

Главный бухгалтер Ю. С. Мерзлякова
 Фельдшер Т. М. Кадыкова
 действует от 13.03.2025г

СОГЛАСОВАНО

Директор



Меню приготавливаемых блюд
на 2024/2025 учебный год

Возрастная категория: интернат с 12

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная гречневая	250	12,22	13,15	46,80	355,7	171
	Бутерброд с маслом и сыром	45	5,54	10,71	10,98	162,33	1
	Хлеб	60	4,62	0,55	30,48	148,2	238
	Какао с молоком	200	4,02	3,36	13,14	98,66	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	26,40	27,77	101,40	764,89	
ОБЕД	Суп из овощей	250	2,78	5,30	13,25	111,7	99
	Салат из морской капусты	100	0,90	0,20	0,00	5,4	47
	Бифштекс рубленый	100	22,88	22,28	0,00	291,51	266
	хлеб	40	3,08	0,37	20,32	98,8	499
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	103,6	238
	Макаронные изделия отварные	180	7,02	6,26	42,73	255,15	309
	Сок фруктовый	180	0,74	0,14	23,58	99	389
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	332
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	41,06	37,37	117,24	981,36	
ПОЛДНИК	Яблоко	160	0,64	0,64	15,68	75,2	Б/н
	Кофейный напиток с молоком	200	2,66	2,34	11,18	75,68	380
	Булочка х/к (масса 100 г)	100	7,70	2,40	53,40	254	426
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		460	11,00	5,38	80,26	404,88	
УЖИН	Котлета рыбная "Любительская"	130	17,11	4,33	8,45	139,83	107
	Капуста тушеная	80	1,80	0,10	6,31	34,38	321
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	0,60	0,20	4,20	19,9	71
	Чай-с лимоном	200	0,16	0,00	7,24	30,02	375
	хлеб	40	3,08	0,37	20,32	98,8	499
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,2	238
	Пюре картофельное	150	3,35	5,24	22,47	150,84	312
ИТОГО ЗА УЖИН		780	31,38	11,20	95,71	612,97	
УЖИН 2	Печенье	15	0,11	0,26	1,02	6,9	451
	Кефир 2,5 жирности	240	6,96	6,00	9,60	127,2	386
ИТОГО ЗА УЖИН 2		255	7,07	6,26	10,62	134,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2950	116,91	87,98	405,23	2898,2	

День 2							
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	2,66	2,34	11,18	75,68	380
	Бутерброд с маслом (сливочным)	30	1,62	6,85	10,35	109,61	1
	Запеканка из творога с молочным соусом	170	25,21	16,93	22,93	451,88	313
	Яблоко	160	0,64	0,64	15,68	75,2	Б/н
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,80	1,32	4,92	34,32	326
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,37	20,32	98,8	238
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	34,01	28,45	85,38	845,49	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой (с хлопьями овсяными)	250	1,92	5,48	10,10	97,83	98
	Пюре картофельное	150	3,35	5,24	22,47	150,84	312
	Сок фруктовый	180	0,74	0,14	23,58	99	389
	хлеб	40	3,08	0,37	20,32	98,8	499
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,2	238
	Капуста тушеная	80	1,74	4,90	6,06	76,26	139
	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	18,35	6,34	2,15	138,9	229
	Салат из свеклы с чесноком	100	1,43	3,09	8,36	66,92	50
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	332
ИТОГО ЗА ОБЕД		1010	36,15	28,02	120,12	883,95	
ПОЛДНИК	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	3,30	0,45	19,00	99,5	238
	Какао с молоком	200	4,02	3,36	13,14	98,66	382
	Макароны, запеченные с яйцом	100	9,94	11,10	12,39	189,19	206
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	17,26	14,91	44,53	387,35	
УЖИН	Кнели из говядины	90	15,21	15,36	5,80	220,68	379
	Каша вязкая гречневая	180	6,84	7,09	30,53	213,55	174
	Салат из морской капусты	100	0,90	0,20	0,00	5,4	47
	Напиток из плодов шиповника	200	1,20	0,00	23,84	99	388
	хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	172
	Сыр (порциями) (Голландский)	15	3,90	3,98	0,52	53,34	15
ИТОГО ЗА УЖИН		635	32,30	28,28	81,94	721,47	
УЖИН 2	Печенье	15	0,11	0,26	1,02	6,9	451
	Йогурт 2,5% жирности	240	9,84	3,60	14,16	136,8	Н
ИТОГО ЗА УЖИН 2		255	9,95	3,86	15,18	143,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2880	129,67	103,52	347,15	2981,96	

