

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКОУ КК школы-интерната
ст-цы Староминской
И.А. Горбунова
« 24 » Июня 2024 г.

**Основное (организованное) меню
на зимне-весенний период
для учащихся и воспитанников возрастной категории
12 лет и старше
ГКОУ КК школы-интерната
ст-цы Староминской**

Менюготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше
Рацион: зимне-весенний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Икра кабачковая (консервированная)	100	2	9	8	118	50
	Омлет натуральный	125	12	14	5	185	132
	Масло сливочное порционно	10		7		66	365
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	15	90	465
	Хлеб пшеничный	60	5	1	27	137	75
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		13	63	80
	Яблоки	200	1	1	20	92	89
Итого за завтрак		725	25	35	88	751	
Обед	Огурцы соленые(консервированные) с луком	100	2	5	4	67	30
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	6	15	122	37
	Гуляш из говядины	120	22	18	6	275	180
	Макароны отварные с овощами	210	7	5	45	246	258
	Сок фруктовый	200	1		23	92	293
	Хлеб пшеничный	70	6	1	32	160	75
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	1	27	126	35
Итого за обед		1010	44	36	152	1088	
Полдник	Пирожок печеный с повидлом	100	7	5	60	228	335
	Молоко кипяченое	200	6	5	9	106	469
Итого за полдник		300	13	10	69	334	
Ужин 1	Икра свекольная	100	2	7	13	127	233
	Фрикадельки рыбные	120	18	10	10	158	517
	Соус томатный	50		2	3	32	265

	Картофель отварной	220	4	8	35	245	152
	Чай с сахаром	200			10	38	300
	Хлеб пшеничный	60	5	1	27	137	75
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		13	63	80
Итого за ужин 1		780	31	28	111	800	
Ужин 2	Ряженка 2,5%	200	6	5	8	156	272
	Печенье	35	4	2	27	132	405
Итого за ужин 2		235	10	7	35	288	
Итого за день		3050	123	116	455	3261	
День 2							
Завтрак	Суп молочный с рисом	250	6	6	21	165	141
	Сыр п/т сортов порционно	30	7	15		111	366
	Масло сливочное порционно	10		7		66	365
	Чай с лимоном	200			15	59	294
	Хлеб пшеничный	60	5	1	27	137	75
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		13	63	80
Итого за завтрак		580	20	29	76	601	
Обед	Капуста тушеная	100	2	5	11	93	235
	Рассольник Ленинградский	250	3	7	18	149	42
	Котлеты «Школьные»	100	15	11	13	210	26
	Соус томатный	30		1	2	24	265
	Каша гречневая вязкая	180	6	5	30	178	404
	Компот из смеси сухофруктов	200			20	79	283
	Хлеб пшеничный	70	6	1	32	160	75
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	1	27	126	35
Итого за обед		990	36	31	153	1019	
Полдник	Пирожок печеный с яблоками	100	7	6	52	273	335
	Какао с молоком	200	4	3	26	139	269
	Банан	135	2	1	28	121	89
Итого за полдник		435	13	10	106	533	
Ужин 1	Птица отварная из бедра ЦБ	100	23	1	1	156	29
	Рагу из овощей	250	5	12	29	250	321

	Сок фруктовый	200	1		23	92	293
	Хлеб пшеничный	60	5	1	27	137	75
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		13	63	80
Итого за ужин 1		640	36	14	93	698	
Ужин 2	Н-к Снежок к/мол	200	5	5	24	138	272
Итого за ужин 2		200	5	5	24	138	
Итого за день		2845	110	89	452	2989	
День 3							
Завтрак	Запеканка из творога	200	34	24	41	509	141
	Масло сливочное порционно	10		7		66	365
	Чай с молоком	200	2	2	14	80	298
	Хлеб пшеничный	60	5	1	27	137	75
	Яблоки	200	1	1	20	92	89
Итого за завтрак		670	42	35	102	884	
Обед	Морковь припущенная с зеленым горошком	100	2	10	7	125	12
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6	4	21	145	45
	Рыба, тушеная в томате с овощами 120/100	220	29	22	12	286	172
	Пюре картофельное	200	4	8	29	215	377
	Сок фруктовый	200	1		23	92	293
	Хлеб пшеничный	70	6	1	32	160	75
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	1	27	126	35
Итого за обед		1100	52	46	151	1149	
Полдник	Шанежка наливная	100	9	7	53	296	538
	Кисель из сухофруктов	200	1		30	62	482
Итого за полдник		300	10	7	83	358	
Ужин 1	Помидор соленый (консервированный)	100	2		3	19	149
	Голубцы ленивые	120	11	9	9	163	40
	Соус сметанный с томатом	60	1	2	4	42	799
	Каша ячневая вязкая	180	4	4	26	159	403
	Напиток лимонный с изюмом	200			17	68	280

