

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)
7-11 ЛЕТ

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1. ОВД для проживающих категорий обучающихся 7-11 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	150	15	16	4,1	223,89	147
	Какао с молоком	200	3	3	14,81	100,47	266
	Фрукты свежие (яблоки)	100			9,8	44,4	231
	Хлеб ржаной	40	3		15,84	78,24	
Итого за Завтрак		655	28	36	71,76	737,85	
Обед	Салат из свежих огурцов * (май-октябрь)	100		5	2,88	63,13	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*	150	3	4	12,81	132,26	91,01
	Кисель из яблок сушеных	200			33,03	133,65	277
	Хлеб пшеничный	60	4		29,52	140,7	
	Хлеб ржаной*	20	1		7,92	39,12	
	Итого за Обед	880	25	31	102,23	864,29	
Полдник	Вареники ленивые отварные *	150	17	17	14,26	257,91	149,04
	Сок фруктовый	200			23,6	94	271
	Итого за Полдник	350	17	17	37,86	351,91	
Ужин	Салат из белокачанной 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*	150	2	3	22,83	132,7	203
	Чай с молоком и сахаром	200	1	1	11,64	62,63	263
	Хлеб пшеничный*	40	3		19,68	93,8	
	Хлеб ржаной*	20	1		7,92	39,12	
	Итого за Ужин	630	17	17	71,99	529,09	
Второй ужин	Кисломолочный напиток	180	4	5	7,2	90,18	268
	Хлеб ржаной*	20	1		7,92	39,12	
	Итого за Второй ужин	200	5	5	15,12	129,3	
Итого за день		2 715	92	106	298,96	2612,44	

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

Неделя: 1

День: вторник

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
	Салат витаминный (1-ый вариант) (май-октябрь)	100	1	5	5,14	73,4	34
	Макароны с сыром	150	8	8	26,93	218,74	138
	Фрукты свежие (яблоки)	100			9,8	44,4	231
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14,81	100,47	264
	Хлеб ржаной	40	3		15,84	78,24	
	Итого за Завтрак	660	19	23	102,17	714,14	
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	150	8	5	33,78	213,09	219
	Сок фруктовый	200			23,6	94	271
	Хлеб пшеничный	60	4		29,52	140,7	
	Хлеб ржаной**	60	4	1	23,76	117,36	
	Итого за Обед	920	35	22	147,12	939,28	
Полдник	Пудинг из творога *	150	18	12	32,81	301,6	153,04
	Компот из смеси сухофруктов	200			23,37	95,48	283
	Итого за Полдник	350	18	12	56,18	397,08	
Ужин	Салат из свежих помидор * (май-октябрь)	80		5	3,3	57,41	18,01
	Птица тушеная в соусе	100	13	13	2,16	152,39	198,06
	Картофельное пюре*	150	3	4	12,81	132,26	91,01
	Чай с лимоном*	200			9,88	41,36	262
	Хлеб пшеничный *	20	1		9,84	46,9	
	Итого за Ужин	550	17	22	37,99	430,32	
Второй ужин	Кисломолочный напиток	180	4	5	7,2	90,18	268
	Хлеб пшеничный *	20	1		9,84	46,9	
	Итого за Второй ужин	200	5	5	17,04	137,08	
Итого за день		2 680	94	84	360,5	2617,9	

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

Неделя: 1

День: среда

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) *	150	3	3	10,77	86,79	52
		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	1	1	11,64	62,63	263
		Хлеб ржаной	40	3		15,84	78,24	
Итого за Завтрак			600	16	15	77,94	527,51	
Обед								
		Овощи натуральные (огурцы) * (май-октябрь)	100			2,5	14,1	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 *	150	2	4	14,03	126,05	208
		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			880	25	30	98,95	805,05	
Полдник								
		Пирожок с повидлом	50	3	4	33,41	181,93	295
		Фрукты свежие (яблоки)	100			9,8	44,4	231
		Молоко кипяченое *	200	5	5	8,8	96,4	288
Итого за Полдник			350	8	9	52,01	322,73	
Ужин								
		Салат из свежих помидоров и огурцов 100, (май-октябрь)	100		5	3,41	66,22	24
		Рагу из птицы ,	200	17	15	12,38	218,87	197,05
		Чай с сахаром *	200			10,02	41,66	261
		Хлеб пшеничный*	40	3		19,68	93,8	
Итого за Ужин			540	20	20	45,49	420,55	
Второй ужин								
		Кисломолочный напиток	180	4	5	7,2	90,18	268
		Хлеб пшеничный *	20	1		9,84	46,9	
Итого за Второй ужин			200	5	5	17,04	137,08	
Итого за день			2 570	74	79	291,43	2212,92	

