

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)
7-11 лет

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1. ОВД для проживающих категорий обучающихся 7-11 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**.	200	7	12	32,64	271,43	116,02
	Сыр,	30	7	9		108	11
	Чай с сахаром *	200			10,02	41,66	261
	Хлеб пшеничный.	50	4	1	24,4	121	
	Хлеб ржаной*	20	2	1	9,96	51,8	
	Итого за Завтрак	500	20	23	77,02	593,89	
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	100	11	10	2,64	147,75	198
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	4	4	24,55	152,4	114,01
	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	980	27	25	122,45	832,63	
Полдник	Сырники из творога с молоком сгущенным*	150	20	18	24,1	318,19	150,04
	Сок фруктовый	200			23,6	94	271
	Итого за Полдник	350	20	18	47,7	412,19	
Ужин	Картофель, тушеный с луком	150	2	8	10,2	124,5	103
	Тефтели рыбные*	100	7	8	10,09	147,77	164,01
	Чай с лимоном***	200			15,2	62	262
	Хлеб пшеничный.	50	4	1	24,4	121	
	Хлеб ржаной.	10	1		4,98	25,9	
	Итого за Ужин	510	14	17	64,87	481,17	
Второй ужин	Кисломолочный напиток	180	4	5	7,2	66	268
	Хлеб ржаной*	20	2	1	9,96	51,8	
	Итого за Второй ужин	200	6	6	17,16	117,8	
Итого за день		2 540	87	89	329,2	2437,68	

Рацион: 1. ОВД для проживающих категорий обучающихся 7-11 лет. 09.2025

Неделя: 1

День: вторник

Обучающихся 7-11 лет. 09.2025		Неделя: 1		День: 2025		Вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая молочная рисовая*	200	6	10	31,83	239,05	126,02
	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		500	19	21	81,19	579,85	
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	100	13	14	3,27	221	171
	Макаронные изделия отварные *	150	6	1	31,92	156,3	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		880	30	28	118,88	872,95	
Полдник							
	Вареники ленивые отварные *	150	17	17	14,26	257,91	149,04
	Молоко кипяченое *	200	6	5	9,6	107	288
Итого за Полдник		350	23	22	23,86	364,91	
Ужин							
	Картофельное пюре*,	150	4	8	12,81	134,76	91
	Рыба запеченная под молочным соусом.	100	7	7	9,67	127	160
	Чай с лимоном***	200			15,2	62	262
	Хлеб пшеничный.	50	4	1	24,4	121	
	Хлеб ржаной.	10	1		4,98	25,9	
Итого за Ужин		510	16	16	67,06	470,66	
Второй ужин							
	Кисломолочный напиток	180	4	5	7,2	66	268
	Хлеб ржаной*	20	2	1	9,96	51,8	
Итого за Второй ужин		200	6	6	17,16	117,8	
Итого за день		2 440	94	93	308,15	2406,17	

Рацион: 1. ОВД для проживающих категорий обучающихся 7-11 лет. 09.2025

Неделя: 1

День: среда

Обучающихся 7-11 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	138	
	Макароны с сыром	150	10	12	25,58	250,8		
	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	520	19	20	83,34	579,4		
Обед	Салат из свеклы с сыром (ноябрь-апрель)	80	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*.	150	8	5	33,78	213,09	114	
	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	860	35	33	129,85	978,03			
Полдник	Пирожок с повидлом	100	5	5	43,61	252	295,03	
	Компот из смеси сухофруктов	200			23,37	95,48	241	
	Итого за Полдник	300	5	5	66,98	347,48		
Ужин	Запеканка капустная	150	3	5	16,4	124,35	108	
	Тефтели из говядины	100	7	9	9,74	142,72	187	
	Чай с лимоном***	200			15,2	62	262	
	Хлеб пшеничный.	50	4	1	24,4	121		
	Хлеб ржаной.	10	1		4,98	25,9		
Итого за Ужин	510	15	15	70,72	475,97			
Второй ужин	Кисломолочный напиток	180	4	5	7,2	66	268	
	Хлеб ржаной*	20	2	1	9,96	51,8		
	Итого за Второй ужин	200	6	6	17,16	117,8		
Итого за день		2 390	80	79	368,05	2498,68		

