

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГКОУ КК школы-интерната
ст-цы Староминской

И.А. Горбунова

« 24 » июля 2024 г.

Основное (организованное) меню

на зимне-весенний период

для учащихся и воспитанников возрастной категории

7-11 лет

ГКОУ КК школы-интерната

ст-цы Староминской

Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

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)	60	1	5	5	71	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	50	4	1	23	114	75
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1		11	53	34
	Яблоки	200	1	1	20	92	89
Итого за завтрак		670	22	31	79	671	
Обед	Огурцы соленые(консервированные) с луком	60	1	3	2	40	30
	Борщ с капустой и картофелем	250	3	6	16	128	37
	Гуляш из говядины	100	18	15	4	227	180
	Макароны отварные с овощами	180	6	4	39	209	258
	Сок фруктовый	200	1		23	92	293
	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114	75
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		13	63	80
Итого за обед		870	35	29	120	873	
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	60	1	4	8	71	233
	Фрикадельки рыбные	120	18	10	10	158	517
	Соус томатный	50		2	3	32	265

	Картофель отварной	200	4	8	32	230	152
	Чай с сахаром	200			10	38	300
	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114	75
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1		11	53	34
Итого за ужин 1		705	28	25	97	696	
Ужин 2	Ряженка 2,5%	200	6	5	8	156	272
	Печенье	25	3	1	19	94	405
Итого за день		2770	107	101	392	2824	
День 2							
Завтрак	Суп молочный с рисом	250	6	6	21	165	141
	Сыр п/т сортов порционно	20	5	10		74	366
	Масло сливочное порционно	10		7		66	365
	Чай с лимоном	200			15	59	294
	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114	75
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1		11	53	34
Итого за завтрак		555	16	24	70	531	
Обед	Капуста тушеная	60	2	3	7	62	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	150	5	5	25	151	404
	Компот из смеси сухофруктов	200			20	79	283
	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114	75
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		13	63	80
Итого за обед		870	31	28	121	852	
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	90	21	1	1	141	29
	Рагу из овощей	180	4	6	23	164	176
	Сок фруктовый	200	1		23	92	293

	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114	75
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1		11	53	34
Итого за ужин 1		545	31	8	81	564	
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		2605	96	75	402	2618	
День 3							
Завтрак	Запеканка из творога	150	25	18	32	385	141
	Масло сливочное порционно	10		7		66	365
	Чай с молоком	200	2	2	14	80	298
	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114	75
	Яблоки	200	1	1	20	92	89
Итого за завтрак		610	32	29	89	737	
Обед	Морковь припущенная с зеленым горошком	60	1	5	4	66	12
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6	4	21	145	45
	Рыба, тушеная в томате с овощами 90/70	160	20	14	7	178	172
	Пюре картофельное	180	4	7	27	198	377
	Сок фруктовый	200	1		23	92	293
	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114	75
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		13	63	80
Итого за обед		930	38	31	118	856	
Полдник	Шанежка наливная	100	9	7	53	296	538
	Кисель их сухофруктов	200	1		30	62	482
Итого за полдник		300	10	7	83	358	
Ужин 1	Помидор соленый (консервированный)	60	1		2	11	149
	Голубцы ленивые	120	11	9	9	163	40
	Соус сметанный с томатом	60	1	2	4	42	799
	Каша ячневая вязкая	150	3	4	21	136	403
	Напиток лимонный с изюмом	200			17	68	280
	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114	75
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1		11	53	34

Итого за ужин 1		665	21	16	87	587	
Ужин 2	Ряженка 2,5%	200	6	5	8	156	272
	Пряники	25	1	1	11	84	36
Итого за ужин 2		225	7	6	19	240	
Итого за день		2730	108	89	396	2778	
День 4							
Завтрак	Икра кабачковая (консервированная)	60	1	5	5	71	50
	Макароны, запеченные с сыром	205	8	9	48	286	31
	Яйцо отварное	40	5	5		63	139
	Масло сливочное порционно	10		7		66	365
	Чай с сахаром	200			10	38	300
	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114	75
Итого за завтрак		565	18	27	86	638	
Обед	Свекла отварная припущенная	60	1	5	6	72	23
	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	2	5	4	64	106
	Плов из птицы	210	21	24	27	408	108
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200			19	75	282
	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114	75
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		13	63	80
	Банан	150	2	1	32	134	89
Итого за обед		950	32	36	124	930	
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	60			1	11	149
	Оладьи из печени	90	17	8	17	201	357
	Соус сметанный	30		3	1	32	263
	Картофель отварной	200	4	8	32	230	152
	Сок фруктовый	200	1		23	92	293
	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114	75
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1		11	53	34
Итого за ужин 1		655	27	20	108	733	

