

Утверждаю
Директор ГКОУ школы-
интерната № 2 г. Сочи

Е.Л. Балкашина

2025г

Меню приготавливаемых блюд для детей в возрасте 7-11 лет

осенне-зимний период

Менюготавливаемых блюдосенне-зимний период

Рацион: Дети 7-11 лет

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% (200г)	200	8	7	37	241	311,17
	Хлеб пшеничный20	20	2		10	47	
	Чай с молоком 2,5%(123/50/7г)	180	2	1	9	53	685,05
	Бутерброд с маслом 72,5% и сыром 50% (30/10/12г).	52	5	10	15	173	3,05
	Бананы 100	100	1		21	90	627
Итого за Завтрак		552	18	18	92	604	
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 отварная85/5 (Осенне-Зимний)	90	20	9	1	163	369,11
	Пюре картофельное	180	3	5	24	153	520,02
	Сок яблочный промышленного производства	200			20	80	707,01
	Хлеб пшеничный	40	3		19	92	
	Хлеб ржаной 50	50	3		22	104	
Итого за Обед		910	35	29	110	840	
Полдник							
	Пудинг из творога запечённый с соусом из кураги 130/50	180	16	9	29	267	362,19
	Молоко 2,5% кипяченое	200	5	4	9	90	697
Итого за Полдник		380	21	13	38	357	
Ужин							
	Салат из свежих помидоров и огурцов 60	60		4	3	48	20,05
	Котлеты 90.	90	14	9	14	190	451,06
	Макаронные изделия (классА) отварные (150г)	150	4	4	32	180	332,01
	Чай с лимоном 168/5/7	180			5	20	686,01
	Хлеб ржаной30	30	1		13	58	783
	Хлеб пшеничный25	25	2		11	52	
Итого за Ужин		535	21	17	78	548	
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		2 577	101	81	335	2476	

Рацион: Дети 7-11 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет с сыром и кукурузой150/50	200	18	20	8	284	342,06
	Хлеб пшеничный20	20	2		10	47	
	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		500	24	24	79	628	
Обед							
	Салат из соленых огурцов с луком 60 (Осенне-Зимний)	60	1	3	1	36	17,05
	Борщ с капустой и картофелем/сметаной15%190/10	200	1	4	10	82	110,03
	Плов из птицы (филе бедра куриного)240	240	22	19	37	407	492,06
	Сок яблочный промышленного производства	200			20	80	707,01
	Хлеб пшеничный 50	50	4	1	24	116	
	Хлеб ржаной 50	50	3		22	104	
	Итого за Обед	800	31	27	114	825	
Полдник							
	Бутерброд с маслом 72,5% и джемом (20/10/20г)	50	1	7	24	169	2,12
	Какао с молоком 180	180	3	2	12	78	693,02
	Бананы 150	150	2	1	31	141	627,01
Итого за Полдник		380	6	10	67	388	
Ужин							
	Помидор свежий 100	100			4	16	576,03
	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе 80/30	110	12	9	8	161	471,01
	Рагу овощное	180	3	5	17	127	541,01
	Чай с сахаром 193/7	200			7	30	685,06
	Хлеб пшеничный	40	3		19	92	
	Хлеб ржаной30	30	1		13	58	783
Итого за Ужин		660	19	14	68	484	
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		2 540	89	80	344	2469	

2

Рацион: Дети 7-11 лет		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%	200	8	7	38	249	311
	Какао с молоком 2,5%	200	3	2	12	78	693,01
	Хлеб пшеничный30	30	2		14	67	1 200
	Вафли промышленного производства	20		6	13	106	
	Яблоки печеные	100			23	92	674
	Итого за Завтрак	550	13	15	100	592	
Обед	Свекла отварная 80 (Осенне-Зимний)	80	1	3	6	52	523,03
	Суп кудрявый	250	5	7	9	121	93
	Птица отварная 90	90	20	16	1	228	487,05
	Макаронные изделия (классА) отварные (150г)	150	4	4	32	180	332,01
	Сок яблочный промышленного производства	200			20	80	707,01
	Хлеб пшеничный	40	3		19	92	
	Хлеб ржаной 40	40	2		18	80	
	Итого за Обед	850	35	30	105	833	
Полдник	Бутерброд с маслом 72,5% и сыром 50% (40/10/12г).	62	6	10	19	190	3,06
	Чай с джемом12-18 (180/20г)	200			13	53	685,07
	Яйца вареные.	53	6	5		70	337,01
	Хлеб ржаной20	20	1		9	42	783,01
	Итого за Полдник	335	13	15	41	355	
Ужин	Огурец свежий 100	100			3	12	576,07
	Азу.170/70	240	20	12	20	268	438,07
	Молоко 2,5% кипяченое 180	180	5	3	8	79	697,01
	Хлеб пшеничный30	30	2		14	67	1 200
	Хлеб ржаной30	30	1		13	58	783
	Итого за Ужин	580	28	15	58	484	
Сонник	Кефир 2,5% промышленного производства 180	180	5	4	7	84	698,01
	Хлеб пшеничный20	20	2		10	47	
	Итого за Сонник	200	7	4	17	131	
Итого за день		2 515	96	79	321	2395	

