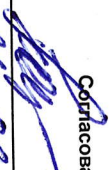


Согласовано: 
Фельдшер
Т.М. Кадыхова
2025г

Меню приготавливаемых блюд
на 2025/2026 учебный год

Возрастная категория: Воспитанники интерната 7-11 лет



Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
Каша вязкая молочная гречневая	200	0,00	0,46	3,42	19,75
Бутерброд с маслом и сыром	40	0,00	0,00	0,00	0,00
Какао с молоком	200	0,38	0,92	12,16	61,70
Хлеб пшеничный	60	4,62	0,55	30,48	148,20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	5,00	1,93	46,06	229,65
Обед					
Суп из овощей	200	1,39	4,10	8,46	76,49
Бифштекс рубленый	90	19,97	19,45	0,00	254,50
Макаронные изделия отварные	150	2,89	2,58	17,62	105,19
Сметана	10	0,03	0,15	0,04	1,57
Салат из морской капусты	60	0,31	0,07	0,00	1,88
Сок фруктовый	200	1,44	0,27	45,75	192,06
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,28	15,24	74,10
Хлеб ржаной	30	2,46	0,30	12,87	66,60
ИТОГО ЗА ОБЕД	770	30,80	27,20	99,98	772,39
Полдник					
Булочка х/к 80 гр	80	6,16	1,92	42,72	203,20
Кофейный напиток с молоком	180	0,05	2,40	6,31	25,82
Яблоко	160	0,64	0,64	15,68	75,20
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	420	6,85	4,96	64,71	304,22
Ужин					
Котлета рыбная "Любительская"	90	10,86	2,05	4,22	76,79
Пюре картофельное	150	2,53	1,24	20,63	97,48
Капуста тушёная	50	1,07	1,77	3,70	35,42
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	20	0,89	0,11	5,92	28,75
Хлеб ржаной	50	1,19	0,15	6,25	32,30
ИТОГО ЗА УЖИН	560	16,54	5,32	40,72	270,74
Ужин 2					
Печенье	10	0,75	1,70	6,80	46,00
Кефир 2,5% жирности	200	11,60	10,00	16,00	212,00
ИТОГО ЗА УЖИН 2	210	12,35	11,70	22,80	258,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2460	71,54	51,11	274,27	1 835,00

ДЕНЬ 2

		ДЕНЬ 2			
Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
Запеканка из творога с молочным соусом	150	31,85	22,67	41,82	615,87
Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,09	0,50	2,46	10,29
Бутерброд с маслом (сливочным)	30	1,62	6,85	10,35	109,61
Кофейный напиток с молоком	180	0,05	2,40	6,31	25,82
Яблоко	160	0,64	0,64	15,68	75,20
Хлеб пшеничный	20	0,89	0,11	5,92	28,75
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	560	35,14	33,17	82,54	865,54
Обед					
Суп крестьянский с крутой (с хлопьями овсяными)	250	1,88	5,31	9,80	94,87
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	13,36	4,75	1,62	102,63
Пюре картофельное	200	3,38	1,66	27,51	129,96
Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20
Салат из свежкты с чесноком	60	0,02	3,49	0,09	31,83
Напиток витаминизированный Витолша	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	40	3,08	0,37	20,32	98,80
Хлеб ржаной	40	0,95	0,12	5,00	25,84
ИТОГО ЗА ОБЕД	900	22,93	17,20	64,70	500,13
Полдник					
Макаронны отварные с овощами	75	1,10	3,58	5,87	60,29
Какао с молоком	200	0,38	4,30	6,94	31,57
Хлеб обогащенный витаминами	35	4,32	0,90	38,00	199,00
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	310	5,80	8,78	50,81	290,86
Ужин					
Кнели из говядины	90	14,08	12,85	0,97	164,41
Каша вязкая гречневая	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Напиток из плодов шиповника	200	0,99	0,41	21,11	110,82
Сыр (порциями) (Голландский)	10	2,60	2,65	0,35	35,56
Хлеб ржаной	40	0,95	0,12	5,00	25,84
ИТОГО ЗА УЖИН	490	18,62	16,03	27,43	336,63
Ужин 2					
Печенье	10	0,08	0,16	0,66	4,46
Йогурт 2,5% жирности	200	5,60	5,00	9,02	113,02
ИТОГО ЗА УЖИН 2	210	5,68	5,16	9,68	117,48
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2470	88,17	80,34	235,16	2 110,64