День 3							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная пшеничная	250	7,33	6,30	28,38	195,2	182
	Какао с молоком	200	4,02	3,36	13,14	98,66	382
	Бутерброд с маслом (сливочным)	30	1,62	6,85	10,35	109,61	1
	Хлеб	70	5,39	0,64	35,56	172,9	н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,36	17,15	87,43	576,37	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	5,17	12,45	103,58	82
	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,24	20/1
	Напиток витаминизированный Витоша	180	7,20	3,60	5,40	72	387
	Хлеб	55	4,23	0,51	135,85	71,39	н
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	103,6	238
	Птица тушенная в соусе	150	28,60	9,46	6,30	224,79	290
	Рис припущенный	180	4,45	5,60	46,10	252,65	305
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	332
ИТОГО ЗА ОБЕД		965	50,70	33,25	225,84	911,45	
ПОЛДНИК	Хлеб витаминный	35	2,31	0,31	13,30	69,65	172
	Омлет с зеленым горошком	100	10,76	8,79	12,64	170,4	210
	Чай-с лимоном	200	0,16	0,00	7,24	30,02	375
	Сыр (порциями) (Голландский)	15	3,90	3,98	0,52	53,34	15
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	17,13	13,08	33,70	323,41	
УЖИН	Рагу из овощей	180	4,37	5,54	23,58	163,22	144
	Салат из свеклы с чесноком	100	1,43	3,09	8,36	66,92	50
	Кисель из концентрата плодового или-ягодного	200	0,00	0,00	15,00	60	351
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,37	20,32	98,8	238
	хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	172
	Мандарин	160	0,90	0,22	8,40	42,56	Б/н
	Рыба отварная	120	30,19	12,11	0,80	232,39	226
	ИТОГО ЗА УЖИН	850	44,22	22,98	97,71	793,39	
УЖИН 2	Печенье	15	0,11	0,26	1,02	6,9	451
	Кефир 2,5 жирности	240	6,96	6,00	9,60	127,2	386
ИТОГО ЗА УЖИН 2		255	7,07	6,26	10,62	134,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2970	137,48	92,72	455,30	2738,72	

День 4							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	15,98	20,76	5,48	273,22	215
	Бутерброд с маслом (сливочным)	30	1,62	6,85	10,35	109,61	1
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,37	20,32	98,8	238
	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,75	6,18	9,23	99,5	42
	Чай с молоком	200	1,54	1,24	9,40	54,3	377
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	570	23,97	35,40	54,78	635,43	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	250	38,52	10,13	30,72	390,42	106
	хлеб	40	3,08	0,37	20,32	98,8	499
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	103,6	238
	Пюре картофельное	150	3,35	5,24	22,47	150,84	312
	Тефтели из говядины	100	14,70	14,03	9,99	221,98	498
	Капуста тушеная	80	1,74	4,90	6,06	76,26	139
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	15,00	60	351
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	0,60	0,20	4,20	19,9	71
ИТОГО ЗА ОБЕД		960	65,39	36,19	125,76	1121,8	
ПОЛДНИК	Сырники из творога запеченые	90	12,40	8,87	19,82	258,9	219
	Хлеб витаминный	30	3,70	0,77	32,57	170,57	13
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,80	1,32	4,92	34,32	326
	Кофейный напиток с молоком	200	2,66	2,34	11,18	75,68	380
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	19,56	13,30	68,49	539,47	
УЖИН	Запеканка из печени с рисом	200	16,82	8,14	40,06	301,62	255
	Горошек зеленый консервированный	100	3,60	0,10	9,80	55	131
	Сыр (порциями) (Голландский)	15	3,90	3,98	0,52	53,34	15
	Сок фруктовый	180	0,74	0,14	23,58	99	389
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,37	20,32	98,8	238
	хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	172
	Яблоко	160	0,64	0,64	15,68	75,2	Б/н
ИТОГО ЗА УЖИН		745	33,03	15,02	131,21	812,46	
УЖИН 2	Батон	20	1,72	0,52	10,20	52,4	5
	Молоко витаминизированное	200	5,80	5,00	9,60	108	385
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	7,52	5,52	19,80	160,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2845	149,47	105,43	400,04	3269,56	

