

Согласовано:

Фельдшер

Т.М.Кадыкова

07.06 2025г

Меню приготавливаемых блюд
на 2025/2026 учебный год

Возрастная категория: Воспитанники интерната 12 лет

ДЕНЬ 1

Наименование блюда		Выход	Химический состав			Энергетическая я ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
Каша вязкая молочная гречневая	250	0,00	0,45	3,40	19,64	
Бутерброд с маслом и сыром	45	5,54	10,71	10,98	162,33	
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	555	10,54	12,63	57,02	391,87	
Обед						
Суп из овощей	250	1,75	5,10	10,59	95,61	
Бифштекс рубленый	100	22,19	21,61	0,00	282,77	
Макаронные изделия отварные	180	3,47	3,09	21,14	126,22	
Салат из морской капусты	100	0,52	0,12	0,00	3,14	
Сметана	10	0,03	0,15	0,04	1,57	
Сок фруктовый	200	1,44	0,27	45,75	192,06	
Хлеб пшеничный	40	1,79	0,21	11,82	57,50	
Хлеб ржаной	40	0,95	0,12	5,00	25,84	
ИТОГО ЗА ОБЕД	920	32,14	30,67	94,34	784,71	
Полдник						
Булочка х/к (масса 100 г)	100	5,98	1,86	41,44	197,10	
Кофейный напиток с молоком	200	0,06	2,66	7,01	28,67	
Яблоко	160	0,64	0,64	15,68	75,20	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	460	6,68	5,16	64,13	300,97	
Ужин						
Котлета рыбная "Любительская"	120	11,27	4,31	9,14	116,67	
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	40	1,79	0,21	11,82	57,50	
Хлеб ржаной	80	1,91	0,23	9,99	51,68	
ИТОГО ЗА УЖИН	640	18,57	7,76	55,28	358,75	
Ужин 2						
Печенье	15	0,11	0,25	0,99	6,69	
Кефир 2,5% жирности	240	13,92	12,00	19,20	254,40	
ИТОГО ЗА УЖИН 2	255	14,03	12,25	20,19	261,09	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2830	81,96	68,47	290,96	2 097,39	



ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая я ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
Запеканка из творога с молочным соусом	200	42,31	29,96	55,81	817,46
Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,13	0,76	3,69	15,44
Кофейный напиток с молоком	200	0,06	2,66	7,01	28,67
Бутерброд с маслом (сливочным)	30	1,62	6,85	10,35	109,61
Хлеб пшеничный	20	0,89	0,11	5,92	28,75
Яблоко	160	0,64	0,64	15,68	75,20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	640	45,65	40,98	98,46	1 075,13
Обед					
Суп крестьянский с крутой (с хлопьями овсяными)	250	1,88	5,31	9,80	94,87
Рыба, тушённая в томате с овощами	120	17,80	6,14	2,08	134,72
Пюре картофельное	200	3,38	1,66	27,51	129,96
Салат из свежеты с чесноком	100	0,03	5,81	0,15	53,06
Напиток витаминизированный Виташа	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20
Хлеб пшеничный	40	0,53	0,07	3,24	14,34
Хлеб ржаной	80	1,91	0,23	9,99	51,68
ИТОГО ЗА ОБЕД	1000	25,79	20,72	53,13	494,83
Полдник					
Макароны отварные с овощами	90	1,32	4,31	7,06	72,35
Какао с молоком	200	0,38	4,30	6,94	31,57
Хлеб витаминный	60	7,40	1,56	65,16	341,12
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	350	9,10	10,17	79,16	445,04
Ужин					
Кнели из говядины	100	15,64	14,29	1,07	182,69
Каша вязкая гречневая	180	0,00	0,00	0,00	0,00
Напиток из плодов шиповника	200	0,99	0,41	21,11	110,82
Сыр (порциями) (голландский)	15	3,90	3,98	0,53	53,34
Хлеб ржаной	40	0,95	0,12	5,00	25,84
ИТОГО ЗА УЖИН	535	21,48	18,80	27,71	372,69
Ужин 2					
Печенье	15	0,11	0,25	0,99	6,69
Йогурт 2,5% жирности	240	6,72	6,00	10,82	135,62
ИТОГО ЗА УЖИН 2	255	6,83	6,25	11,81	142,31
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2780	108,85	96,92	270,27	2 530,00

