88	922,03	
Полдник	Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным***	200	12	9	65,88	393,33	131,02
	Молоко кипяченое *	200	6	5	9,6	107	288
	Итого за Полдник	400	18	14	75,48	500,33	
Ужин	Картофель отварной***	200	3	5	19,07	168,07	208,03
	Фрикадельки в соусе из говядины *	120	8	7	7,53	127,36	189,01
	Чай с лимоном***	200			15,2	62	262
	Хлеб пшеничный.	50	4	1	24,4	121	
	Хлеб ржаной*.	30	3	1	14,92	77,7	
	Итого за Ужин	600	18	14	81,12	556,13	
Второй ужин	Кисломолочный напиток*	200	5	5	8	100,2	268
	Хлеб ржаной*	20	2	1	9,96	51,8	
Итого за Второй ужин		220	7	6	17,96	152	
Итого за день		2 700	100	88	401,35	2770,1	

Рацион: 2. ОВД для проживающих категорий обучающихся 12 и старше лет. 09.2025

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями**	250	4	4	7,68	89	86,02
	Масло (порциями)	10		7	0,13	66	10
	Яйца вареные *	40	5	5	0,28	63	143
	Кондитерские изделия	30	2	2	21,61	114,9	
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2	15,94	112,6	264
	Хлеб пшеничный.	50	4	1	24,4	121	
	Хлеб ржаной*.	30	3	1	14,92	77,7	
Итого за Завтрак		610	21	22	84,96	644,2	
Обед							
	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком (ноябрь-апрель)	100	3	8	9,55	112,7	29
	Борщ с картофелем и капустой**.	250	4	5	14,16	127,75	62,01
	Жаркое по домашнему**	200	16	22	20,13	363	174,03
	Компот из фруктов	200			32	132,8	236
	Фрукты свежие (яблоки)	100			9,8	44,4	231
	Хлеб пшеничный.	50	4	1	24,4	121	
	Хлеб ржаной*.	30	3	1	14,92	77,7	
Итого за Обед		930	30	37	124,96	979,35	
Итого за день		1 540	51	59	209,92	1623,55	

Рацион: 2. ОВД для проживающих категорий обучающихся 12 и старше лет. 09.2025

Неделя: 2

День: понедельник

обучающихся 12 и старше лет. 09.2025			Неделя: 2		День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая молочная рисовая**	250	7	13	39,79	298,81	126,01
	Сыр,	30	7	9		108	11
	Чай с сахаром	200			15	60	261
	Хлеб пшеничный.	50	4	1	24,4	121	
	Хлеб ржаной*	20	2	1	9,96	51,8	
Итого за Завтрак		550	20	24	89,15	639,61	
Обед							
	Винегрет овощной* (ноябрь-апрель)	100	1	13	6,54	125,1	50
	Суп картофельный с крупой рисовой*	250	2	3	19,12	108,72	101
	Плов из цыпленка*	200	21	12	40,5	351,11	291,03
	Фрукты свежие (яблоки)	100			9,8	44,4	231
	Сок фруктовый	200			23,6	94	271
	Хлеб пшеничный.	50	4	1	24,4	121	
	Хлеб ржаной*.	30	3	1	14,92	77,7	
Итого за Обед		930	31	30	138,88	922,03	
Полдник							
	Блины с молоком сгущенным***	200	10	10	75,55	447,5	276,02
	Молоко кипяченое *	200	6	5	9,6	107	288
Итого за Полдник		400	16	15	85,15	554,5	
Ужин							
	Запеканка капустная**	200	4	7	21,87	165,8	108,01
	Тефтели из говядины**	120	9	11	11,69	171,26	187,04
	Чай с лимоном***	200			15,2	62	262
	Хлеб пшеничный.	50	4	1	24,4	121	
	Хлеб ржаной*.	30	3	1	14,92	77,7	
Итого за Ужин		600	20	20	88,08	597,76	
Второй ужин							
	Кисломолочный напиток*	200	5	5	8	100,2	268
	Хлеб ржаной*	20	2	1	9,96	51,8	
Итого за Второй ужин		220	7	6	17,96	152	
Итого за день		2 700	94	95	419,22	2865,9	

