

Утверждаю
Директор ГКОУ школы-
интерната № 2 г. Сочи

Е.Л.Балкашина

14 октября 2025г

**Меню приготавливаемых блюд
для детей в возрасте 12 лет и старше
осенне-зимний период**

Меню приготавливаемых блюд осенне-зимний период

Рацион: Дети 12лет и старше

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая пшенная молочная 2,5% (250г)	250	10	8	46	299	311,21
	Хлеб пшеничный20	20	2		10	47	
	Чай с молоком 2,5% (143/50/7г)	200	2	1	9	53	685,03
	Бутерброд с маслом 72,5% и сыром 50% (30/10/15г)	55	6	11	17	191	3,09
	Бананы 100	100	1		21	90	627
	Итого за Завтрак	625	21	20	103	680	
Обед	Винегрет овощной (Осенне-Зимний)	100	1	10	7	116	71,01
	Суп картофельный с горохом 11-18	250	5	5	17	132	139,01
	Рыба отварная 115/5 (Осенне-Зимний)	120	27	11		209	369,08
	Пюре картофельное	180	3	5	24	153	520,02
	Сок яблочный промышленного производства	200			20	80	707,01
	Хлеб ржаной	80	4	1	32	153	
	Хлеб пшеничный 60	60	4	1	29	141	
	Итого за Обед	990	44	33	129	984	
Полдник	Пудинг из творога запечённый с соусом из кураги 150/50	200	19	12	33	318	362,18
	Молоко 2,5% кипяченое	200	5	4	9	90	697
	Итого за Полдник	400	24	16	42	408	
Ужин	Салат из свежих помидоров и огурцов	100		8	4	88	20
	Макаронные изделия (классА) отварные (180г)	180	5	6	38	226	332
	Котлеты 100.	100	15	8	15	192	451,05
	Чай с лимоном 168/5/7	180			5	20	686,01
	Хлеб пшеничный	40	3		19	92	
	Хлеб ржаной 40	40	2		18	80	
	Итого за Ужин	640	25	22	99	698	
Сонник	Ряженка 2,5% промышленного производства 180	180	4	4	7	80	698,02
	Хлеб пшеничный20	20	2		10	47	
	Итого за Сонник	200	6	4	17	127	
Итого за день		2 855	120	95	390	2897	

7

Рацион: Дети 12лет и старше

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет с сыром и кукурузой180/50	230	21	23	8	329	342,07
	Хлеб пшеничный	40	3		19	92	
	Компот из смеси сухофруктов	200			10	41	639
	Зефир промышленного производства	30			24	96	
	Булочка "Веснушка"50	50	4	4	27	160	773,03
Итого за Завтрак		550	28	27	88	718	
Обед							
	Салат из соленых огурцов с луком 100 (Осенне-Зимний)	100		5	2	53	17
	Борщ с капустой и картофелем/со сметаной 15% (240/10г)	250	2	5	12	102	110,02
	Плов из птицы (филе бедра куриного)260	260	25	20	37	428	492,05
	Сок яблочный промышленного производства	200			20	80	707,01
	Хлеб пшеничный 70	70	4	1	31	149	1 201
	Хлеб ржаной	80	4	1	32	153	
	Итого за Обед	960	35	32	134	965	
Полдник							
	Бутерброд с маслом 72,5% и джемом (30/10/20г)	60	2	8	29	196	2,04
	Какао с молоком 2,5%	200	3	2	12	78	693,01
	Бананы 150	150	2	1	31	141	627,01
Итого за Полдник		410	7	11	72	415	
Ужин							
	Помидор свежий 100	100			4	16	576,03
	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе90/45	135	14	10	11	190	471
	Рагу овощное200	200	3	6	19	142	541,04
	Чай с сахаром 193/7	200			7	30	685,06
	Хлеб пшеничный	40	3		19	92	
	Хлеб ржаной 40	40	2		18	80	
Итого за Ужин		715	22	16	78	550	
Сонник							
	Йогурт 2,5% промышленного производства 180	180	7	5	6	97	698,04
	Хлеб пшеничный20	20	2		10	47	
Итого за Сонник		200	9	5	16	144	
Итого за день		2 835	101	91	388	2792	

