

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБОУ СО «Колчеданская школа-интернат»

 И.Т. Богачёва

Приложение № 1

к приказу от 30.10.2025 г. № 288



МЕНЮ

**приготавливаемых блюд (двухнедельное)
для организации питания обучающихся
ГБОУ СО «Колчеданская школа-интернат»
возрастная категория: 7 - 11 лет
(осенний, зимний и весенний сезон)**

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 7-11 лет

	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
НЕДЕЛЯ 1							
ДЕНЬ 1 - ПН							
Обед	54	Салат из капусты белокочанной с овощами	100	1,10	7,10	3,10	81,00
	264	Борщ с капустой и картофелем	200	4,20	4,90	9,30	101,00
	569	Бефстроганов	90	8,90	8,00	3,30	124,00
	720	Гречка отварная рассыпчатая	150	6,20	2,50	27,30	156,00
	883	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,00	37,00
	573	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	141,00
	575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,40	12,70	63,00
Всего за обед			830	27,00	23,40	94,20	703,00
	549	Кекс "Детский"	75	4,40	13,50	37,00	290,00
	82	Фрукты свежие (яблоко)	50	0,20	0,20	4,90	24,00
	931	Компот из плодов сухих (курага)	200	0,80	0,00	16,50	66,00
Всего за полдник			325	5,40	13,70	58,40	380,00
Ужин	112	Салат из свеклы с огурцами солеными	70	0,90	4,30	4,70	62,00
	513	Рыба (филе) в тесте запеченная	90	11,10	4,50	11,90	133,00
	741	Картофель тушеный (с томатом)	150	2,80	3,30	19,20	123,00
	507	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	19,40	75,00
	573	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	71,00
	575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,40	12,70	63,00
Всего за ужин			570	19,10	12,70	82,70	527,00
Ужин 2	469	Молоко кипяченое	200	5,80	5,30	9,10	107,00
	580	Вафли	15	0,60	4,60	9,30	81,00
Всего за ужин 2			215	6,40	9,90	18,40	188,00
Итого за день:				57,90	59,70	253,70	1798,00
ДЕНЬ 2 - ВТ							
Завтрак	75	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,40	4,40	0,00	54,00
	79	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	7,20	0,10	66,00
	423	Каша рисовая	200	5,70	5,80	39,70	235,00
	875	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,40	2,40	17,60	106,00
	501	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	576	Батон	50	3,80	1,10	25,70	131,00
	575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,40	0,20	8,50	42,00
Всего за завтрак			695	18,70	21,30	111,80	726,00
Обед	73	Салат из моркови по-корейски	100	1,20	7,10	7,30	94,00
	344	Щи	200	4,10	6,70	6,20	105,00
	516	Рыба запеченная	90	14,00	3,90	3,40	115,00
	737	Пюре картофельное	150	3,00	2,90	19,50	117,00
	933	Компот из плодов сухих	200	0,60	0,10	19,60	82,00
	573	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,00
	575	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,70	0,50	17,00	84,00
Всего за обед			830	29,40	21,60	97,60	715,00
Полдник	79	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	7,20	0,10	66,00
	268	Омлет натуральный	80	6,80	9,80	1,70	124,00
	507	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	19,40	75,00
	576	Батон	40	3,00	0,80	20,60	105,00
Всего за полдник			330	9,80	17,80	41,80	370,00
Ужин	145	Салат "Мозаика"	70	1,90	5,20	7,00	84,00
	389	Капуста тушеная с мясом	200	9,00	9,50	12,60	176,00
	880	Чай с лимоном и сахаром	200	0,00	0,00	9,20	38,00
	573	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	71,00
	575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,40	0,20	8,50	42,00
Всего за ужин			520	14,60	15,10	52,10	411,00
Ужин 2	470	Кисломолочный напиток Йогурт	200	6,20	5,00	25,60	172,00
	582	Печенье	10	0,70	1,00	7,40	41,00
Всего за ужин 2			210	6,90	6,00	33,00	213,00
Итого за день:				79,40	81,80	336,30	2435,00