День 6							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" из смеси круп	250	2,98	4,47	26,88	159,05	178
	Чай с молоком	200	1,54	1,24	9,40	54,3	377
	хлеб	65	5,00	0,60	33,02	160,55	494
	Бутерброд с маслом и сыром	45	5,54	10,71	10,98	162,33	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	15,06	17,02	80,28	536,23	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	2,18	5,38	17,27	126,88	96
	Гуляш из говядины	100	17,93	18,55	3,89	254,35	246
	Каша вязкая гречневая	180	6,84	7,09	30,53	213,55	174
	Сок фруктовый	180	0,74	0,14	23,58	99	389
	Хлеб	55	4,23	0,51	135,85	71,39	н
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	103,6	238
	Салат из моркови	100	1,50	6,11	10,93	105,56	21
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	332
ИТОГО ЗА ОБЕД		915	37,08	40,60	239,41	990,53	
ПОЛДНИК	Яблоко	160	0,64	0,64	15,68	75,2	Б/н
	Кофейный напиток с молоком	200	2,66	2,34	11,18	75,68	380
	Шанежка наливная	100	7,27	5,89	49,07	282,05	2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		460	10,57	8,87	75,93	432,93	
УЖИН	Жаркое по-домашнему	230	28,08	9,50	28,18	311,14	259
	Капуста отварная	100	2,33	3,02	6,00	61,88	155
	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	6,00	23,5	376
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,37	20,32	98,8	238
	хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	172
	Банан	183	2,74	0,92	38,43	175,68	Б/н
ИТОГО ЗА УЖИН		803	40,56	15,46	120,18	800,5	
УЖИН.2	Печенье	15	1,12	1,77	11,24	62,57	452
	Йогурт 2.5% жирности	240	9,84	3,60	14,16	136,8	н
ИТОГО ЗА УЖИН 2		255	10,96	5,37	25,40	199,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2993	114,23	87,32	541,20	2959,56	

День 7							
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом (сливочным)	30	1,62	6,85	10,35	109,61	1
	Запеканка из творога с молочным соусом	170	25,82	17,05	31,77	488,51	313/1
	Яблоко	160	0,64	0,64	15,68	75,2	Б/н
	Кофейный напиток с молоком	200	2,66	2,34	11,18	75,68	380
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,80	1,32	4,92	34,32	326
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,37	20,32	98,8	238
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	34,62	28,57	94,22	882,12	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,60	5,17	8,32	87,12	100
	Шницель рыбный натуральный	120	16,94	8,53	2,24	154,08	235
	Пюре картофельное	200	4,46	6,98	29,96	201,12	200
	Маринад из овощей с томатом	100	1,48	5,09	10,80	95,44	327
	Напиток витаминизированный Витоша	180	7,20	3,60	5,40	72	387
	Хлеб	55	4,23	0,51	135,85	71,39	н
	Хлеб ржаной	60	5,10	1,98	25,50	155,4	453
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	332
ИТОГО ЗА ОБЕД		975	41,27	33,36	218,43	852,75	
ПОЛДНИК	Какао с молоком	200	4,02	3,36	13,14	98,66	382
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	6,14	6,57	27,14	192,04	8/4
	Сыр (порциями) (Голландский)	15	3,90	3,98	0,52	53,34	15
	Хлеб обогащенный витаминами	30	3,70	0,77	32,57	170,57	13
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	425	17,76	14,68	73,37	514,61	
УЖИН	Плов из мяса говядины	200	13,44	16,56	41,82	370,24	244
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	0,60	0,20	4,20	19,9	71
	Напиток из плодов шиповника	200	1,20	0,00	23,84	99	388
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	103,6	238
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,37	20,32	98,8	238
	ИТОГО ЗА УЖИН	580	21,72	18,45	107,18	691,54	
УЖИН 2	Печенье	15	0,11	0,26	1,02	6,9	451
	Кефир 2,5 жирности	240	6,96	6,00	9,60	127,2	386
ИТОГО ЗА УЖИН 2		255	7,07	6,26	10,62	134,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2865	122,44	101,32	503,82	3075,12	