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
Каша жидкая молочная пшеничная	200	2,23	3,97	18,01	83,18
Бутерброд с маслом (сливочным)	30	1,62	6,85	10,35	109,61
Какао с молоком	200	0,38	4,30	6,94	31,57
Хлеб пшеничный	70	3,13	0,38	20,70	100,63
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	7,36	15,50	56,00	324,99
Обед					
Борщ с капустой и картофелем	250	1,18	4,98	8,66	84,75
Рис припущенный	180	4,22	0,60	44,57	200,59
Птица тушённая в соусе	90	0,65	0,06	3,23	16,67
Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20
Салат из белокочанной капусты до 28.02.2026г	60	1,02	3,55	5,72	59,59
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,28	15,24	74,10
Хлеб ржаной	40	0,95	0,12	5,00	25,84
ИТОГО ЗА ОБЕД	860	10,59	11,09	82,78	477,74
Полдник					
Омлет с зелёным горошком	80	4,15	3,02	2,79	45,17
Чай с лимоном	200	0,07	0,01	7,04	29,85
Сыр (порциями) (Голландский)	10	2,60	2,65	0,35	35,56
Хлеб витаминный	25	3,09	0,64	27,14	142,14
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	315	9,91	6,32	37,32	252,72
Ужин					
Рыба отварная	90	21,94	6,94	0,61	152,17
Рату из овощей	150	2,88	3,34	17,93	107,68
Напиток витаминизированный Витоша	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,18	10,16	49,40
Хлеб ржаной	40	0,95	0,12	5,00	25,84
Мандарин	160	2,37	0,59	22,21	112,48
ИТОГО ЗА УЖИН	660	29,68	11,17	55,91	447,57
Ужин 2					
Печенье	10	0,08	0,16	0,66	4,46
Кефир 2,5% жирности	200	11,60	10,00	16,00	212,00
ИТОГО ЗА УЖИН 2	210	11,68	10,16	16,66	216,46
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2545	69,22	54,24	248,67	1 719,48

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
Омлет натуральный	150	8,61	6,83	4,26	90,04
Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	100	1,74	6,24	9,68	102,51
Чай с молоком	200	0,00	1,63	6,81	27,21
Бутерброд с маслом (сливочным)	30	1,62	6,85	10,35	109,61
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,18	10,16	49,40
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	13,51	21,73	41,26	378,77
Обед					
Суп картофельный с рыбой	200	4,65	1,06	16,72	95,02
Тёфтели из говядины	90	0,00	0,00	0,00	0,00
Пюре картофельное	150	2,53	1,24	20,63	97,48
Капуста тушёная	50	1,07	1,77	3,70	35,42
Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,28	3,68	1,82	41,14
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,28	15,24	74,10
Хлеб ржаной	40	0,95	0,12	5,00	25,84
ИТОГО ЗА ОБЕД	820	11,79	8,15	63,11	369,00
Полдник					
Сырники из творога запечённые	70	14,04	9,66	24,97	296,71
Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,09	0,50	2,46	10,29
Кофейный напиток с молоком	200	0,06	2,66	7,01	28,67
Хлеб витаминный	15	1,85	0,39	16,29	85,28
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	305	16,04	13,21	50,73	420,95
Ужин					
Запеканка из печени с рисом	200	18,43	5,59	32,40	271,77
Горошек зелёный консервированный	100	3,01	0,19	6,31	38,80
Сок фруктовый	200	1,44	0,27	45,75	192,06
Сыр (порциями) (Голландский)	10	2,60	2,65	0,35	35,56
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,18	10,16	49,40
Хлеб ржаной	40	0,95	0,12	5,00	25,84
Яблоко	160	0,64	0,64	15,68	75,20
ИТОГО ЗА УЖИН	730	28,61	9,64	115,65	688,63
Ужин 2					
Печенье	10	0,08	0,16	0,66	4,46
Молоко кипячёное	180	5,22	4,77	8,19	9,63
ИТОГО ЗА УЖИН 2	190	5,30	4,93	8,85	14,09
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2545	75,25	57,66	279,60	1 871,44