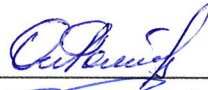
	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
ДЕНЬ 3 - СР							
Завтрак	995	Вареники ленивые с творогом	120	13,50	13,50	20,70	234,00
	471	Молоко сгущенное	30	2,10	2,50	16,60	98,00
	501	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	882	Чай с молоком и сахаром	200	1,10	0,90	10,80	57,00
	576	Батон	30	2,20	0,60	15,40	78,00
	575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,40	0,20	8,50	42,00
Всего за завтрак			600	21,30	17,90	92,20	601,00
Обед	29	Винегрет	100	1,50	8,20	8,30	114,00
	336	Уха ростовская (горбуша)	200	4,20	5,20	10,10	114,00
	596	Биточки из свинины	90	10,20	8,70	7,40	153,00
	461	Макароны отварные с овощами	150	4,50	4,50	27,20	168,00
	885	Чай фруктовый	200	0,00	0,00	10,00	41,00
	573	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	94,00
575	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,70	0,50	17,00	84,00	
Всего за обед			820	26,10	27,40	99,70	768,00
Полдник	550	Манник	100	5,40	5,80	30,00	196,00
	469	Молоко кипяченое	200	5,80	5,30	9,10	107,00
Всего за полдник			300	11,20	11,10	39,10	303,00
Ужин	65	Салат из капусты с растительным маслом	70	1,20	3,50	4,80	57,00
	686	Птица, тушеная в сметанном соусе	90	8,50	10,30	3,00	126,00
	759	Рис с овощами	150	2,30	3,40	31,40	149,00
	507	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	19,40	75,00
	573	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	71,00
	575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,40	0,20	8,50	42,00
Всего за ужин			560	15,70	17,60	81,90	520,00
Ужин 2	470	Кисломолочный напиток Кефир (с сахаром)	200	5,80	5,00	13,00	126,00
	580	Вафли	15	0,60	4,60	9,30	81,00
Всего за ужин 2			215	6,40	9,60	22,30	207,00
Итого за день:		Итого за день:		80,70	83,60	335,20	2399,00
ДЕНЬ 4 - ЧТ							
Завтрак	75	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,40	4,40	0,00	54,00
	79	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	7,20	0,10	66,00
	317	Суп молочный с вермишелью	200	6,60	6,90	24,80	191,00
	501	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	872	Какао на молоке	200	3,60	2,70	13,80	96,00
	576	Батон	40	3,00	0,80	20,60	105,00
	575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,40	0,20	8,50	42,00
Всего за завтрак			685	19,00	22,40	88,00	646,00
Обед	179	Сельдь с салатом картофельным	60	2,70	4,40	6,60	73,00
	288	Суп гороховый	200	5,10	5,00	17,10	120,00
	716	Шницель рубленый куриный	90	10,30	10,60	9,20	131,00
	733	Капуста тушеная	150	3,00	5,40	9,60	102,00
	932	Компот из плодов сухих (чернослив)	200	0,30	0,10	17,40	73,00
	573	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	94,00
	575	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,70	0,50	17,00	84,00
Всего за обед			780	27,10	26,30	96,60	677,00
Полдник	503	Пудинг из творога запеченный	100	11,20	8,80	13,60	192,00
	86	Джем (порциями)	30	0,00	0,00	15,60	62,00
	507	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	19,40	75,00
Всего за полдник			330	11,20	8,80	48,60	329,00
Ужин	80	Салат из моркови с сахаром	70	0,80	4,90	6,50	74,00
	356	Запеканка картофельная с печенью	200	11,80	10,00	34,10	261,00
	766	Соус томатный	50	0,30	1,10	2,30	22,00
	883	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,00	37,00
	573	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	71,00
	575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,40	0,20	8,50	42,00
Всего за ужин			570	16,60	16,40	75,20	507,00
Ужин 2	470	Кисломолочный напиток Снежок	200	5,40	5,00	21,60	158,00
	582	Печенье	10	0,70	1,00	7,40	41,00
Всего за ужин 2			210	6,10	6,00	29,00	199,00
Итого за день:		Итого за день:		80,00	79,90	337,40	2358,00