Рацион: Дети 7-11 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога 9% с молоком сгущенным140/30	170	25	16	29	359	366,12
	Хлеб пшеничный30	30	2		14	67	1 200
	Молоко 2,5% кипяченое 180	180	5	3	8	79	697,01
	Бананы 120	120	1	1	25	113	627,03
	Итого за Завтрак	500	33	20	76	618	
Обед	Сельдь с гарниром90 (Осенне-Зимний)	90	8	9	6	135	87,01
	Щи из квашеной капусты с картофелем/сметаной 190/10	200	2	5	6	77	129,05
	Бефстроганов 80/30	110	22	12	4	214	423,02
	Каша ячневая рассыпчатая 150г	150	4	4	29	165	297,04
	Компот из замороженных плодов и ягод	200			11	44	631,02
	Хлеб пшеничный 50	50	4	1	24	116	
	Хлеб ржаной 50	50	3		22	104	
	Итого за Обед	850	43	31	102	855	
Полдник	Печенье "Топленое молоко"промышленного производства	20	1	4	13	90	
	Бутерброд с маслом 72,5% и джемом (20/10/20г)	50	1	7	24	169	2,12
	Яблоки150	150			15	60	627
	Кофейный напиток 180	180	1	1	12	61	692,02
	Итого за Полдник	400	3	12	64	380	
Ужин	Помидор свежий 80	80			3	12	576,04
	Птица, тушенная в соусе с овощами 80/170	250	23	27	17	399	488,09
	Сок яблочный промышленного производства	200			20	80	707,01
	Хлеб пшеничный30	30	2		14	67	1 200
	Хлеб ржаной30	30	1		13	58	783
	Итого за Ужин	590	26	27	67	616	
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		2 540	111	94	326	2596	

4

Рацион: Дети 7-11 лет

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% (20/10г)	30	1	7	10	107	1,05
	Кисель из кураги180	180	1		22	92	785,01
	Хлеб пшеничный20	20	2		10	47	
	Бананы 100	100	1		21	90	627
Итого за Завтрак		560	15	15	98	588	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов 80	80		5	3	57	20,03
	Суп картофельный с рыбой 200/50	250	12	5	14	155	133,01
	Биточки по белорусски 90	90	17	14	2	200	467,05
	Капуста тушеная 160.	160	4	3	15	103	214,02
	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		890	40	28	105	840	
Полдник							
	Кофейный напиток 180	180	1	1	12	61	692,02
	Пирожки печеные с курагой50	50	4	3	28	154	738,02
	Яблоки печеные	100			23	92	674
	Печенье "Топленое молоко"промышленного производства	20	1	4	13	90	
Итого за Полдник		350	6	8	76	397	
Ужин							
	Салат "Полоынский"-80 (Осенне-Зимний)	80		8	4	88	24,02
	Рыба, тушенная в томате с овощами 70/30	100	13	5	5	114	374,09
	Рагу овощное (Осенне-Зимний)	180	3	5	17	127	541,01
	Напиток из плодов шиповника180	180			12	48	705,01
	Хлеб пшеничный30	30	2		14	67	1 200
	Хлеб ржаной30	30	1		13	58	783
Итого за Ужин		600	19	18	65	502	
Сонник							
	Йогурт 2,5% промышленного производства 180	180	7	5	6	97	698,04
	Батон нарезной 20	20	1		11	48	
Итого за Сонник		200	8	5	17	145	
Итого за день		2 600	88	74	361	2472	