Рацион: 2. ОВД для проживающих категорий обучающихся 12 и старше лет. 09.2025

Неделя: 2

День: вторник

обучающихся 12 и старше лет. 09.2025			Неделя: 2	День: Вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая**	250	9	15	40,8	339,29	116,01
	Сыр,	30	7	9		108	11
	Чай с сахаром	200			15	60	261
	Хлеб пшеничный.	50	4	1	24,4	121	
	Хлеб ржаной*.	30	3	1	14,92	77,7	
Итого за Завтрак		560	23	26	95,12	705,99	
Обед							
	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком (ноябрь-апрель)	100	3	8	9,55	112,7	29
	Борщ с картофелем и капустой**.	250	4	5	14,16	127,75	62,01
	Рагу из цыпленка***	250	18	16	21,01	299,23	197,08
	Компот из фруктов	200			32	132,8	236
	Фрукты свежие (яблоки)	100			9,8	44,4	231
	Хлеб пшеничный.	50	4	1	24,4	121	
	Хлеб ржаной*.	30	3	1	14,92	77,7	
Итого за Обед		980	32	31	125,84	915,58	
Полдник							
	Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным***	200	12	9	65,88	393,33	131,02
	Молоко кипяченое *	200	6	5	9,6	107	288
Итого за Полдник		400	18	14	75,48	500,33	
Ужин							
	Котлета домашняя***	120	9	13	11,31	216	184,02
	Капуста тушенная.	200	3	7	8,84	144,23	216,03
	Чай с лимоном***	200			15,2	62	262
	Хлеб пшеничный.	50	4	1	24,4	121	
	Хлеб ржаной*.	30	3	1	14,92	77,7	
Итого за Ужин		600	19	22	74,67	620,93	
Второй ужин							
	Кисломолочный напиток*	200	5	5	8	100,2	268
	Хлеб ржаной*	20	2	1	9,96	51,8	
Итого за Второй ужин		220	7	6	17,96	152	
Итого за день		2 760	99	99	389,07	2894,83	

Рацион: 2. ОВД для проживающих категорий обучающихся 12 и старше лет. 09.2025

Неделя: 2

День: среда

Обучающихся 12 и старше лет. 09.2025			Неделя: 2			День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями**	250	4	4	7,68	89	86,02
	Масло (порциями)	10		7	0,13	66	10
	Яйца вареные *	40	5	5	0,28	63	143
	Кондитерские изделия	30	2	2	21,61	114,9	
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2	15,94	112,6	264
	Хлеб пшеничный.	50	4	1	24,4	121	
	Хлеб ржаной*.	30	3	1	14,92	77,7	
Итого за Завтрак		610	21	22	84,96	644,2	
Обед							
	Салат из свеклы с сыром* (ноябрь-апрель)	100	4	6	5,8	94,16	36
	Суп с крупой (пшеничной) и мясными фрикадельками**	250	5	5	16,01	147,94	117,01
	Котлета из говядины**	100	11	15	11,34	230,14	182,02
	Каша гречневая рассыпчатая**.	180	9	6	40,63	257,4	114,05
	Сок фруктовый	200			23,6	94	271
	Фрукты свежие (яблоки)	100			9,8	44,4	231
	Хлеб пшеничный.	50	4	1	24,4	121	
	Хлеб ржаной*.	30	3	1	14,92	77,7	
Итого за Обед		1 010	36	34	146,5	1066,74	
Полдник							
	Пирожок с повидлом***	150	8	8	65,42	378	295
	Компот из смеси сухофруктов	200			23,37	95,48	241
Итого за Полдник		350	8	8	88,79	473,48	
Ужин							
	Картофель, тушенный с луком**	200	3	11	25,28	216,76	103,01
	Тефтели рыбные***	120	10	10	14,11	183	164,03
	Чай с лимоном***	200			15,2	62	262
	Хлеб пшеничный.	50	4	1	24,4	121	
	Хлеб ржаной*.	30	3	1	14,92	77,7	
Итого за Ужин		600	20	23	93,91	660,46	
Второй ужин							
	Кисломолочный напиток*	200	5	5	8	100,2	268
	Хлеб ржаной*	20	2	1	9,96	51,8	
Итого за Второй ужин		220	7	6	17,96	152	
Итого за день		2 790	92	93	432,12	2996,88	