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая я ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
Каша жидкая молочная пшеничная	250	2,79	4,97	22,28	103,00
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	550	7,92	16,50	60,27	344,81
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	150	1,10	0,10	5,39	27,80
Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20
Салат из белокочанной капусты до 28.02.2026г	100	1,71	5,91	9,55	99,31
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	55	2,46	0,29	16,26	79,06
Хлеб ржаной	40	0,95	0,12	5,00	25,84
ИТОГО ЗА ОБЕД	985	11,88	13,50	89,79	533,55
Полдник					
Омлет с зелёным горошком	100	5,18	3,76	3,50	56,47
Чай с лимоном	200	0,07	0,01	7,04	29,85
Хлеб витаминный	35	4,33	0,91	38,12	199,56
Сыр (порциями) (Голландский)	15	3,90	3,98	0,53	53,34
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	350	13,48	8,66	49,19	339,22
Ужин					
Рыба отварная	120	29,24	9,24	0,70	202,35
Рагу из овощей	180	3,46	4,00	21,52	129,24
Напиток витаминизированный Витоша	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	40	1,79	0,21	11,82	57,50
Хлеб ржаной	80	1,91	0,23	9,99	51,68
Мандарин	160	2,37	0,59	22,21	112,48
ИТОГО ЗА УЖИН	780	38,77	14,27	66,24	553,25
Ужин 2					
Печенье	15	0,11	0,25	0,99	6,69
Кефир 2,5% жирности	240	13,92	12,00	19,20	254,40
ИТОГО ЗА УЖИН 2	255	14,03	12,25	20,19	261,09
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2920	86,08	65,18	285,68	2 031,92

ДЕНЬ 4

Наименование блюда		Выход	Химический состав			Энергетическая я ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
Омлет натуральный	200	11,83	8,88	5,85	121,12	
Салат картофельный с солёными огурцами и зеленым 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	40	1,79	0,21	11,82	57,50	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	570	16,98	23,81	44,51	417,95	
Обед						
Суп картофельный с рыбой	250	5,81	1,32	20,90	118,78	
Тефтели из говядины	100	0,00	0,00	0,00	0,00	
Пюре картофельное	150	2,53	1,24	20,63	97,48	
Калюста тушёная	50	1,07	1,77	3,70	35,42	
Салат из свежих огурцов и помидор	100	0,46	6,12	3,04	68,58	
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный	40	1,79	0,21	11,82	57,50	
Хлеб ржаной	40	0,95	0,12	5,00	25,84	
ИТОГО ЗА ОБЕД	930	12,61	10,78	65,09	403,60	
Полдник						
Сырники из творога запечённые	90	18,07	12,41	32,10	381,50	
Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,13	0,76	3,69	15,44	
Кофейный напиток с молоком	200	0,06	2,66	7,01	28,67	
Хлеб витаминный	30	3,70	0,78	32,58	170,56	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	350	21,96	16,61	75,38	596,17	
Ужин						
Запеканка из пшена с рисом	220	20,21	6,14	29,97	276,86	
Горошек зелёный консервированный	100	3,01	0,19	6,31	38,80	
Сок фруктовый	200	1,44	0,27	45,75	192,06	
Хлеб пшеничный	40	1,79	0,21	11,82	57,50	
Сыр (порциями) (Голландский)	15	3,90	3,98	0,53	53,34	
Хлеб ржаной	80	1,91	0,23	9,99	51,68	
Яблоко	160	0,64	0,64	15,68	75,20	
ИТОГО ЗА УЖИН	815	32,90	11,66	120,05	745,44	
Ужин 2						
Печенье	15	0,11	0,25	0,99	6,69	
Молоко кипячёное	200	0,00	6,52	0,00	0,00	
ИТОГО ЗА УЖИН 2	215	0,11	6,77	0,99	6,69	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2880	84,56	69,63	306,02	2 169,85	