5

Рацион: Дети 7-11 лет		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 200	200	4	3	17	113	160,04
	Бутерброд с маслом 72,5% и сыром 50% (30/10/10г)	50	5	11	17	181	3,11
	Хлеб пшеничный20	20	2		10	47	
	Вафли промышленного производства	20		6	13	106	
	Яблоки150	150			15	60	627
	Сок яблочный промышленного производства	200			20	80	707,01
Итого за Завтрак		640	11	20	92	587	
Обед							
	Икра кабачковая (консервы)90 (Осенне-Зимний)	90	2	8	7	107	101,03
	Суп картофельный с мясными фрикадельками 225/25	250	7	4	15	124	137
	Котлеты или биточки рыбные	100	13	8	15	184	388
	Пюре картофельное	180	3	5	24	153	520,02
	Компот из кураги	200	1		18	76	638,01
	Хлеб пшеничный (Осенне-Зимний)	40	3		19	92	
	Хлеб ржаной 50	50	3		22	104	
Итого за Обед		910	32	25	120	840	
Полдник							
	Пудинг из творога запечённый с соусом шоколадным 130/30	160	20	12	33	319	362,17
	Кофейный напиток 180	180	1	1	12	61	692,02
Итого за Полдник		340	21	13	45	380	
Ужин							
	Огурец свежий 80	80			2	8	576,06
	Птица, тушенная в соусе с овощами 80/170	250	23	27	17	399	488,09
	Чай с молоком 2,5%(123/50/7г)	180	2	1	9	53	685,05
	Хлеб пшеничный 30	30	2		14	67	
	Хлеб ржаной20	20	1		9	42	783,01
Итого за Ужин		560	28	28	51	569	
Сонник							
	Ряженка 2,5% промышленного производства 180	180	4	4	7	80	698,02
	Батон нарезной 20	20	1		11	48	
Итого за Сонник		200	5	4	18	128	
Итого за день		2 650	97	90	326	2504	

Рацион: Дети 7-11 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный с кукурузой 170/50	220	18	20	8	290	340,06
	Хлеб пшеничный20	20	2		10	47	
	Бутерброд с маслом 72,5%и и сыром 50% (20/10/12г).	42	4	10	10	146	3,07
	Кофейный напиток	200	1	1	13	65	692,01
	Яблоки 100	100			10	40	627
Итого за Завтрак		582	25	31	51	588	
Обед							
	Помидор свежий 100 (Осенне-Зимний)	100			4	16	576,03
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной240/10 (Осенне-Зимний)	250	2	6	15	122	116,01
	Мясо тушеное 70/50	120	20	12	4	205	433,02
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3	4	34	184	297,01
	Сок яблочный промышленного производства	200			20	80	707,01
	Хлеб пшеничный 60	60	4	1	29	141	
	Хлеб ржаной60	60	3		26	116	
Итого за Обед		940	32	23	132	864	
Полдник							
	Пирожки печеные с капустой и яйцом50	50	4	5	19	140	738,01
	Молоко 2,5% кипяченое (Осенне-Зимний)	200	5	4	9	90	697
	Бананы 150	150	2	1	31	141	627,01
Итого за Полдник		400	11	10	59	371	
Ужин							
	Салат из моркови с чесноком (Осенне-Зимний)	100		5	7	75	4
	Шницель натуральный рубленный 90	90	17	10	9	194	450,04
	Рагу овощное	180	3	5	17	127	541,01
	Чай с лимоном 186/8/7 (Осенне-Зимний)	200			8	32	686,04
	Хлеб пшеничный30	30	2		14	67	1 200
Итого за Ужин	Хлеб ржаной20	20	1		9	42	783,01
		620	23	20	64	537	
Сонник							
	Хлеб пшеничный 30 (Осенне-Зимний)	30	2		14	67	
	Кефир 2,5% промышленного производства 180	180	5	4	7	84	698,01
Итого за Сонник		210	7	4	21	151	
Итого за день		2 752	98	88	327	2511	

Рацион: Дети 7-11 лет

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% (200г)	200	7	7	29	210	311,23
	Бутерброд с маслом 72,5% и сыром 50% (30/10/10г)	50	5	11	17	181	3,11
	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		570	17	24	79	595	
Обед	Свекла отварная 80 (Осенне-Зимний)	80	1	3	6	52	523,03
	Суп с клецками и картофелем 250	250	3	4	20	128	155,02
	Котлеты рубленые из цыплят бройлеров	90	14	13	12	221	499,04
	Макаронные изделия (классА) отварные (150г)	150	4	4	32	180	332,01
	Компот из замороженных плодов и ягод	200			11	44	631,02
	Хлеб пшеничный 50	50	4	1	24	116	
	Хлеб ржаной 50	50	3		22	104	
Итого за Обед		870	29	25	127	845	
Полдник	Крупеник со сметаной прокипяченной 150/25	175	14	11	34	289	312,05
	Сок яблочный промышленного производства	200			20	80	707,01
Итого за Полдник		375	14	11	54	369	
Ужин	Салат из квашеной капусты 80	80	1	5	7	77	45,06
	Рыба жареная 95	95	17	5	3	125	377,05
	Пюре картофельное	180	3	5	24	153	520,02
	Чай с лимоном 168/5/7	180			5	20	686,01
	Хлеб пшеничный 30	30	2		14	67	
	Хлеб ржаной30	30	1		13	58	783
Итого за Ужин		595	24	15	66	500	
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		2 610	93	80	342	2453	

