ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА-ИНТЕРНАТ СТ-ЦЫ СТАРОМИНСКОЙ

Подписан: ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА-ИНТЕРНАТ СТ-ЦЫ СТАРОМИНСКОЙ
DN: C=RU, S=Краснодарский край, STREET="ул. Пушкина, 150", L=Староминская, T=Директор, O=ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА-ИНТЕРНАТ СТ-ЦЫ СТАРОМИНСКОЙ, ОГРН=1022304683983, СНИЛС=05782841092, OID.1.2.643.100.4=2350006926, ИНН=242600457206, E=internat-81@yandex.ru, G=Ирина Александровна, SN=Горбунова, CN=ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА-ИНТЕРНАТ СТ-ЦЫ СТАРОМИНСКОЙ
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2024.09.04 14:28:29+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

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

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

Меню приготовляемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Рацион: летне-осенний

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	Помидоры свежие с зеленым луком	100	1	10	5	111	18
	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	43	41	153	1132	
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	Салат из свежих огурцов	100	1	10	3	105	246
	Фрикадельки рыбные	120	18	10	10	158	517
	Соус томатный	50		2	3	32	265
	Картофель отварной в молоке	200	6	7	39	254	154

	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		760	32	30	105	787	
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		3030	123	123	450	3292	
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	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 белокочанная с морковью припущенная	100	2	6	11	102	1
	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	7	10	19	195	71
	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	40	35	154	1074	
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	114	93	453	3044	
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, тушенная 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	Салат из свежих помидоров	100	1	10	4	109	246
	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	24	26	100	741	
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	136	120	459	3406	
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	10		7		66	365
	Чай с сахаром	200			10	38	300
	Хлеб пшеничный	60	5	1	27	137	75
Итого за завтрак		615	20	31	93	708	
Обед	Овощи натуральные	100	1	10	4	107	246
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	6	15	122	37
	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	135	2	1	28	121	89
Итого за обед		1065	39	34	171	1156	
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	Салат из свежих огурцов	100	1	10	3	105	246
	Оладьи из печени	100	18	8	18	216	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	60	5	1	27	137	75
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		13	63	80
Итого за ужин		720	31	30	117	875	
Ужин 2	Йогурт	200	10	5	7	108	38
Итого за ужин 2		200	10	5	7	108	
Итого за день		2900	114	113	455	3267	
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	Салат из свежих помидоров	100	1	10	4	109	246
	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	46	41	151	1157	
Итого за день		1625	89	82	249	2006	
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	Помидоры свежие с зеленым луком	100	1	10	5	111	18
	Борщ сибирский	250	4	5	19	136	177

	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	80
Итого за обед		980	45	40	140	1072	
Полдник	Оладьи с повидлом	180	13	20	70	494	526
	Молоко кипяченое	200	6	5	9	106	489
Итого за полдник		380	19	25	79	600	
Ужин 1	Икра из свеклы с чесноком	100	2	10	10	135	28
	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	33	123	826	
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	130	128	450	3283	
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	Овощи натуральные	100	1	10	4	107	246
	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	80
Итого за обед		1010	35	33	150	1039	
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	Капуста тушеная	100	2	5	11	93	235
	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		670	37	11	101	700	
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	112	429	3279	
День 8							
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 клецками	250	3	4	17	114	33
	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	80
Итого за обед		1010	37	35	138	1013	
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	Салат из свежих помидоров	100	1	10	4	109	246
	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	38	34	118	922	
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		3065	135	121	463	3471	
День 9							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	255	8	7	40	253	107
	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	20	17	109	663	
Обед	Огурцы свежие с зеленым луком	100	1	10	4	108	17
	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	38	34	154	985	
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	116	96	487	3115	
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	485
	Хлеб пшеничный	60	5	1	27	137	75
	Яблоки	200	1	1	20	92	89
Итого за завтрак		690	22	24	133	776	
Обед	Капуста белокачанная с морковью припущенная	100	2	6	11	102	1
	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	45	20	160	1017	
Итого за день		1670	67	44	293	1793	
Итого за период		27160	1160	1029	4146	29767	
Среднее значение за период			116	102,9	414,6	2976,7	