

Школа
Типовое
примерное меню
приготавливаемых
блюд
Возрастная категория

ГБОУ «Специальная школа-интернат
г. Задонска»

Утвердил: должность

директор

фамилия

Левченко Н.И.

дата

2025

день

месяц

год

№

рецептуры

Цена

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная жидкая	150	4	8	20	170	230	21.36
			закуска	Яйцо вареное	50	5	4	0	51	267	14.23
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2	1	18	93	465	9.19
			хлеб	Батон нарезной йодированный	30	2	1	12	52	576	4.4
			фрукты	Фрукт свежий	90	1	1	5	31	82	15.8
			закуска	Масло сливочное порциями	10	1	7	0	66	79	10.2
			закуска	Сыр полутвердый	15	2	3	0	36	75	13.963
			итого		525	14.59	24.5	48.73	474.25		89.143
1	1	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	Обед	закуска	Овощи натуральные соленные	60	0	0	1	8	53	8.62
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	200	7	9	6	133	66	34.48
			2 блюдо								
			гарнир	Жаркое подомашнему	180	19	12	19	260	270	88.92
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	87	501	11.49
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	573	6.6
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0	12	62	574	4.2
			итого		700	31.44	21.78	73.02	619.77		154.31
1	1	Итого за день:			1225	46.03	46.28	121.75	1094.02		243.453
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	160	18	9	17	224	279	73.41
			сладкое	Соус молочный сладкий	30	1	1	5	32	406	5.14
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2	1	18	91	462	7.94
			хлеб	Батон нарезной йодированный	35	3	1	18	91	576	6.6
			фрукты	Фрукт свежий	90	1	1	5	31	82	15.8
			итого		515	24.96	13	63	469		108.89
1	2	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	Обед	закуска	Салат из квашенной капусты	60	1	3	4	45	33	15.44
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7	6	14	133	79	19.86
			2 блюдо	Биточки из говядины	80	8	5	7	107	339	64.12
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая со сметанно-томатным соусом	160	6	6	22	166	202	9.33
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	87	501	11.49
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	574	3.5
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	1	12	62	573	4.4
			итого		750	27	21.13	89.2	646.6		128.14
1	2	Итого за день:			1265	51.96	34.13	152.2	1115.6		237.03

1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная из овсяных хлопьев Геркулес	150	3	8	10	126	234	22.2
			кисломол.	Масло сливочное порциями	15	0	11	0	99	79	20.4
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2	1	19	84	465	9.19
			хлеб	Батон нарезной йодированный	40	3	1	20	104	576	5.5
			фрукты	Фрукт свежий	90	1	1	5	31	82	15.8
			кисломол.	Сыр полутвердый	20	3	4	0	48	75	20.9
			Итого		515	12.09	26.77	54.26	492		93.99
1	3	Завтрак 2	фрукты								
			Итого		0	0	0	0	0		0
1	3	Обед	закуска	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	3	4	50	30	7.16
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	5	3	12	93	82	9.53
			2 блюдо								
			гарнир	Плов из курицы	180	11	7	22	201	375	58.43
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	21	87	501	11.49
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	3	0	17	82	573	7.7
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	45	4	1	18	93	574	4.9
			Итого		720	25	14.2	94.2	606		99.21
1	3	Итого за день:			1235	37.09	40.97	148.46	1098		193.2
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	190	16	23	4	286	268	60.41
				Закуска порционная горошек зеленый консервированный	50	2	0	3	20	157	10.22
			закуска								
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2	1	18	91	462	6.05
			хлеб	Батон нарезной йодированный	25	2	1	13	65	576	7.94
			фрукты	Фрукт свежий	90	1	1	5	31	82	15.8
			Итого		555	23.45	26.64	43	493		100.42
1	4	Завтрак 2	фрукты								
			Итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Обед	закуска	Салат Зимний	60	1	3	6	58	30	7.04
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	200	7	9	8	140	62	47.55
			2 блюдо	Котлеты из курицы	80	10	8	6	132	372	28.27
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	130	5	3	20	129	202	9.33
				Кисель из концентрата плодового/годного	200	0	0	23	93	484	3.95
			напиток								
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	573	2.2
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	2	0	10	52	574	2.8
			Итого		715	27.24	23.16	82.84	650.8		101.14
1	4	Итого за день:			1270	50.69	49.8	125.84	1143.8		201.56
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша Дружба	150	2	7	11	122	229	21.21
				Масло сливочное порциями	15	0	11	0	99	79	30.6
			кисломол.								
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2	1	18	93	465	9.19
			хлеб	Батон нарезной йодированный	35	2	1	18	91	576	5.5
			фрукты	Фрукт свежий	90	1	1	5	31	82	15.8
				Сыр полутвердый (порциями)	20	3	4	0	48	75	20.9
			Итого		510	10.46	25.91	52.26	484		103.2