Рацион: 1. ОВД для проживающих категорий обучающихся 7-11 лет. 09.2025

Неделя: 1

День: четверг

Обучающихся 7-11 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 .*	200	10	10	30,84	239,05	125
	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	500	23	21	80,2	579,85	
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**	150	9	7	49,41	295	131,01
	Молоко кипяченое *	200	6	5	9,6	107	288
	Итого за Полдник	350	15	12	59,01	402	
Ужин	Картофель отварной *	150	2	4	14,3	126,05	208
	Фрикадельки в соусе из говядины	100	7	6	6,4	107,81	189
	Чай с лимоном***	200			15,2	62	262
	Хлеб пшеничный.	50	4	1	24,4	121	
	Хлеб ржаной.	10	1		4,98	25,9	
	Итого за Ужин	510	14	11	65,28	442,76	
Второй ужин	Кисломолочный напиток	180	4	5	7,2	66	268
	Хлеб ржаной*	20	2	1	9,96	51,8	
	Итого за Второй ужин	200	6	6	17,16	117,8	
Итого за день		2 490	89	80	360,53	2464,44	

Рацион: 1. ОВД для проживающих категорий обучающихся 7-11 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	200	3	4	6,14	71,2	86
	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*	20	2	1	9,96	51,8	
Итого за Завтрак		550	19	22	78,46	600,5	
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	150	12	17	15,1	272,25	174
	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*	20	2	1	9,96	51,8	
Итого за Обед		870	25	32	114,97	862,7	
Итого за день		1 420	44	54	193,43	1463,2	

Рацион: 1. ОВД для проживающих категорий обучающихся 7-11 лет. 09.2025

Неделя: 2

День: понедельник

обучающихся 7-11 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*	200	6	10	31,83	239,05	126,02
	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		500	19	21	81,19	579,85	
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**	150	8	8	60,63	359,12	276,01
	Молоко кипяченое *	200	6	5	9,6	107	288
Итого за Полдник		350	14	13	70,23	466,12	
Ужин							
	Запеканка капустная	150	3	5	16,4	124,35	108
	Тефтели из говядины	100	7	9	9,74	142,72	187
	Чай с лимоном***	200			15,2	62	262
	Хлеб пшеничный.	50	4	1	24,4	121	
	Хлеб ржаной.	10	1		4,98	25,9	
Итого за Ужин		510	15	15	70,72	475,97	
Второй ужин							
	Кисломолочный напиток	180	4	5	7,2	66	268
	Хлеб ржаной*	20	2	1	9,96	51,8	
Итого за Второй ужин		200	6	6	17,16	117,8	
Итого за день		2 490	85	85	378,18	2561,77	

Рацион: 1. ОВД для проживающих категорий обучающихся 7-11 лет. 09.2025

Неделя: 2

День: вторник

Обучающихся 7-11 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**.	200	7	12	32,64	271,43	116,02
	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		500	20	23	82	612,23	
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	200	14	13	16,67	243,45	197
	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	28	28	121,5	859,8	
Полдник							
	Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным**	150	9	7	49,41	295	131,01
	Молоко кипяченое *	200	6	5	9,6	107	288
Итого за Полдник		350	15	12	59,01	402	
Ужин							
	Котлета домашняя**	100	8	11	9,42	180	184,01
	Капуста тушенная...	150	3	6	11,8	115,5	216
	Чай с лимоном****	200			15,2	62	262
	Хлеб пшеничный.	50	4	1	24,4	121	
	Хлеб ржаной.	10	1		4,98	25,9	
Итого за Ужин		510	16	18	65,8	504,4	
Второй ужин							
	Кисломолочный напиток	180	4	5	7,2	66	268
	Хлеб ржаной*	20	2	1	9,96	51,8	
Итого за Второй ужин		200	6	6	17,16	117,8	
Итого за день		2 490	85	87	345,47	2496,23	