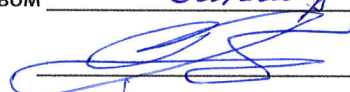
	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
ДЕНЬ 5 - ПТ							
	79	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	7,20	0,10	66,00
	276	Омлет с отварным картофелем	150	9,40	12,80	11,60	202,00
	82	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	882	Чай с молоком и сахаром	200	1,10	0,90	10,80	57,00
	576	Батон	50	3,80	1,10	25,70	131,00
	575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,40	0,20	8,50	42,00
Всего за завтрак		Всего за завтрак	530	16,10	22,60	66,50	545,00
Завтрак 2	1511	Пицца с томатами	70	5,30	4,60	19,70	143,00
	501	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00
Всего за завтрак 2			270	6,30	4,80	39,90	235,00
Итого за день:				22,40	27,40	106,40	780,00
НЕДЕЛЯ 2							
ДЕНЬ 6 - ПН							
Обед	134	Салат-коктейль из овощей	100	1,30	7,20	6,10	123,00
	268	Рассольник домашний	200	4,60	4,40	11,20	101,00
	509	Плов мясной	200	15,30	15,70	35,00	341,00
	880	Чай с лимоном и сахаром	200	0,00	0,00	9,20	38,00
	573	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,00
	575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,40	12,70	63,00
Всего за обед			780	27,00	28,10	98,80	784,00
Полдник	548	Кекс "Столичный"	75	5,20	11,10	40,90	300,00
	82	Фрукты свежие (яблоко)	50	0,20	0,20	4,90	24,00
	931	Компот из плодов сухих (курага)	200	0,80	0,00	16,50	66,00
Всего за полдник		Всего за полдник	325	6,20	11,30	62,30	390,00
Ужин	65	Салат из капусты с растительным маслом	70	1,20	3,50	4,80	57,00
	524	Рыба, запеченная с томатами	90	10,00	6,70	1,00	100,00
	741	Картофель тушеный (со сметаной)	150	2,70	4,40	19,40	139,00
	507	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	19,40	75,00
	573	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	71,00
	575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,40	12,70	63,00
Всего за ужин			570	18,20	15,20	72,10	505,00
Ужин 2	469	Молоко кипяченое	200	5,80	5,30	9,10	107,00
	580	Вафли	15	0,60	4,60	9,30	81,00
Всего за ужин 2			215	6,40	9,90	18,40	188,00
Итого за день:				57,80	64,50	251,60	1867,00
ДЕНЬ 7 - ВТ							
Завтрак	75	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,40	4,40	0,00	54,00
	79	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	7,20	0,10	66,00
	426	Каша пшенная	200	5,30	5,70	29,00	179,00
	875	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,40	2,40	17,60	106,00
	501	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	576	Батон	30	2,20	0,60	15,40	78,00
	575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,40	0,20	8,50	42,00
Всего за завтрак			675	16,70	20,70	90,80	617,00
Обед	107	Салат из сборных овощей	100	1,60	6,10	6,40	116,00
	335	Уха по-царски (минтай, горбуша)	200	6,40	6,40	9,70	112,00
	588	Поджарка из свинины	90	12,40	11,90	5,10	175,00
	737	Пюре картофельное	150	3,00	2,90	29,50	117,00
	933	Компот из плодов сухих	200	0,60	0,10	19,60	82,00
	573	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	94,00
	575	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,70	0,50	17,00	84,00
Всего за обед			820	29,70	28,20	107,00	780,00
Полдник	79	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	7,20	0,10	66,00
	268	Омлет натуральный	80	6,80	7,80	1,70	124,00
	507	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	19,40	75,00
	576	Батон	40	3,00	0,80	20,60	105,00
Всего за полдник			330	9,80	15,80	41,80	370,00
Ужин	86	Салат из овощей с кукурузой	70	1,00	5,00	10,80	77,00
	600	Голубцы ленивые	200	9,60	10,00	20,30	215,00
	883	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,00	37,00
	573	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	71,00
	575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,40	0,20	8,50	42,00
Всего за ужин			520	14,30	15,40	63,40	442,00