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
Каша "Дружба" из смеси и круп	200	2,25	0,44	21,18	97,62
Чай с молоком	200	1,54	1,24	9,40	54,30
Бутерброд с маслом и сыром	40	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	60	2,69	0,32	17,74	86,25
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	6,48	2,00	48,32	238,17
Обед					
Рассолыник ленинградский	200	1,69	4,18	13,40	98,43
Гуляш из говядины	100	17,34	14,44	3,64	213,71
Каша гречневая рассыпчатая	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20
Сок фруктовый	200	1,44	0,27	45,75	192,06
Икра из кабачков	60	1,11	5,18	4,48	69,26
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,28	15,24	74,10
Хлеб ржаной	40	0,95	0,12	5,00	25,84
ИТОГО ЗА ОБЕД	790	25,10	25,97	87,87	689,60
Полдник					
Шанежка наливная	75	5,72	1,59	36,47	182,81
Кофейный напиток с молоком	180	0,05	2,40	6,31	25,82
Яблоко	160	0,64	0,64	15,68	75,20
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	415	6,41	4,63	58,46	283,83
Ужин					
Жаркое по-домашнему	180	2,15	5,60	16,34	125,11
Капуста отварная	100	1,80	0,10	4,72	28,14
Чай с сахаром	200	0,08	0,00	6,00	23,50
Хлеб пшеничный	20	0,89	0,11	5,92	28,75
Хлеб ржаной	40	0,95	0,12	5,00	25,84
Банан	183	2,74	0,92	38,43	175,68
ИТОГО ЗА УЖИН	723	8,61	6,85	76,41	407,02
Ужин 2					
Печенье	14	0,11	0,23	0,92	6,25
Йогурт 2,5% жирности	200	5,60	5,00	9,02	113,02
ИТОГО ЗА УЖИН 2	214	5,71	5,23	9,94	119,27
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2642	52,31	44,68	281,00	1 737,89

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
Запеканка из творога с молочным соусом	150	31,85	22,67	41,82	615,87
Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,09	0,50	2,46	10,29
Кофейный напиток с молоком	180	0,05	2,40	6,31	25,82
Бутерброд с маслом (сливочным)	30	1,62	6,85	10,35	109,61
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,18	10,16	49,40
Яблоко	160	0,64	0,64	15,68	75,20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	560	35,79	33,24	86,78	886,19
Обед					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,56	5,04	8,08	84,50
Пюре картофельное	150	2,53	1,24	20,63	97,48
Шницель рыбный натуральный	100	10,29	5,92	6,66	117,55
Капуста тушёная	50	1,07	1,77	3,70	35,42
Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20
Напиток из плодов шиповника	200	0,99	0,41	21,11	110,82
Маринад из овощей с томатом	60	0,87	2,96	6,30	56,16
Хлеб пшеничный	30	1,35	0,16	8,87	43,13
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
ИТОГО ЗА ОБЕД	900	22,22	19,60	92,41	648,26
Полдник					
Макароны , запечённые с яйцом	65	6,46	7,22	8,05	122,97
Какао с молоком	200	0,38	4,30	6,94	31,57
Сыр (порциями) (Голландский)	10	2,60	2,65	0,35	35,56
Хлеб витаминный	25	3,09	0,64	27,14	142,14
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	12,53	14,81	42,48	332,24
Ужин					
Плов из мяса говядины	180	12,23	14,91	36,31	328,55
Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	0,60	0,20	4,20	19,90
Напиток витаминизированный Витоша	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	30	2,46	0,30	12,87	66,60
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,18	10,16	49,40
ИТОГО ЗА УЖИН	530	16,83	15,59	63,54	464,45
Ужин 2					
Печенье	10	0,75	1,70	6,80	46,00
Кефир 2,5% жирности	200	5,80	5,00	8,00	106,00
ИТОГО ЗА УЖИН 2	210	6,55	6,70	14,80	152,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2500	93,92	89,94	300,01	2 483,14