Ужин 2	Йогурт	200	10	5	7	108	38
Итого за ужин 2		200	10	5	7	108	
Итого за день		2670	101	101	392	2829	
День 5							
Завтрак	Пудинг творожный запеченный	200	27	19	56	492	153
	Сыр п/т сортов порционно	20	5	10		74	366
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	15	90	465
	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114	75
Итого за завтрак		470	39	33	94	770	
Обед	Капуста квашеная с луком	60	1	5	2	54	7
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	6	4	21	146	45
	Жаркое по домашнему	200	22	19	20	342	27
	Сок фруктовый	200	1		23	92	293
	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114	75
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		13	63	80
	Яблоки	200	1	1	20	92	89
Итого за обед		990	37	30	122	903	
Итого за день		1460	76	63	216	1673	
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	50	4	1	23	114	75
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1		11	53	34
	Яблоки	200	1	1	20	92	89
Итого за завтрак		685	20	25	78	614	
Обед	Помидор соленый (консервированный)	60	1		2	11	149
	Борщ с капустой и картофелем	250	3	6	16	128	37
	Бефстроганов из отварной говядины	120	23	19	3	271	176
	Каша пшеничная вязкая	150	5	4	27	155	402
	Сок фруктовый	200	1		23	92	293

	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114	75
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		13	63	80
Итого за обед		860	39	30	107	834	
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	60	1	4	6	65	233
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	320	25	16	36	337	169
	Кисель из сухофруктов	200	1		30	62	482
	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114	75
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1		11	53	34
Итого за ужин 1		655	32	21	106	631	
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		2780	115	106	394	2817	
День 7							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	6	25	183	53
	Масло сливочное порционно	10		7		66	365
	Сыр п/т сортов порционно	25	6	13		93	366
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	15	90	465
	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114	75
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1		11	53	34
Итого за завтрак		560	21	30	74	599	
Обед	Капуста квашеная с луком	60	1	5	2	54	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	180	4	7	27	198	377
	Компот из смеси сухофруктов	200			20	79	283
	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114	75
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		13	63	80
Итого за обед		900	31	26	123	860	

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)	60			1	11	149
	Птица отварная из бедра ЦБ	90	21	1	1	141	29
	Каша ячневая вязкая	150	3	4	21	136	403
	Сок фруктовый	200	1		23	92	293
	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114	75
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1		11	53	34
Итого за ужин 1		575	30	6	80	547	
Ужин 2	Ряженка 2,5%	200	6	5	8	156	272
	Печенье	25	3	1	19	94	405
Итого за ужин 2		225	9	6	27	250	
Итого за день		2610	121	87	362	2765	
День 8							
Завтрак 1	Запеканка из творога	150	25	18	32	385	141
	Масло сливочное порционно	10		7		66	365
	Чай с молоком	200	2	2	14	80	298
	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114	75
	Яблоки	200	1	1	20	92	89
Итого за завтрак		610	32	29	89	737	
Обед	Морковь припущенная с зеленым горошком	60	1	5	4	66	12
	Суп картофельный с клецками	250	3	4	17	114	32
	Печень говяжья по-строгановски	100	17	15	6	232	8
	Каша перловая рассыпчатая	150	4	3	23	139	22
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200			19	75	282
	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114	75
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		13	63	80
Итого за обед		870	31	28	105	803	
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)	60	1		2	11	149
	Гуляш из говядины	100	18	15	4	227	180
	Макаронны отварные с овощами	150	5	4	32	180	258
	Сок фруктовый	200	1		23	92	293
	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114	75
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1		11	53	34
Итого за ужин		585	30	20	95	677	
Ужин 2	Н-к Снежок к/мол	200	5	5	24	138	272
	Пряники	25	1	1	11	84	36
Итого за ужин 2		225	6	6	35	222	
Итого за день		2720	110	94	390	2835	
День 9							
Завтрак	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	205	7	8	30	215	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	30	3		14	68	75
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1		11	53	34
Итого за завтрак		545	18	17	93	592	
Обед	Свекла отварная припущенная	60	1	5	6	72	23
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	21	130	116
	Котлеты рыбные любительские	100	15	9	7	132	308
	Соус томатный	30		1	2	24	265
	Пюре картофельное	180	4	7	27	198	377
	Кисель из сухофруктов	200	1		30	62	482
	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114	75
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		13	63	80
Итого за обед		900	30	26	129	795	
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)	60	1	5	5	71	50
	Сердце в соусе	120	12	9	9	162	21
	Каша гречневая вязкая	150	5	5	25	151	404
	Сок фруктовый	200	1		23	92	293
	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114	75
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1		11	53	34
Итого за ужин 1		605	24	20	96	643	
Ужин 2	Йогурт	200	10	5	7	108	38
Итого за ужин 2		200	10	5	7	108	
Итого за день		2700	99	81	429	2706	
День 10							
Завтрак	Плов вегетарианский с сухофруктами	200	6	4	71	346	236
	Сыр п/т сортов порционно	25	6	13		93	366
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	15	90	465
	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114	75
	Яблоки	200	1	1	20	92	89
Итого за завтрак		675	20	22	129	735	
Обед	Морковь припущенная	60	1	3	6	53	9
	Борщ с капустой и картофелем	250	3	6	16	128	37
	Птица отварная из бедра ЦБ	90	21	1	1	141	29
	Макаронные изделия отварные	180	7	4	47	240	227
	Сок фруктовый	200	1		23	92	293
	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114	75
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		13	63	80
Итого за обед		860	39	15	129	831	
Итого за день		1535	59	37	258	1566	
Итого за период		24580	992	834	3631	25411	
Среднее значение за период			99,2	83,4	363,1	2541,1	