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая я ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
Каша "Дружба" из смеси и круп	250	2,80	0,54	28,66	130,74
Чай с молоком	200	1,54	1,24	9,40	54,30
Бутерброд с маслом и сыром	45	5,54	10,71	10,98	162,33
Хлеб пшеничный	65	2,91	0,35	19,22	93,44
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	560	12,79	12,84	68,26	440,81
Обед					
Рассольник ленинградский	250	2,12	5,23	16,77	123,05
Гуляш из говядины	100	17,34	14,44	3,64	213,71
Каша гречневая рассыпчатая	180	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	100	1,84	8,63	7,47	115,43
Хлеб пшеничный	55	2,46	0,29	16,26	79,06
Хлеб ржаной	40	0,95	0,12	5,00	25,84
ИТОГО ЗА ОБЕД	935	26,41	30,48	95,25	765,35
Полдник					
Шанежка наливная	105	8,03	2,23	51,68	258,65
Кофейный напиток с молоком	200	0,06	2,66	7,01	28,67
Яблоко	160	0,64	0,64	15,68	75,20
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	465	8,73	5,53	74,37	362,52
Ужин					
Жаркое по-домашнему	230	3,15	7,23	23,95	174,29
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	40	1,79	0,21	11,82	57,50
Хлеб ржаной	80	1,91	0,23	9,99	51,68
Банан	183	2,74	0,92	38,43	175,68
ИТОГО ЗА УЖИН	833	11,47	8,69	94,91	510,79
Ужин 2					
Печенье	15	1,12	1,77	11,24	62,57
Йогурт 2,5% жирности	240	6,72	6,00	10,82	135,62
ИТОГО ЗА УЖИН 2	255	7,84	7,77	22,06	198,19
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	3048	67,24	65,31	354,85	2 277,66

ДЕНЬ 7

Наименование блюда		Выход	Химический состав			Энергетическая я ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
Запеканка из творога с молочным соусом	200	42,31	29,96	55,81	817,46	
Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,13	0,76	3,69	15,44	
Кофейный напиток с молоком	200	0,06	2,66	7,01	28,67	
Бутерброд с маслом (сливочным)	30	1,62	6,85	10,35	109,61	
Хлеб пшеничный	20	0,89	0,11	5,92	28,75	
Яблоко	160	0,64	0,64	15,68	75,20	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	640	45,65	40,98	98,46	1 075,13	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,56	5,04	8,08	84,50	
Шницель рыбный натуральный	120	12,16	6,39	7,48	132,43	
Пюре картофельное	150	2,53	1,24	20,63	97,48	
Капуста тушеная	50	1,07	1,77	3,70	35,42	
Напиток из плодов шиповника	200	0,99	0,41	21,11	110,82	
Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	
Маринад из овощей с томатом	100	1,43	4,95	10,48	93,60	
Хлеб пшеничный	55	2,46	0,29	16,26	79,06	
Хлеб ржаной	60	1,44	0,17	7,49	38,76	
ИТОГО ЗА ОБЕД	995	23,90	21,76	95,59	688,27	
Полдник						
Макароны, запечённые с сыром	100	7,80	4,05	8,93	98,06	
Какао с молоком	200	0,38	4,30	6,94	31,57	
Сыр (порциями) (голландский)	15	3,90	3,98	0,53	53,34	
Хлеб витаминный	30	3,70	0,78	32,58	170,56	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	345	15,78	13,11	48,98	353,53	
Ужин						
Плов из мяса говядины	200	13,83	16,75	40,57	368,43	
Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	0,60	0,20	4,20	19,90	
Напиток витаминизированный Витолла	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб ржаной	60	1,44	0,17	7,49	38,76	
Хлеб пшеничный	40	1,79	0,21	11,82	57,50	
ИТОГО ЗА УЖИН	600	17,66	17,33	64,08	484,59	
Ужин 2						
Печенье	15	0,11	0,25	0,99	6,69	
Кефир 2,5% жирности	240	13,92	12,00	19,20	254,40	
ИТОГО ЗА УЖИН 2	255	14,03	12,25	20,19	261,09	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2835	117,02	105,43	327,30	2 862,61	