1	5	Завтрак 2	фрукты								
			и т о г о		0	0	0	0	0		0
1	5	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	1	4	4	53	47	5.27
			1 блюдо	Суп из овощей	200	7	9	7	138	116	34.62
			2 блюдо	Шницель натуральный рубленный	80	9	7	7	125	181	72.38
				Рис отварной с красным соусом	150	4	5	31	178	385	15.26
			гарнир								
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	87	501	11.49
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	573	3.3
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0	12	62	574	2.8
			и т о г о		740	26.7	25.44	91.2	690		145.12
1	5	Итого за день:			1250	37.16	51.35	143.46	1174		248.32
1	6	Завтрак 2	гор.блюдо	Вареники ленивые	150	19	5	16	181	289	54.58
			сладкое	Молоко сгущенное	30	2	2	12	73	471	11.22
			гор.напиток	Чай с молоком	200	2	1	18	89	460	6.1
			хлеб	Батон нарезной йодированный	35	3	1	18	91	576	6.6
			фрукты								
			и т о г о		415	25.72	9.59	64	434		78.5
1	6	Завтрак 2	фрукты								
			и т о г о		0	0	0	0	0		0
1	6	Обед	закуска	Салат из капусты белокочанной	60	1	3	3	43	1	4.92
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5	3	12	100	80	23.05
				Гуляш из рубленного мяса	80	17	11	3	179	171	94.23
			2 блюдо								
			гарнир	Макаронные изделия отварные	130	3	3	19	111	256	9.09
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	87	501	11.49
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	573	3.3
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0	12	62	574	3.5
			и т о г о		720	31.28	20.38	79.54	628.6		149.58
1	6	Итого за день:			1135	57	29.97	143.54	1062.6		228.08
1	7	Завтрак 2	гор.блюдо	Макароны, запеченные с сыром	170	8	10	32	250	261	23.61
			закуска	Закуска порционная горошек зеленый	50	2	0	3	20	157	10.22
				консервированный							
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2	1	18	91	462	7.94
			хлеб	Батон нарезной йодированный	30	2	1	15	78	576	6.05
			фрукты								
			и т о г о		450	14.45	12.64	68	439		47.82
1	7	Завтрак 2	фрукты								
			и т о г о		0	0	0	0	0		0
1	7	Обед	закуска	Салат "Школьный"	60	1	2	4	38	39	6.13
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	200	7	9	11	154	72	34.65
			2 блюдо	Голубцы ленивые	180	16	15	9	242	333	102.04
			гарнир								
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23	91	495	3.43
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	573	2.75
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0	12	62	574	3.5