	Хлеб пшеничный	60	5	1	27	137	75
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		13	63	80
Итого за ужин 1		750	25	16	99	651	
Ужин 2	Ряженка 2,5%	200	6	5	8	156	272
	Пряники	35	2	1	15	118	36
Итого за ужин 2		235	8	6	23	274	
Итого за день		3055	137	110	458	3316	
День 4							
Завтрак	Икра кабачковая (консервированная)	100	2	9	8	118	50
	Макароны, запеченные с сыром	205	8	9	48	286	31
	Яйцо вареное	40	5	5		63	139
	Масло сливочное порционно	10		7		66	365
	Чай с сахаром	200			10	38	300
	Хлеб пшеничный	60	5	1	27	137	75
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		13	63	80
Итого за завтрак		645	22	31	106	771	
Обед	Свекла отварная припущенная	100	2	5	10	91	23
	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	2	6	9	97	106
	Плов из птицы	250	24	15	46	445	108
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200			19	75	282
	Хлеб пшеничный	70	6	1	32	160	75
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	1	27	126	35
	Банан	150	2	1	32	134	89
Итого за обед		1080	40	29	175	1128	
Полдник	Пирожок печеный с картофелем и луком	100	8	8	48	282	335
	Молоко кипяченое с сахаром	200	6	5	19	138	288
Итого за полдник		300	14	13	67	420	
Ужин 1	Огурец соленый (консервированный)	100	1		2	19	149
	Оладьи из печени	100	18	8	18	216	357
	Соус сметанный	30		3	1	32	263
	Картофель отварной	220	4	8	35	254	152
	Сок фруктовый	200	1		23	92	293

	Хлеб пшеничный	60	5	1	27	137	75
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		13	63	80
Итого за ужин		740	31	20	119	804	
Ужин 2	Йогурт	200	10	5	7	108	38
Итого за ужин 2		200	10	5	7	108	
Итого за день		2965	117	98	474	3231	
День 5							
Завтрак	Пудинг творожный запеченный	200	27	19	56	492	153
	Сыр п/т сортов порционно	35	8	18		130	366
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	15	90	465
	Хлеб пшеничный	60	5	1	27	137	75
Итого за завтрак		495	43	41	98	849	
Обед	Капуста квашеная с луком	100	2	10	3	105	7
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	6	4	21	146	45
	Жаркое по-домашнему	250	27	24	24	432	27
	Сок фруктовый	200	1		23	92	293
	Хлеб пшеничный	70	6	1	32	160	75
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	1	27	126	35
	Яблоки	200	1	1	20	92	89
Итого за обед		1130	47	41	150	1153	
Итого за день		1625	90	82	248	2002	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	200	14	16	9	230	133
	Масло сливочное порционно	10		7		66	365
	Чай с лимоном	200			15	59	294
	Хлеб пшеничный	60	5	1	27	137	75
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		13	63	80
	Яблоки	200	1	1	20	92	89
Итого за завтрак		700	22	25	84	647	
Обед	Помидор соленый (консервированный)	100	2		3	19	149
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	6	15	122	37

	Бефстроганов из отварной говядины	120	23	19	3	271	176
	Каша пшеничная вязкая	180	6	4	31	176	402
	Сок фруктовый	200	1		23	92	293
	Хлеб пшеничный	70	6	1	32	160	75
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	1	27	126	35
Итого за обед		980	44	31	134	966	
Полдник	Оладьи с повидлом	180	13	20	70	494	526
	Молоко кипяченое	200	6	5	9	106	469
Итого за полдник		380	19	25	79	600	
Ужин 1	Икра морковная	100	2	7	10	112	233
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски 110/290	400	29	22	43	429	169
	Кисель из сухофруктов	200	1		30	62	482
	Хлеб пшеничный	60	5	1	27	137	75
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		13	63	80
Итого за ужин 1		790	39	30	123	803	
Ужин 2	Н-к Снежок к/мол	200	5	5	24	138	272
Итого за ужин 2		200	5	5	24	138	
Итого за день		3050	129	116	444	3154	
День 7							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	300	9	8	30	220	140
	Масло сливочное порционно	10		7		66	365
	Сыр п/т сортов порционно	45	11	23		167	366
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	15	90	465
	Хлеб пшеничный	60	5	1	27	137	75
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		13	63	80
Итого за завтрак		645	30	42	85	743	
Обед	Капуста квашеная с луком	100	2	10	3	105	7
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6	4	21	145	45
	Тефтели из говядины	100	14	8	15	183	202
	Соус томатный	30		1	2	24	265
	Пюре картофельное	200	4	8	29	215	377