2

Рацион: Дети 12лет и старше

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная жидкая молочная 2,5%250г	250	10	8	47	303	311,22
	Какао с молоком 2,5%	200	3	2	12	78	693,01
	Хлеб пшеничный 45	45	3	1	20	101	1 201,01
	Вафли промышленного производства	20		6	13	106	
	Яблоки печеные	100			23	92	674
	Итого за Завтрак	615	16	17	115	680	
Обед	Свекла отварная 100 (Осенне-Зимний)	100		4	8	68	523,02
	Суп кудрявый	250	5	7	9	121	93
	Птица отварная 100	100	21	18		246	487,04
	Макаронные изделия (классА) отварные (180г)	180	5	6	38	226	332
	Сок яблочный промышленного производства	200			20	80	707,01
	Хлеб пшеничный 60	60	4	1	29	141	
	Хлеб ржаной 50	50	3		22	104	
	Итого за Обед	940	38	36	126	986	
Полдник	Бутерброд с маслом72,5% и сыром 50% (40/10/20г)	70	8	13	22	237	3,03
	Чай с джемом 180/20	200			13	53	685,04
	Яйца вареные.	53	6	5		70	337,01
	Хлеб ржаной30	30	1		13	58	783
	Итого за Полдник	353	15	18	48	418	
Ужин	Огурец свежий 100	100			3	12	576,07
	Азу. 170/80	250	23	13	20	291	438,05
	Молоко 2,5% кипяченое	200	5	4	9	90	697
	Хлеб пшеничный	40	3		19	92	
	Хлеб ржаной 40	40	2		18	80	
	Итого за Ужин	630	33	17	69	565	
Сонник	Кефир 2,5% промышленного производства 180	180	5	4	7	84	698,01
	Батон нарезной 20	20	1		11	48	
Итого за Сонник		200	6	4	18	132	
Итого за день		2 738	108	92	376	2781	

Рацион: Дети 12лет и старше

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога с молоком сгущенным170/30	200	29	18	30	398	366,07
	Хлеб пшеничный 50	50	4	1	24	116	
	Молоко 2,5% кипяченое	200	5	4	9	90	697
	Бананы 100	100	1		21	90	627
Итого за Завтрак		550	39	23	84	694	
Обед							
	Сельдь с гарниром (Осенне-Зимний)	100	9	9	6	141	87
	Щи из квашеной капусты с картофелем/ со сметаной 15% 240/10	250	1	6	7	86	129,04
	Бефстроганов 90/50	140	25	14	4	242	423,05
	Каша ячневая рассыпчатая180	180	5	3	35	187	297,03
	Компот из замороженных плодов и ягод	200			11	44	631,02
	Хлеб ржаной 50	50	3		22	104	
	Хлеб пшеничный 70 (Осенне-Зимний)	70	4	1	31	149	1 201
Итого за Обед		990	47	33	116	953	
Полдник							
	Печенье "Топленое молоко"промышленного производства	20	1	4	13	90	
	Бутерброд с маслом 72,5% и джемом (30/10/20г)	60	2	8	29	196	2,04
	Яблоки150	150			15	60	627
	Кофейный напиток	200	1	1	13	65	692,01
Итого за Полдник		430	4	13	70	411	
Ужин							
	Помидор свежий 100	100			4	16	576,03
	Птица, тушенная в соусе с овощами 100/180	280	27	24	18	398	488,03
	Сок яблочный промышленного производства	200			20	80	707,01
	Хлеб пшеничный 45 (Осенне-Зимний)	45	3	1	20	101	1 201,01
	Хлеб ржаной 40	40	2		18	80	
Итого за Ужин		665	32	25	80	675	
Сонник							
	Ряженка 2,5% промышленного производства 180	180	4	4	7	80	698,02
	Хлеб ржаной30	30	1		13	58	783
Итого за Сонник		210	5	4	20	138	
Итого за день		2 845	127	98	370	2871	