			закуска	Соус красный основной	20	1	0	3	20	422	3.4
			ИТОГО		710	29.59	26.2	72	654		155.9
1	7	Итого за день:			1160	44.04	38.84	140	1093		203.72
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная жидкая	150	3	8	20	169	267	14.33
			закуска	Яйцо вареное	50	5	4	0	51	236	14.23
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2	1	18	93	465	9.19
			хлеб	Батон нарезной йодированный	20	2	1	10	52	576	4.4
			фрукты	Фрукт свежий	90	1	1	5	31	82	15.8
			закуска	Масло сливочное порциями	10	0	7	0	60	79	10.2
			кисломол.	Сыр полутвердый (порциями)	15	2	3	0	36	75	13.93
			ИТОГО		535	14.88	25.71	53.38	492.4		82.08
2	1	Завтрак 2	фрукты								
			ИТОГО		0	0	0	0	0		0
2	1	Обед	закуска	Салат витаминный	60	1	3	3	44	2	5.96
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	200	7	9	8	140	62	47.55
			2 блюдо	Котлеты из говядины	80	8	6	7	107	339	64.12
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	130	5	4	20	129	202	9.33
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	88	501	11.49
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	573	4.95
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0	12	62	574	3.5
			ИТОГО		720	26.92	22.29	80.2	616.6		146.9
2	1	Итого за день:			1255	41.8	48	133.58	1109		228.98
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	160	18.00	9.00	17.00	223.00	279	73.41
			сладкое	Соус молочный сладкий	30	0.74	1.28	4.49	32.39	406	5.14
			гор.напиток	Какао с молоком	200	1.66	1.28	18.28	91.40	462	7.94
			хлеб	Батон нарезной йодированный	35	2.63	1.02	18.00	91.35	576	6.6
			фрукты	Фрукт свежий	90	1	1	5	31	82	15.8
			ИТОГО		515	24.03	13.58	62.77	469.14		108.89
2	2	Завтрак 2	фрукты								
			ИТОГО		0	0	0	0	0		0
2	2	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	0.96	3.72	3.96	52.8	47	5.27
			1 блюдо	Суп пшенный с яйцом	200	3.66	3.12	19.78	121.94	12	29.67
			2 блюдо	Котлета рыбная	80	10.29	3.78	8.13	107.67	307	22.03
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	130	2.86	2.34	27.92	144.21	211/1	13.86
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	87.6	501	11.49
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.8	573	3.85
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2.4	0.45	12.03	61.8	574	3.5
			ИТОГО		720	22.69	13.77	101.86	622.82		89.67
2	2	Итого за день:			1235	46.72	27.35	164.63	1091.96		198.56
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая молочная жидкая	150	3	8	11	121	127	20.93
			кисломол.	Масло сливочное порциями	15	0	11	0	99	79	20.4
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2	1	19	93	465	9.19
			хлеб	Батон нарезной йодированный	40	3	1	20	104	576	5.5
			фрукты	Фрукт свежий	90	1	1	5	31	82	15.8

			кисломол.	Сыр полутвердый (порциями)	20	3	4	0	49	75	20.9
			ИТОГО		515	11.61	26.51	55.26	497		92.72
2	3	Завтрак 2	фрукты								
			ИТОГО		0	0	0	0	0		0
2	3	Обед	закуска	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	1	4	4	50	31	5.5
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	5	3	12	93	82	9.53
			2 блюдо								
			гарнир	Рагу из курицы	180	20	16	15	281	376	62.52
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	87	501	11.49
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	573	5.5
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0	12	62	574	3.5
			ИТОГО		690	31.3	23.4	73	620		98.04
2	3	Итого за день:			1205	42.91	49.91	128.26	1117		190.76
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	190	16	23	4	286	268	60.41
			закуска	Закуска порционная горошек зеленый	50	2	0	3	20	157	10.22
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2	1	18	91	462	6.05
			хлеб	Батон нарезной йодированный	25	2	1	13	65	576	7.94
			фрукты	Фрукт свежий	90	1	1	5	31	82	15.8
			ИТОГО		555	23	26	43	493		100.42
2	4	Завтрак 2	фрукты								
			ИТОГО		0	0	0	0	0		0
2	4	Обед	закуска	Салат из капусты белокочанной	60	1	3	3	43	1	4.95
			1 блюдо	Суп картофельный с рисовой крупой	200	7	9	8	142	118	25.45
			2 блюдо	Курица в соусе с томатом	80	8	9	2	117	367	48.72
			гарнир	Макаронные изделия отварные	130	3	3	19	111	256	3.79
			напиток	Кисель из концентрата плодового/годного	200	0	0	23	93	484	3.95
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	573	4.4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0	12	62	574	3.5
			ИТОГО		720	23	24	77	615		94.76
2	4	Итого за день:			1275	46	50	120	1108		195.18
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5	5	16	133	139	18.23
			закуска	Яйцо вареное	50	5	4	0	51	267	14.23
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2	1	18	93	465	9.19
			хлеб	Батон нарезной йодированный	20	2	1	10	52	576	6.6
			фрукты	Фрукт свежий	90	1	1	5	31	82	15.8
			закуска	Масло сливочное порциями	10	0	7	0	66	79	10.2
			кисломол.	Сыр полутвердый (порциями)	20	3	4	0	48	75	13.93
			ИТОГО		570	18	23	49	474		88.18
2	5	Завтрак 2	фрукты								
			ИТОГО		0	0	0	0	0		0
2	5	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1	4	2	45	19	22.64