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
Каша молочная манная	200	2,00	3,64	16,60	75,44
Булгурод с маслом (сливочным)	30	1,62	6,85	10,35	109,61
Какао с молоком	200	0,38	4,30	6,94	31,57
Хлеб пшеничный	70	5,39	0,64	35,56	172,90
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	9,39	15,43	69,45	389,52
Обед					
Суп-пюре из разных овощей	200	1,54	1,24	8,63	42,97
Макаронные изделия отварные	150	5,85	5,22	35,61	212,62
Печень говяжья по-строгановски	110	16,94	11,11	5,89	192,39
Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,28	3,68	1,82	41,14
Гренки из пшеничного хлеба	11	0,25	0,03	1,54	6,82
Напиток из плодов шиповника	200	0,99	0,41	21,11	110,82
Хлеб пшеничный	30	1,35	0,16	8,87	43,13
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
ИТОГО ЗА ОБЕД	811	30,50	22,45	100,17	736,89
Полдник					
Сырники из творога запечённые	70	14,04	9,66	24,97	296,71
Соус молочный (для подачи к блинцу)	20	0,09	0,50	2,46	10,29
Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110,00
Хлеб витаминный	10	1,24	0,26	10,91	57,14
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	16,19	10,58	64,54	474,14
Ужин					
Рыба отварная	90	21,94	6,94	0,61	152,17
Пюре картофельное	200	3,38	1,66	27,51	129,96
Салат из моркови до 28.02.2026	100	1,13	5,90	8,90	94,39
Чай с лимоном	200	0,16	0,00	7,24	30,02
Сыр (порциями) (Голландский)	10	2,60	2,65	0,35	35,56
Хлеб ржаной	30	0,72	0,09	3,74	19,38
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,18	10,16	49,40
Мандарин	160	2,37	0,59	22,21	112,48
ИТОГО ЗА УЖИН	810	33,84	18,01	80,72	623,36
Ужин 2					
Печенье	10	0,75	1,70	6,80	46,00
Йогурт 2,5% жирности	200	5,60	5,00	9,02	113,02
ИТОГО ЗА УЖИН 2	210	6,35	6,70	15,82	159,02
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2631	96,27	73,17	330,70	2 382,93

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
Омлет натуральный	150	8,61	6,83	4,26	90,04
Сельдь с картофелем	100	1,34	5,27	10,91	96,49
Чай с молоком	200	0,00	1,63	6,81	27,21
Бутерброд с маслом (сливочным)	30	1,62	6,85	10,35	109,61
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,18	10,16	49,40
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	13,11	20,76	42,49	372,75
Обед					
Борщ с капустой и картофелем	250	1,18	4,98	8,66	84,75
Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20
Запеканка картофельная с мясом	200	24,22	20,39	26,31	385,49
Салат из свежеты с чесноком	60	0,02	3,60	0,09	32,80
Напиток витаминизированный Витолла	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	40	3,08	0,37	20,32	98,80
Хлеб ржаной	40	3,28	0,40	17,16	88,80
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	32,04	31,24	72,90	706,84
Полдник					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	3,22	3,58	19,09	103,80
Кофейный напиток с молоком	180	0,05	2,40	6,31	25,82
Хлеб витаминный	35	4,33	0,91	38,12	199,56
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	365	7,60	6,89	63,52	329,18
Ужин					
Котлета "Школьная"	90	6,93	8,84	2,84	113,47
Каша вязкая гречневая	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Маринад из овощей с томатом	100	1,43	4,95	10,48	93,60
Сыр (порциями) (голландский)	10	2,60	2,65	0,35	35,56
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	15,00	60,00
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,18	10,16	49,40
Хлеб ржаной	40	0,95	0,12	5,00	25,84
Мандарин	160	2,37	0,59	22,21	112,48
ИТОГО ЗА УЖИН	770	15,82	17,33	66,04	490,35
Ужин 2					
Печенье	10	0,75	1,70	6,80	46,00
Молоко кипячёное	180	5,22	4,77	8,19	9,63
ИТОГО ЗА УЖИН 2	190	5,97	6,47	14,99	55,63
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2625	74,54	82,69	259,94	1 954,75
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:	20418	621,22	533,83	2 209,35	16 095,27