8

Рацион: Дети 7-11 лет		Неделя: 2		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сырники из творога 9% со сгущенным молоком (150/30г)	180	26	15	30	357	358,03
	Кисель молочный 2,5% (180г)	180	3	2	23	125	651,03
	Яблоки 100	100			10	40	627
	Хлеб пшеничный	40	3		19	92	
Итого за Завтрак		500	32	17	82	614	
Обед							
	Сельдь с гарниром90 (Осенне-Зимний)	90	8	9	6	135	87,01
	Рассольник домашний/ со сметаной 15% (240/10г)	250	2	6	14	118	131,02
	Бифштекс рубленый90 (Осенне-Зимний)	90	20	12	1	193	448,04
	Капуста тушеная 180	180	4	5	17	131	214
	Напиток из плодов шиповника	200			12	49	705
	Хлеб пшеничный 50	50	4	1	24	116	
	Хлеб ржаной 50	50	3		22	104	
	Итого за Обед	910	41	33	96	846	
Полдник							
	Бананы 100	100	1		21	90	627
	Вафли промышленного производства	20		6	13	106	
	Закрытые бутерброды с сыром 50% (20/12г)	32	4	3	11	87	8,01
	Какао с молоком 2,5%	200	3	2	12	78	693,01
Итого за Полдник		352	8	11	57	361	
Ужин							
	Салат из свежих огурцов 80	80		4	2	51	16,03
	Жаркое по домашнему150/70	220	22	14	27	324	436,1
	Сок яблочный промышленного производства	200			20	80	707,01
	Хлеб пшеничный20	20	2		10	47	
	Хлеб ржаной30	30	1		13	58	783
Итого за Ужин		550	25	18	72	560	
Сонник							
	Кефир 2,5% промышленного производства с сахаром 180	180	5	4	12	104	698,12
	Батон нарезной 20	20	1		11	48	
Итого за Сонник		200	6	4	23	152	
Итого за день		2 512	112	83	330	2533	

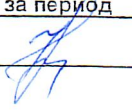
Рацион: Дети 7-11 лет

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 180	180	1	1	12	61	692,02
	Яйца вареные.	53	6	5		70	337,01
	Хлеб ржаной20	20	1		9	42	783,01
	Бутерброд с маслом 72,5% и сыром 50% (30/10/12г).	52	5	10	15	173	3,05
Итого за Завтрак		505	20	22	78	596	
Обед	Салат "Полонинский" (Осенне-Зимний)	100		11	5	119	24,03
	Суп картофельный с рыбой 200/50	250	12	5	14	155	133,01
	Гуляш70/40	110	19	10	4	181	437,09
	Пюре картофельное	180	3	5	24	153	520,02
	Сок яблочный промышленного производства	200			20	80	707,01
	Хлеб пшеничный 50	50	4	1	24	116	
	Хлеб ржаной30	30	1		13	58	783
Итого за Обед		920	39	32	104	862	
Полдник	Пирожки печеные с курагой50	50	4	3	28	154	738,02
	Бананы 150	150	2	1	31	141	627,01
	Молоко 2,5% кипяченое 180	180	5	3	8	79	697,01
Итого за Полдник		380	11	7	67	374	
Ужин	Закуска овощная 1 вариант 80 (Осенне-Зимний)	80	1		4	21	
	Сердце в соусе80/40	120	20	8	5	176	445,06
	Каша кукурузная рассыпчатая180	180	4	5	37	209	297
	Компот из смеси сухофруктов180	180			10	40	639,01
	Хлеб пшеничный30	30	2		14	67	1 200
	Хлеб ржаной30	30	1		13	58	783
Итого за Ужин		620	28	13	83	571	
Сонник	Ряженка 2,5% промышленного производства 180	180	4	4	7	80	698,02
	Батон нарезной 20	20	1		11	48	
Итого за Сонник		200	5	4	18	128	
Итого за день		2 625	103	78	350	2531	

Итого за период	25 921	988	827	3362	24940	
Среднее значение за период		98,8	82,7	336,2	2494	

Составил  Удалова Н.М.

Утвердил 