Рацион: Дети 12 лет и старше

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная 2,5% из гречневой крупы (225/5г)	230	10	8	35	252	311,03
	Бутерброд с маслом 72,5% (15/10г)	25	1	7	7	95	1
	Кисель из кураги	200	1		24	103	785
	Хлеб пшеничный	40	3		19	92	
	Бананы 150	150	2	1	31	141	627,01
	Итого за Завтрак	645	17	16	116	683	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100		8	4	88	20
	Суп картофельный с рыбой 200/50	250	12	5	14	155	133,01
	Биточки по белорусски 100	100	19	15	2	222	467,04
	Капуста тушеная 200	200	4	7	18	150	214
	Сок яблочный промышленного производства	200			20	80	707,01
	Хлеб пшеничный 60	60	4	1	29	141	
	Хлеб ржаной 60	60	3		26	116	
	Итого за Обед	970	42	36	113	952	
Полдник	Кофейный напиток	200	1	1	13	65	692,01
	Пирожки печеные с курагой	60	4	4	31	174	738
	Яблоки печеные	100			23	92	674
	Печенье "Топленое молоко" промышленного производства	20	1	4	13	90	
	Итого за Полдник	380	6	9	80	421	
Ужин	Салат "Полонынский" (Осенне-Зимний)	100		11	5	119	24,03
	Рыба, тушеная в томате с овощами 130/50	180	22	6	4	158	374,04
	Рагу овощное (Осенне-Зимний)	180	3	5	17	127	541,01
	Напиток из плодов шиповника	200			12	49	705
	Хлеб пшеничный	40	3		19	92	
	Хлеб ржаной 60	60	3		26	116	
	Итого за Ужин	760	31	22	83	661	
Сонник	Йогурт 2,5% промышленного производства 180	180	7	5	6	97	698,04
	Батон нарезной 30	30	1		15	64	780
	Итого за Сонник	210	8	5	21	161	
Итого за день		2 965	104	88	413	2878	

5

Рацион: Дети 12лет и старше

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный 2,5% с макаронными изделиями 300	300	6	4	24	158	160,02
	Бутерброд с маслом 72,5% и сыром 50% (30/10/20г).	60	7	13	16	209	3,1
	Хлеб пшеничный30	30	2		14	67	1 200
	Вафли промышленного производства	20		6	13	106	
	Яблоки150	150			15	60	627
	Сок яблочный промышленного производства	200			20	80	707,01
Итого за Завтрак		760	15	23	102	680	
Обед	Икра кабачковая (консервы) 100 (Осенне-Зимний)	100	2	9	8	121	101,01
	Суп картофельный с мясными фрикадельками 225/25	250	7	4	15	124	137
	Котлеты или биточки рыбные120	120	15	9	16	205	388,01
	Пюре картофельное	180	3	5	24	153	520,02
	Кисель из кураги	200	1		24	103	785
	Хлеб пшеничный 70	70	4	1	31	149	1 201
	Хлеб ржаной	80	4	1	32	153	
Итого за Обед		1 000	36	29	150	1008	
Полдник	Пудинг из творога запечённый с соусом шоколадным 150/50	200	22	13	39	361	362,16
	Кофейный напиток	200	1	1	13	65	692,01
Итого за Полдник		400	23	14	52	426	
Ужин	Огурец свежий 100	100			3	12	576,07
	Птица, тушенная в соусе с овощами 100/180	280	27	24	18	398	488,03
	Чай с молоком 2,5% (143/50/7г)	200	2	1	9	53	685,03
	Хлеб ржаной 40	40	2		18	80	
	Хлеб пшеничный	40	3		19	92	
Итого за Ужин		660	34	25	67	635	
Сонник	Батон нарезной 20	20	1		11	48	
	Ряженка 2,5% промышленного производства 180	180	4	4	7	80	698,02
Итого за Сонник		200	5	4	18	128	
Итого за день		3 020	113	95	389	2877	