			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	10	7	14	160	113	31.91
			2 блюдо	Котлеты домашние	80	8	8	6	130	184	49.88
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая со сметанно-томатным соусом	130	5	3	20	129	202	16.95
			напиток	Сок фруктовый	200	1	2	18	87	501	11.49
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	15	1	0	7	35	573	2.2
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	2	0	8	41	574	1.75
			хлеб	Гренки из пшеничного хлеба	15	1	0	4	22	143	1.98
			ИТОГО		720	29	24	79	649		138.8
2	5		Итого за день:		1290	47	47	128	1123		226.98
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	160	18	9	17	223	279	73.41
				Повидло порциями	30	0	0	13	52	86	7.04
			гор.напиток	Чай с молоком	200	2	1	18	89	460	6.1
			хлеб	Батон нарезной йодированный	30	2	1	15	78	576	6.6
			фрукты								
			ИТОГО		420	21.66	11.59	63	442		93.15
2	6	Завтрак 2	фрукты								
			ИТОГО		0	0	0	0	0		0
2	6	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	1	4	4	53	47	5.27
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5	3	12	100	80	23.05
			2 блюдо	Биточки из говядины	80	8	8	6	130	339	64.12
			гарнир	Рис с овощами	130	4	3	31	166	241	13.86
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	87	501	11.49
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	573	4.4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0	12	62	574	3.5
			ИТОГО		720	23.18	18.99	95.2	644.6		125.69
2	6		Итого за день:		1140	44.84	30.58	158.2	1086.6		218.84
2	7	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	150	2	8	11	122	229	21.21
			кислоломол.	Масло сливочное порциями	15	0	11	0	99	79	30.6
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2	1	18	91	462	7.94
			хлеб	Батон нарезной йодированный	40	3	1	21	104	576	5.5
			фрукты								
			кислоломол.	Сыр полутвердый (порциями)	20	3	4	0	48	75	20.9
			ИТОГО		425	10.51	25.79	50.26	464		86.15
2	7	Завтрак 2	фрукты								
			ИТОГО		0	0	0	0	0		0
2	7	Обед	закуска	Салат "Студенческий"	60	2	4	6	67	29	7.5
			1 блюдо	Рассольник домашний	200	5	7	10	122	101	27.85
			2 блюдо	Фрикадельки в соусе	80	6	7	6	109	189	40.74
			гарнир	Макаронные изделия отварные	130	3	3	19	111	256	3.79
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23	91	495	3.43
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	573	3.3
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0	12	62	574	3.85
			ИТОГО		720	20.65	21.18	86	609		90.46
2	7		Итого за день:		1145	31.16	46.97	136.26	1073		176.61