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

Неделя: 1

День: четверг

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
		Каша манная молочная жидкая *	150	4	4	21,93	139,81	125
		Кондитерские изделия	30		3	21,27	120	
		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			565	14	21	95,54	643,85	
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	150	12	17	15,1	272,25	174
		Сок фруктовый	200			23,6	94	271
		Хлеб пшеничный	60	4		29,52	140,7	
		Хлеб ржаной**	60	4	1	23,76	117,36	
Итого за Обед			820	28	35	114,19	894,42	
Полдник								
		Сырники из творога*	200	28	20	53,59	481,97	150
		Кисель из яблок сушеных	200			33,03	133,65	277
Итого за Полдник			400	28	20	86,62	615,62	
Ужин								
		Овощи натуральные (огурцы) * (май-октябрь)	100			2,5	14,1	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 *	150	6	4	34,34	202,38	114
		Чай с лимоном*	200			9,88	41,36	262
		Хлеб пшеничный*	40	3		19,68	93,8	
Итого за Ужин			615	19	7	74,47	457,94	
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			2 620	95	88	388,66	2758,93	

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

Неделя: 1

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
	Каша "Янтарная"*	150	4	6	18,33	142,16	187,01
	Фрукты свежие (яблоки)	100			9,8	44,4	231
	Хлеб ржаной	40	3		15,84	78,24	
	Молоко кипяченое *	200	5	5	8,8	96,4	288
Итого за Завтрак		540	15	18	72,58	513,19	
Обед							
	Салат из сырых овощей 100* (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*,	150	2	4	12,25	124,67	91
	Сок фруктовый	200			23,6	94	271
	Хлеб пшеничный	60	4		29,52	140,7	
	Хлеб ржаной	40	3		15,84	78,24	
Итого за Обед		920	32	25	112,97	855,13	
Итого за день		1 460	47	43	185,55	1368,32	

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

Неделя: 2

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
	Запеканка из творога*	150	19	12	36,22	320,76	154,06
	Фрукты свежие (яблоки)	100			9,8	44,4	231
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14,81	100,47	264
Итого за Завтрак		515	28	26	80,64	665,68	
Обед							
	Овощи натуральные (огурцы) * (май-октябрь)	100			2,5	14,1	54
	Бефстроганов из отварной говядины	110	14	15	5,03	213,27	170
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	1	5	7,54	88,68	61
	Макаронные изделия отварные *	150	5	4	24,91	165,52	309
	Сок фруктовый	200			23,6	94	271
	Хлеб пшеничный	60	4		29,52	140,7	
	Хлеб ржаной**	60	4	1	23,76	117,36	
	Итого за Обед	930	28	25	116,86	833,63	
Полдник							
	Пирожок с повидлом	50	3	4	33,41	181,93	295
	Молоко кипяченое *	200	5	5	8,8	96,4	288
	Фрукты свежие (яблоки)	100			9,8	44,4	231
Итого за Полдник		350	8	9	52,01	322,73	
Ужин							
	Салат из сырых овощей 80* (май-октябрь)	80	1	5	2,99	58,57	22
	Рыба запеченная с картофелем в сметанном соусе*	200	17	16	13,54	266,01	159
	Чай с сахаром *	200			10,02	41,66	261
	Хлеб пшеничный.	50	4		24,6	117,25	
Итого за Ужин		530	22	21	51,15	483,49	
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		2 545	92	86	316,58	2444,85	

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

Неделя: 2

День: вторник

обучающихся 7-11 лет.		Неделя: 2		День: вторник			
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 макаронными изделиями	200	4	4	16,02	114,8	86
	Кондитерские изделия*	20		2	14,18	80	
	Сок фруктовый	200			23,6	94	271
	Фрукты свежие (яблоки)	100			9,8	44,4	231
	Яйца вареные *	40	5	4	0,24	56,56	143
	Хлеб ржаной	40	3		15,84	78,24	
Итого за Завтрак		670	16	17	109,33	666,89	
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*.	100	20	6	0,3	131,44	157,02
	Картофельное пюре*	150	3	4	12,81	132,26	91,01
	Кисель из яблок сушеных	200			33,03	133,65	277
	Хлеб пшеничный*	40	3		19,68	93,8	
	Хлеб ржаной*	20	1		7,92	39,12	
Итого за Обед		860	34	22	88,86	745,78	
Полдник							
	Сырники из творога запеченные	170	20	12	30,19	278,63	155
	Молоко кипяченое *	200	5	5	8,8	96,4	288
	Фрукты свежие (яблоки)	100			9,8	44,4	231
Итого за Полдник		470	25	17	48,79	419,43	
Ужин							
	Салат витаминный (1-ый вариант) (май-октябрь)	100	1	5	5,14	73,4	34
	Оладьи из печени	90	11	7	9,41	165,94	191,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	5	33,78	213,09	219
	Чай с молоком и сахаром	200	1	1	11,64	62,63	263
	Хлеб пшеничный*	40	3		19,68	93,8	
Итого за Ужин		580	24	18	79,65	608,86	
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		2 800	105	79	342,55	2580,28	