Рацион: Дети 12лет и старше

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный с кукурузой 180/50	230	18	21	9	299	340,05
	Хлеб пшеничный 30	30	2		14	67	
	Бутерброд с маслом 72,5% и сыром 50% (30/10/20г).	60	7	13	16	209	3,1
	Кофейный напиток	200	1	1	13	65	692,01
	Яблоки 100	100			10	40	627
Итого за Завтрак		620	28	35	62	680	
Обед							
	Помидор свежий 100	100			4	16	576,03
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной240/10	250	2	6	15	122	116,01
	Мясо тушеное 80/50	130	23	16	5	256	433,01
	Каша рисовая рассыпчатая180	180	4	5	38	213	297,05
	Сок яблочный промышленного производства	200			20	80	707,01
	Хлеб пшеничный 70	70	4	1	31	149	1 201
	Хлеб ржаной	80	4	1	32	153	
Итого за Обед		1 010	37	29	145	989	
Полдник							
	Пирожки печеные с капустой и яйцом	60	4	5	22	149	738
	Молоко 2,5% кипяченое	200	5	4	9	90	697
	Бананы 180	180	3	1	38	172	627,02
Итого за Полдник		440	12	10	69	411	
Ужин							
	Салат из моркови с чесноком (Осенне-Зимний)	100		5	7	75	4
	Шницель натуральный рубленый 100	100	19	11	10	215	450,03
	Рагу овощное	180	3	5	17	127	541,01
	Чай с лимоном 186/8/7	200			8	32	686,04
	Хлеб пшеничный	40	3		19	92	
	Хлеб ржаной 40	40	2		18	80	
Итого за Ужин		660	27	21	79	621	
Сонник							
	Кефир 2,5% промышленного производства 180	180	5	4	7	84	698,01
	Хлеб пшеничный 30	30	2		14	67	
Итого за Сонник		210	7	4	21	151	
Итого за день		2 940	111	99	376	2852	

Рацион: Дети 12лет и старше

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных геркулес молочная 2,5%(250г)	250	9	9	31	243	311,03
	Бутерброд с маслом72,5% и сыром 50% (40/10/20г)	70	8	13	22	237	3,03
	Апельсины 100	100	1		8	36	627
	Печенье "Топленое молоко"промышленного производства	20	1	4	13	90	
	Какао с молоком 2,5%	200	3	2	12	78	693,01
	Итого за Завтрак	640	22	28	86	684	
Обед	Свекла отварная 100	100		4	8	68	523,02
	Суп с клецками и картофелем 250	250	3	4	20	128	155,02
	Котлеты рубленные из бройлеров-цыплят 100	100	15	14	15	246	499,01
	Макаронные изделия (классА) отварные (180г)	180	5	6	38	226	332
	Компот из замороженных плодов и ягод	200			11	44	631,02
	Хлеб пшеничный 60	60	4	1	29	141	
	Хлеб ржаной	80	4	1	32	153	
	Итого за Обед	970	31	30	153	1006	
Полдник	Крупеник со сметаной прокипяченной 175/25	200	16	12	38	328	312,04
	Сок яблочный промышленного производства	200			20	80	707,01
	Итого за Полдник	400	16	12	58	408	
Ужин	Салат из квашеной капусты	100	1	5	8	81	45
	Рыба жареная 120 (Осенне-Зимний)	120	22	6	4	158	377,02
	Пюре картофельное	180	3	5	24	153	520,02
	Чай с лимоном 186/8/7	200			8	32	686,04
	Хлеб пшеничный	40	3		19	92	
	Хлеб ржаной 40	40	2		18	80	
	Итого за Ужин	680	31	16	81	596	
Сонник	Йогурт 2,5% промышленного производства 180	180	7	5	6	97	698,04
	Хлеб пшеничный20	20	2		10	47	
	Итого за Сонник	200	9	5	16	144	
Итого за день		2 890	109	91	394	2838	