ДЕНЬ 8

ДЕНЬ 8					
Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая я ценность, ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
Каша молочная манная	250	2,50	4,56	20,75	94,29
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	550	7,63	16,09	58,74	336,10
Обед					
Суп-пюре из разных овощей	250	1,94	1,55	10,80	53,73
Гренки из пшеничного хлеба	11	0,25	0,03	1,54	6,82
Макаронные изделия отварные	180	3,47	3,09	21,14	126,22
Печень говяжья по-строгановски	150	23,38	15,33	8,13	265,50
Салат из свежих огурцов и помидор	100	0,46	6,12	3,04	68,58
Напиток из плодов шиповника	200	0,99	0,41	21,11	110,82
Хлеб пшеничный	65	2,91	0,35	19,22	93,44
Хлеб ржаной	50	1,19	0,15	6,25	32,30
ИТОГО ЗА ОБЕД	1006	34,59	27,03	91,23	757,41
Полдник					
Сырники из творога запечённые	90	18,07	12,41	32,10	381,50
Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,13	0,76	3,69	15,44
Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110,00
Хлеб витаминный	30	3,70	0,78	32,58	170,56
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	350	22,72	14,11	94,57	677,50
Ужин					
Рыба отварная	120	29,24	9,24	0,70	202,35
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)	15	3,90	3,98	0,53	53,34
Хлеб пшеничный	40	1,79	0,21	11,82	57,50
Хлеб ржаной	70	1,67	0,20	8,74	45,22
Мандарин	160	2,37	0,59	22,21	112,48
ИТОГО ЗА УЖИН	905	43,64	21,78	87,65	725,26
Ужин 2					
Печенье	15	0,11	0,25	0,99	6,69
Йогурт 2,5% жирности	240	6,72	6,00	10,82	135,62
ИТОГО ЗА УЖИН 2	255	6,83	6,25	11,81	142,31
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	3066	115,41	85,26	344,00	2 638,58

ДЕНЬ 9

ДЕНЬ 9					
Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая я ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
Омлет натуральный	200	11,83	8,88	5,85	121,12
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	40	1,79	0,21	11,82	57,50
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	570	16,58	22,84	45,74	411,93
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	230	26,99	22,99	22,95	406,38
Салат из свежих с чесноком	100	0,04	3,00	0,17	27,83
Напиток витаминизированный Витоша	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	65	2,91	0,35	19,22	93,44
Хлеб ржаной	60	1,44	0,17	7,49	38,76
ИТОГО ЗА ОБЕД	915	32,82	32,99	58,85	667,36
Полдник					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	3,87	4,30	22,90	124,56
Кофейный напиток с молоком	200	0,06	2,66	7,01	28,67
Хлеб витаминный	20	2,46	0,52	21,67	113,42
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	400	6,39	7,48	51,58	266,65
Ужин					
Котлета "Школьная"	100	7,70	9,73	3,15	126,08
Каша вязкая гречневая	180	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)	15	3,90	3,98	0,53	53,34
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	15,00	60,00
Хлеб пшеничный	40	1,79	0,21	11,82	57,50
Хлеб ржаной	60	1,44	0,17	7,49	38,76
Мандарин	160	2,37	0,59	22,21	112,48
ИТОГО ЗА УЖИН	855	18,63	19,63	70,68	541,76
Ужин 2					
Печенье	15	0,11	0,25	0,99	6,69
Молоко кипячёное	200	0,00	6,52	0,00	0,00
ИТОГО ЗА УЖИН 2	215	0,11	6,77	0,99	6,69
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2955	74,53	89,71	227,84	1 894,39
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	23314	735,65	645,91	2 406,92	18 502,40