Рацион: 2. ОВД для проживающих категорий обучающихся 12 и старше лет. 09.2025

Неделя: 2

День: четверг

Обучающихся 12 и старше лет. 09.2025							
Неделя: 2							
День: четверг							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Икра кабачковая консервированная*	100	3	6	8,4	95,8	
	Макароны с сыром***	200	14	16	34,11	334,4	138,02
	Чай с сахаром	200			15	60	261
	Хлеб пшеничный.	50	4	1	24,4	121	
	Хлеб ржаной*	20	2	1	9,96	51,8	
	Итого за Завтрак	570	23	24	91,87	663	
Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью (ноябрь-апрель)	100		5	11,16	90,1	32
	Суп с макаронными изделиями	250	4	5	12,98	117	79
	Сельдь с луком	100	9	17	3	204,3	59
	Картофель отварной**	180	2	5	17,16	151,26	208,02
	Какао с молоком *	200	4	4	17,57	118,6	266
	Хлеб пшеничный.	50	4	1	24,4	121	
	Хлеб ржаной*.	30	3	1	14,92	77,7	
	Итого за Обед	910	26	38	101,19	879,96	
Полдник	Сырники из творога с молоком сгущенным**,	200	26	25	32,13	424,25	150,06
	Сок фруктовый	200			23,6	94	271
	Итого за Полдник	400	26	25	55,73	518,25	
Ужин	Фрикадельки в соусе из говядины *	120	8	7	7,53	127,36	189,01
	Рис отварной**.	200	3	4	30,3	176,28	203,02
	Чай с лимоном***	200			15,2	62	262
	Хлеб пшеничный.	50	4	1	24,4	121	
	Хлеб ржаной*.	30	3	1	14,92	77,7	
	Итого за Ужин	600	18	13	92,35	564,34	
Второй ужин	Кисломолочный напиток*	200	5	5	8	100,2	268
	Хлеб ржаной*	20	2	1	9,96	51,8	
Итого за Второй ужин		220	7	6	17,96	152	
Итого за день		2 700	100	106	359,1	2777,55	

Рацион: 2. ОВД для проживающих категорий обучающихся 12 и старше лет. 09.2025

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая из манной крупы с сахаром . **	250	13	13	38,55	298,81	125,02
	Сыр,	30	7	9		108	11
	Чай с сахаром	200			15	60	261
	Хлеб пшеничный.	50	4	1	24,4	121	
	Хлеб ржаной*	20	2	1	9,96	51,8	
	Итого за Завтрак	550	26	24	87,91	639,61	
Обед	Салат витаминный (2-ый вариант)*** (ноябрь-апрель)	150	3	8	15,66	146,79	35,02
	Борщ с картофелем и капустой**.	250	4	5	14,16	127,75	62,01
	Бефстроганов из говядины**	120	17	14	4,54	217,2	170,04
	Картофельное пюре**	180	5	9	15,37	161,71	91,02
	Фрукты свежие (яблоки)	100			9,8	44,4	231
	Сок фруктовый	200			23,6	94	271
	Хлеб пшеничный.	50	4	1	24,4	121	
	Хлеб ржаной*.	30	3	1	14,92	77,7	
Итого за Обед		1 080	36	38	122,45	990,55	
Итого за день		1 630	62	62	210,36	1630,16	

Итого за период	24 960	908	913	3583,94	26193,8	
Среднее значение за период		90,8	91,3	358,4	2619,4	

Составил _____ Грецкая Екатери
ГКОУ КК школа-интернат ст-цы Медведовской

Утвердил _____
Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 2. ОВД для проживающих категорий
обучающихся 12 и старше лет. 09.2025

Неделя: 1

День: понедельник

Обучающихся 12 и старше лет. 09.2025							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая**	250	9	15	40,8	339,29	116,01
	Сыр,	30	7	9		108	11
	Чай с сахаром	200			15	60	261
	Хлеб пшеничный.	50	4	1	24,4	121	
	Хлеб ржаной*.	30	3	1	14,92	77,7	
	Итого за Завтрак	560	23	26	95,12	705,99	
Обед	Салат из свеклы с огурцами солеными (ноябрь-апрель)	100	1	6	6,27	85	39
	Суп картофельный с бобовыми*.	250	4	3	16,27	110,38	78,01
	Цыпленок тушеный в соусе**	120	15	16	4	184,32	198,07
	Каша пшеничная рассыпчатая**	180	5	5	29,46	182,88	114,02
	Сок фруктовый	200			23,6	94	271
	Фрукты свежие (яблоки)	100			9,8	44,4	231
	Хлеб пшеничный.	50	4	1	24,4	121	
	Хлеб ржаной*.	30	3	1	14,92	77,7	
Итого за Обед	1 030	32	32	128,72	899,68		
Полдник	Сырники из творога с молоком сгущенным**, Сок фруктовый	200	26	25	32,13	424,25	150,06
		200			23,6	94	271
	Итого за Полдник	400	26	25	55,73	518,25	
Ужин	Картофель, тушеный с луком**	200	3	11	25,28	216,76	103,01
	Тефтели рыбные**	120	9	9	11,78	176,74	164,02
	Чай с лимоном***	200			15,2	62	262
	Хлеб пшеничный.	50	4	1	24,4	121	
	Хлеб ржаной*.	30	3	1	14,92	77,7	
	Итого за Ужин	600	19	22	91,58	654,2	
Второй ужин	Кисломолочный напиток*	200	5	5	8	100,2	268
	Хлеб ржаной*	20	2	1	9,96	51,8	
Итого за Второй ужин	220	7	6	17,96	152		
Итого за день	2 810	107	111	389,11	2930,12		