8

Рацион: Дети 12лет и старше

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сырники из творога со сгущенным молоком 170/30	200	29	17	32	398	358,05
	Кисель молочный	200	3	3	25	139	651,01
	Яблоки 100	100			10	40	627
	Хлеб пшеничный 50	50	4	1	24	116	
Итого за Завтрак		550	36	21	91	693	
Обед							
	Сельдь с гарниром (Осенне-Зимний)	100	9	9	6	141	87
	Рассольник домашний/ со сметаной 15% (240/10г)	250	2	6	14	118	131,02
	Бифштекс рубленый 100	100	22	14		216	448,02
	Капуста тушеная 180 (Осенне- Зимний)	180	4	5	17	131	214
	Напиток из плодов шиповника (Осенне-Зимний)	200			12	49	705
	Хлеб пшеничный 60 (Осенне-Зимний)	60	4	1	29	141	
	Хлеб ржаной	80	4	1	32	153	
Итого за Обед		970	45	36	110	949	
Полдник							
	Бананы 100	100	1		21	90	627
	Вафли промышленного производства	20		6	13	106	
	Закрытые бутерброды с сыром 50% (30/15г)	45	5	5	17	135	8
	Какао с молоком 2,5%	200	3	2	12	78	693,01
Итого за Полдник		365	9	13	63	409	
Ужин							
	Салат из свежих огурцов 100	100		7	4	79	16
	Жаркое по домашнему 175/75	250	23	12	23	292	436,09
	Сок яблочный промышленного производства	200			20	80	707,01
	Хлеб пшеничный - 40	40	3		19	92	1 198,01
	Хлеб ржаной 40	40	2		18	80	
Итого за Ужин		630	28	19	84	623	
Сонник							
	Кефир 2,5% промышленного производства 180	180	5	4	7	84	698,01
	Батон нарезной 30 (Осенне-Зимний)	30	1		15	64	780
Итого за Сонник		210	6	4	22	148	
Итого за день		2 725	124	93	370	2822	

Рацион: Дети 12лет и старше		Неделя: 2			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая рисовая молочная 7-10	200	7	6	42	250	302
	Кофейный напиток	200	1	1	13	65	692,01
	Яйца вареные.	53	6	5		70	337,01
	Хлеб ржаной30	30	1		13	58	783
	Бутерброд с маслом72,5% и сыром 50% (40/10/20г)	70	8	13	22	237	3,03
	Итого за Завтрак	553	23	25	90	680	
Обед	Салат "Полонынский" (Осенне-Зимний)	100		11	5	119	24,03
	Суп картофельный с рыбой 200/50	250	12	5	14	155	133,01
	Гуляш 90/50	140	25	12	3	220	437,05
	Пюре картофельное	180	3	5	24	153	520,02
	Сок яблочный промышленного производства	200			20	80	707,01
	Хлеб пшеничный 70	70	4	1	31	149	1 201
	Хлеб ржаной60	60	3		26	116	
	Итого за Обед	1 000	47	34	123	992	
Полдник	Пирожки печеные с курагой	60	4	4	31	174	738
	Бананы 160	160	2	1	34	153	627,05
	Молоко 2,5% кипяченое	200	5	4	9	90	697
	Итого за Полдник	420	11	9	74	417	
Ужин	Закуска овощная 1 вариант 100 (Осенне-Зимний)	100	2		5	28	573,01
	Сердце в соусе80/40	120	20	8	5	176	445,06
	Каша кукурузная рассыпчатая180	180	4	5	37	209	297
	Компот из смеси сухофруктов	200			10	41	639
	Хлеб пшеничный	40	3		19	92	
	Хлеб ржаной30	30	1		13	58	783
	Итого за Ужин	670	30	13	89	604	
Сонник	Кефир 2,5% промышленного производства 180	180	5	4	7	84	698,01
	Батон нарезной 20	20	1		11	48	
	Итого за Сонник	200	6	4	18	132	
Итого за день		2 843	117	85	394	2825	

Итого за период	28 656	1134	927	3860	28433	
Среднее значение за период		113,4	92,7	386	2843,3	

Составил _____ Удалова Н.М.

Утвердил _____