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

Неделя: 2

День: среда

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	150	15	16	4,1	223,89	147
	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		555	29	32	58,35	642,98	
Обед	Овощи натуральные свежие (помидоры)100 (май-октябрь)	100			3,4	19,6	54
	Суп картофельный с бобовыми	250	5	4	18,46	117,78	45
	Птица отварная	90	20	12	0,8	197,65	196
	Каша пшеничная рассыпчатая *	150	6	4	34,34	202,38	114
	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		870	37	20	116,12	803,45	
Полдник	Кондитерские изделия.	50		5	35,45	200	
	Кисель из яблок сушеных	200			33,03	133,65	277
	Фрукты свежие (яблоки)	100			9,8	44,4	231
Итого за Полдник		350		5	78,28	378,05	
Ужин	Салат из свежих огурцов * (май-октябрь)	100		5	2,88	63,13	16
	Картофельная запеканка с мясом.	150	14	18	21,31	307,26	185
	Чай с сахаром *	200			10,02	41,66	261
	Хлеб пшеничный	60	4		29,52	140,7	
Итого за Ужин		510	18	23	63,73	552,75	
Второй ужин	Кисломолочный напиток	180	4	5	7,2	90,18	268
	Хлеб пшеничный *	20	1		9,84	46,9	
Итого за Второй ужин		200	5	5	17,04	137,08	
Итого за день		2 485	89	85	333,52	2514,31	

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

Неделя: 2

День: четверг

обучающихся 7-11 лет.			Неделя: 2		День: четверг		
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*	150	4	6	19,39	147,86	109,01
	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		600	19	22	97,41	673,06	
Обед							
	Салат из сырых овощей 80* (май-октябрь)	80	1	5	2,99	58,57	22
	Борщ с капустой и картофелем и мясом	250	7	12	7,96	183,55	62
	Печень тушеная в соусе.	120	21	10	10,32	251,93	176
	Макаронные изделия отварные *	150	5	4	24,91	165,52	309
	Кисель из яблок сушеных	200			33,03	133,65	277
	Хлеб пшеничный*	40	3		19,68	93,8	
Хлеб ржаной*	20	1		7,92	39,12		
Итого за Обед		860	38	31	106,81	926,14	
Полдник							
	Ватрушка с творогом*	50	6	5	26,24	168,8	299
	Фрукты свежие (яблоки)	100			9,8	44,4	231
	Молоко кипяченое *	200	5	5	8,8	96,4	288
Итого за Полдник		350	11	10	44,84	309,6	
Ужин							
	Овощи натуральные свежие (помидоры)100 (май-октябрь)	100			3,4	19,6	54
	Котлеты рыбные любительские	100	10	1	6,34	82,94	162
	Картофельное пюре*	150	3	4	12,81	132,26	91,01
	Сок фруктовый	200			23,6	94	271
	Хлеб пшеничный*	40	3		19,68	93,8	
Итого за Ужин		590	16	5	65,83	422,6	
Второй ужин							
	Кисломолочный напиток	180	4	5	7,2	90,18	268
	Хлеб пшеничный *	20	1		9,84	46,9	
Итого за Второй ужин		200	5	5	17,04	137,08	
Итого за день		2 600	89	73	331,93	2468,48	

Рацион: 1. ОВД для проживающих категорий обучающихся 7-11 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 *	150	4	10	37,4	260,34	134,01
	Яйца вареные *	40	5	4	0,24	56,56	143
	Какао с молоком	200	3	3	14,81	100,47	266
	Фрукты свежие (яблоки)	100			9,8	44,4	231
Итого за Завтрак		540	15	24	82,06	613,76	
Обед							
	Овощи натуральные свежие (помидоры)100 (май-октябрь)	100			3,4	19,6	54
	Суп картофельный рыбный *-	250	12	7	18,03	185,24	50
	Биточки паровые*	100	11	10	9,96	174,42	190
	Капуста тушеная.	200	3	7	8,84	144,23	216,03
	Сок фруктовый	200			23,6	94	271
	Хлеб пшеничный.*	70	5		34,44	164,15	
	Хлеб ржаной	40	3		15,84	78,24	
	Итого за Обед	960	34	24	114,11	859,88	
Итого за день		1 500	49	48	196,17	1473,64	

Итого за период	23 975	826	771	3045,85	23052,07	
Среднее значение за период		82,6	77,1	304,6	2305,2	

Составил _____ Грецкая Екатерина

Утвердил _____