	Компот из смеси сухофруктов	200			20	79	283
	Хлеб пшеничный	70	6	1	32	160	75
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	1	27	126	35
Итого за обед		1010	36	33	149	1037	
Полдник	Сырники из творога запеченные	150	26	16	32	370	11
	Какао с молоком	200	4	3	26	139	269
Итого за полдник		350	30	19	58	509	
Ужин 1	Огурец соленый(консервированный)	100	1		2	19	149
	Птица отварная из бедра ЦБ	100	23	1	1	156	29
	Каша ячневая вязкая	180	4	4	26	159	403
	Сок фруктовый	200	1		23	92	293
	Хлеб пшеничный	60	5	1	27	137	75
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		13	63	80
Итого за ужин 1		670	36	6	92	626	
Ужин 2	Ряженка 2,5%	200	6	5	8	156	272
	Печенье	35	4	2	27	132	405
Итого за ужин 2		235	10	7	35	288	
Итого за день		2910	142	107	419	3203	
День 8							
Завтрак	Запеканка из творога	200	34	24	41	509	141
	Масло сливочное	10		7		66	365
	Чай с молоком	200	2	2	14	80	298
	Хлеб пшеничный	60	5	1	27	137	75
	Яблоки	200	1	1	20	92	89
Итого за завтрак		670	42	35	102	884	
Обед	Морковь припущенная с зеленым горошком	100	2	10	7	125	12
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6	4	21	145	45
	Печень говяжья по-строгановски	100	17	15	6	232	8
	Каша перловая рассыпчатая	200	5	4	30	181	22
	Компот из свежих плодов(яблоки)	200			19	75	282
	Хлеб пшеничный	70	6	1	32	160	75

	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	1	27	126	35
Итого за обед		980	40	35	142	1044	
Полдник	Пудинг манный	200	10	10	54	334	249
	Соус молочный	30	1	1	2	24	258
	Чай с сахаром	200			10	38	300
Итого за полдник		430	11	11	66	396	
Ужин 1	Помидор соленый (консервированный)	100	2		3	19	149
	Гуляш из говядины	120	22	18	6	275	180
	Макароны отварные с овощами	210	7	5	45	246	258
	Сок фруктовый	200	1		23	92	293
	Хлеб пшеничный	60	5	1	27	137	75
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		13	63	80
Итого за ужин 1		720	39	24	117	832	
Ужин 2	Н-к Снежок к/мол	200	5	5	24	138	272
	Пряники	35	2	1	15	118	36
Итого за ужин 2		235	7	6	39	256	
Итого за день		3035	139	111	466	3412	
День 9							
Завтрак	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	255	9	9	37	257	109
	Яйцо вареное	40	5	5		63	139
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	2	4	23	134	800
	Чай с лимоном	200			15	59	294
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	91	75
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		13	63	80
Итого за завтрак		610	21	19	106	667	
Обед	Свекла отварная припущенная	100	2	5	10	91	23
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	21	130	116
	Котлеты рыбные любительские	120	19	10	9	160	308
	Соус томатный	30		1	2	24	265
	Пюре картофельное	200	4	8	29	215	377
	Кисель из сухофруктов	200	1		30	62	482

	Хлеб пшеничный	70	6	1	32	160	75
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	1	27	126	35
Итого за обед		1030	39	29	160	968	
Полдник	Шанежка наливная	100	9	7	53	296	538
	Молоко кипяченое с сахаром	200	6	5	19	138	288
	Банан	150	2	1	32	134	89
Итого за полдник		450	17	13	104	568	
Ужин 1	Икра кабачковая (консервированная)	100	2	9	8	118	50
	Сердце в соусе	150	15	12	12	203	21
	Каша гречневая вязкая	180	6	5	30	178	404
	Сок фруктовый	200	1		23	92	293
	Хлеб пшеничный	60	5	1	27	137	75
	Хлеб ржано-пшеничный	30		2	13	63	80
Итого за ужин 1		720	31	27	113	791	
Ужин 2	Йогурт	200	10	5	7	108	38
Итого за ужин 2		200	10	5	7	108	
Итого за день		3010	118	93	490	3102	
День 10							
Завтрак	Плов вегетарианский с сухофруктами	200	6	4	71	346	236
	Сыр п/т сортов порционно	30	7	15		111	366
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	15	90	465
	Хлеб пшеничный	60	5	1	27	137	75
	Яблоки	200	1	1	20	92	89
Итого за завтрак		690	22	24	133	776	
Обед	Морковь припущенная	100	1	5	9	87	9
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	6	15	122	37
	Птица отварная из бедра ЦБ	100	23	1	1	156	29
	Макаронные изделия отварные	200	7	5	51	259	227
	Сок фруктовый	200	1		23	92	293
	Хлеб пшеничный	70	6	1	32	160	75
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	1	27	126	35
Итого за обед		980	44	19	158	1002	

Итого за день		1670	66	43	291	1778	
Итого за период		27215	1171	965	4197	29448	
Среднее значение за период			117,1	96,5	419,7	2944,8	