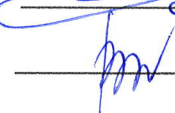
	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Ужин 2	470	Кисломолочный напиток Йогурт	200	6,20	5,00	25,60	172,00
	582	Печенье	10	0,70	1,00	7,40	41,00
Всего за ужин 2			210	6,90	6,00	33,00	213,00
Итого за день:				77,40	86,10	336,00	2422,00
ДЕНЬ 8 - СР							
Завтрак	501	Запеканка из творога	120	13,50	12,50	19,70	243,00
	471	Молоко сгущенное	30	2,10	2,50	16,60	98,00
	501	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	882	Чай с молоком и сахаром	200	1,10	0,90	10,80	57,00
	576	Батон	30	2,20	0,60	15,40	78,00
	575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,40	0,20	8,50	42,00
Всего за завтрак			600	21,30	16,90	91,20	610,00
Обед	30	Винегрет с сельдью	60	2,20	5,80	4,00	82,00
	272	Солянка домашняя	200	4,90	6,80	6,10	114,00
	688	Птица, тушеная в соусе с овощами	90	9,70	10,20	4,60	137,00
	719	Изделия макаронные отварные	150	4,10	2,50	34,10	175,00
	883	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,00	37,00
	573	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	141,00
	575	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,70	0,50	17,00	84,00
Всего за обед			800	28,20	26,30	104,30	770,00
Полдник	527	Шарлотка с яблоками	100	3,70	5,90	40,90	195,00
	469	Молоко кипяченое	200	5,80	5,30	9,10	107,00
Всего за полдник			300	9,50	11,20	50,00	302,00
Ужин	80	Салат из моркови с сахаром	70	0,80	4,90	6,50	74,00
	31 ТТК	Печень, тушеная с овощами	200	10,90	9,80	18,90	205,00
	507	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	19,40	75,00
	573	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	71,00
	575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,40	0,20	8,50	42,00
Всего за ужин			520	15,40	15,10	68,10	467,00
Ужин 2	470	Кисломолочный напиток Кефир (с сахаром)	200	5,80	5,00	13,00	126,00
	580	Вафли	15	0,60	4,60	9,30	81,00
Всего за ужин 2		Всего за ужин 2	215	6,40	9,60	22,30	207,00
Итого за день:		Итого за день:		80,80	79,10	335,90	2356,00
ДЕНЬ 9 - ЧТ							
Завтрак	75	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,40	4,40	0,00	54,00
	79	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	7,20	0,10	66,00
	412	Каша кукурузная	200	5,90	5,80	35,70	220,00
	501	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	872	Какао на молоке	200	3,60	2,70	13,80	96,00
	576	Батон	30	2,20	0,60	15,40	78,00
	575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,40	0,20	8,50	42,00
Всего за завтрак			675	17,50	21,10	93,70	648,00
Обед	65	Салат из капусты с растительным маслом	100	1,80	5,10	6,90	80,00
	343	Суп-лапша домашняя	200	4,70	5,00	12,00	107,00
	638	Шницель свиной	90	11,60	11,30	6,50	171,00
	727	Картофель, запеченный по-домашнему	150	2,70	4,50	21,60	138,00
	932	Компот из плодов сухих (чернослив)	200	0,30	0,10	17,40	73,00
	573	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	94,00
	575	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,70	0,50	17,00	84,00
Всего за обед			820	26,80	26,80	101,10	747,00
Полдник	508	Сырники из творога	100	13,10	9,40	24,10	233,00
	86	Джем (порциями)	30	0,00	0,00	15,60	62,00
	507	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	19,40	75,00
Всего за полдник			330	13,10	9,40	59,10	370,00
Ужин	97	Салат из отварной свеклы с чесноком	70	1,00	4,90	5,90	72,00
	690	Рагу из мяса птицы (курица)	200	10,80	11,10	21,00	215,00
	885	Чай фруктовый	200	0,00	0,00	10,00	41,00
	573	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	71,00
	575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,40	0,20	8,50	42,00
Всего за ужин			520	15,50	16,40	60,20	441,00
Ужин 2	470	Кисломолочный напиток Снежок	200	5,40	5,00	21,60	158,00
	582	Печенье	10	0,70	1,00	7,40	41,00
Всего за ужин 2			210	6,10	6,00	29,00	199,00
Итого за день:				79,00	79,70	343,10	2405,00

	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
ДЕНЬ 10 - ПТ							
	79	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	7,20	0,10	66,00
	269	Омлет с зеленым горошком	150	9,70	13,90	5,00	190,00
	82	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	882	Чай с молоком и сахаром	200	1,10	0,90	10,80	57,00
	576	Батон	50	3,80	1,10	25,70	131,00
	575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,40	0,20	8,50	42,00
Всего за завтрак			530	16,40	23,70	59,90	533,00
Завтрак 2	537	Пицца школьная	70	5,70	5,00	19,70	149,00
	501	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00
Всего за завтрак 2			270	6,70	5,20	39,90	241,00
Итого за день:				23,10	28,90	99,80	774,00
ИТОГО ЗА ПЕРИОД:				638,50	670,70	2735,40	19594,00
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:				79,81	83,84	341,93	2449,25

Примечание: среднее значение за период из расчета по количеству приёмов пищи фактических составляет 8 полных дней

Заведующий производством  Романова О.В.

Специалист по питанию  Рычков В.В.

Медицинская сестра  Киселева В.В.