Рацион: 1. ОВД для проживающих категорий обучающихся 7-11 лет. 09.2025

Неделя: 2

День: среда

обучающихся 7-11 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	200	3	4	6,14	71,2	86
	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*	20	2	1	9,96	51,8	
Итого за Завтрак		550	19	22	78,46	600,5	
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*.	150	8	5	33,78	213,09	114
	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*	20	2	1	9,96	51,8	
Итого за Обед		970	34	33	134,69	996,53	
Полдник							
	Пирожок с повидлом	100	5	5	43,61	252	295,03
	Компот из смеси сухофруктов	200			23,37	95,48	241
Итого за Полдник		300	5	5	66,98	347,48	
Ужин							
	Картофель, тушеный с луком	150	2	8	10,2	124,5	103
	Тефтели рыбные*	100	7	8	10,09	147,77	164,01
	Чай с лимоном***	200			15,2	62	262
	Хлеб пшеничный.	50	4	1	24,4	121	
	Хлеб ржаной.	10	1		4,98	25,9	
Итого за Ужин		510	14	17	64,87	481,17	
Второй ужин							
	Кисломолочный напиток	180	4	5	7,2	66	268
	Хлеб ржаной*	20	2	1	9,96	51,8	
Итого за Второй ужин		200	6	6	17,16	117,8	
Итого за день		2 530	78	83	362,16	2543,48	

Рацион: 1. ОВД для проживающих категорий обучающихся 7-11 лет. 09.2025

Неделя: 2

День: четверг

обучающихся 7-11 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	150	10	12	25,58	250,8	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	520	19	20	83,34	579,4	
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 *	150	2	4	14,3	126,05	208
	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	880	26	37	98,33	854,75	
Полдник	Сырники из творога с молоком сгущенным*	150	20	18	24,1	318,19	150,04
	Сок фруктовый	200			23,6	94	271
	Итого за Полдник	350	20	18	47,7	412,19	
Ужин	Фрикадельки в соусе из говядины	100	7	6	6,4	107,81	189
	Рис отварной	150	2	4	19,83	133,7	203
	Чай с лимоном***	200			15,2	62	262
	Хлеб пшеничный.	50	4	1	24,4	121	
	Хлеб ржаной.	10	1		4,98	25,9	
	Итого за Ужин	510	14	11	70,81	450,41	
Второй ужин	Кисломолочный напиток	180	4	5	7,2	66	268
	Хлеб ржаной*	20	2	1	9,96	51,8	
	Итого за Второй ужин	200	6	6	17,16	117,8	
Итого за день		2 460	85	92	317,34	2414,55	

Рацион: 1. ОВД для проживающих категорий обучающихся 7-11 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 .*	200	10	10	30,84	239,05	125
	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	500	23	21	80,2	579,85	
Обед	Салат витаминный (2-ый вариант).* (ноябрь-апрель)	100	1	6	8,79	95,7	35
	Борщ с картофелем и капустой**.	250	4	5	14,16	127,75	62,01
	Бефстроганов из говядины.,	100	14	11	3,78	181	170
	Картофельное пюре*,	150	4	8	12,81	134,76	91
	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	980	30	32	112,26	876,31	
Итого за день		1 480	53	53	192,46	1456,16	

Итого за период	22 730	780	795	3154,97	22742,36	
Среднее значение за период		78	79,5	315,5	2274,2	

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: 1. ОВД для проживающих категорий обучающихся 7-11 лет. 09.2025

Неделя: 1

День: понедельник

обучающихся 7-11 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**.	200	7	12	32,64	271,43	116,02
	Сыр,	30	7	9		108	11
	Чай с сахаром *	200			10,02	41,66	261
	Хлеб пшеничный.	50	4	1	24,4	121	
	Хлеб ржаной*	20	2	1	9,96	51,8	
	Итого за Завтрак	500	20	23	77,02	593,89	
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	100	11	10	2,64	147,75	198
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	4	4	24,55	152,4	114,01
	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	980	27	25	122,45	832,63	
Полдник	Сырники из творога с молоком сгущенным*	150	20	18	24,1	318,19	150,04
	Сок фруктовый	200			23,6	94	271
	Итого за Полдник	350	20	18	47,7	412,19	
Ужин	Картофель, тушеный с луком	150	2	8	10,2	124,5	103
	Тефтели рыбные*	100	7	8	10,09	147,77	164,01
	Чай с лимоном***	200			15,2	62	262
	Хлеб пшеничный.	50	4	1	24,4	121	
	Хлеб ржаной.	10	1		4,98	25,9	
	Итого за Ужин	510	14	17	64,87	481,17	
Второй ужин	Кисломолочный напиток	180	4	5	7,2	66	268
	Хлеб ржаной*	20	2	1	9,96	51,8	
	Итого за Второй ужин	200	6	6	17,16	117,8	
Итого за день		2 540	87	89	329,2	2437,68	