День 8							
ЗАВТРАК	Каша молочная манная	250	6,50	7,40	27,85	204,38	181
	Бутерброд с маслом (сливочным)	30	1,62	6,85	10,35	109,61	1
	Какао с молоком	200	4,02	3,36	13,14	98,66	382
	Хлеб	70	5,39	0,64	35,56	172,9	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	17,53	18,25	86,90	585,55	
ОБЕД	Суп-пюре из разных овощей	250	3,17	4,30	13,17	105,52	111
	Макаронные изделия отварные	180	7,02	6,26	42,73	255,15	309
	Гренки из пшеничного хлеба	11	1,50	0,19	9,19	40,65	417
	Компот из сухофруктов	180	0,05	0,00	11,59	44,12	349
	хлеб	65	5,00	0,60	33,02	160,55	494
	хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	172
	Печень говяжья по-строгановски	120	20,33	13,33	7,07	230,87	398
	Салат из свеклы с чесноком	100	1,43	3,09	8,36	66,92	50
ИТОГО ЗА ОБЕД		956	42,75	29,42	146,38	1033,28	
ПОЛДНИК	Сырники из творога запеченные	90	12,97	8,97	19,52	265,01	219(3)
	Хлеб обогащенный витаминами	30	3,70	0,77	32,57	170,57	13
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110	389
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,80	1,32	4,92	34,32	326
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	18,29	11,22	83,21	579,9	
УЖИН	Рыба отварная	120	30,19	12,11	0,80	232,39	226
	Салат из моркови	100	1,50	6,11	10,93	105,56	21
	Чай-с лимоном	200	0,16	0,00	7,24	30,02	375
	Мандарин	160	0,90	0,22	8,40	42,56	Б/н
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,37	20,32	98,8	238
	хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	172
	Пюре картофельное	200	4,46	6,98	29,96	201,12	200
	Сыр (порциями) (Голландский)	15	3,90	3,98	0,52	53,34	15
ИТОГО ЗА УЖИН		885	48,44	31,42	99,42	893,29	
УЖИН 2	Печенье	15	0,11	0,26	1,02	6,9	451
	Йогурт 2,5% жирности	240	9,84	3,60	14,16	136,8	Н
ИТОГО ЗА УЖИН 2		255	9,95	3,86	15,18	143,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2996	136,96	94,17	431,09	3235,72	

День 9							
ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	1,54	1,24	9,40	54,3	377
	Бутерброд с маслом (сливочным)	30	1,62	6,85	10,35	109,61	1
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,37	20,32	98,8	238
	Омлет натуральный	200	15,98	20,76	5,48	273,22	215
	Сельдь с картофелем	100	5,04	4,92	9,56	102,82	36
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	27,26	34,14	55,11	638,75	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	5,17	12,45	103,58	82
	Сок фруктовый	180	0,74	0,14	23,58	99	389
	хлеб	65	5,00	0,60	33,02	160,55	494
	Хлеб ржаной	60	5,10	1,98	25,50	155,4	453
	Запеканка картофельная с мясом	230	24,96	18,28	20,58	356,5	284
	Салат из свежих огурцов	100	0,77	6,08	2,38	67,23	20
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	332
ИТОГО ЗА ОБЕД		895	38,63	33,75	117,87	958,46	
ПОЛДНИК	Кофейный напиток с молоком	200	2,66	2,34	11,18	75,68	380
	Хлеб обогащенный витаминами	60	7,40	1,54	65,14	341,14	238
	Макароны отварные с овощами	90	3,30	2,63	15,07	96,52	205
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	13,36	6,51	91,39	513,34	
УЖИН	Котлета "Школьная"	90	15,58	9,63	7,94	177,81	271
	Каша гречневая вязкая	180	4,14	5,49	18,34	139,55	303
	Сыр (порциями) (Голландский)	15	3,90	3,98	0,52	53,34	15
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	15,00	60	351
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,37	20,32	98,8	238
	хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	172
	Мандарин	160	0,90	0,22	8,40	42,56	Б/н
	Маринад из овощей с томатом	100	1,48	5,09	10,80	95,44	327
	ИТОГО ЗА УЖИН	835	33,33	26,43	102,57	797	
	УЖИН 2	20	1,72	0,52	10,20	52,4	5
ИТОГО ЗА УЖИН 2	Молоко витаминизированное	200	5,80	5,00	9,60	108	385
	ИТОГО ЗА УЖИН 2	220	7,52	5,52	19,80	160,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2870	120,10	106,35	386,74	3067,95	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		23369	1027,26	778,81	3470,57	24226,79	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2921,12	128,41	97,35	433,82	3028,35	