

"Утверждаю":

Директор ГБОУ СОШ им.М.К.Овсянникова с. Исаклы

Е.Н.Нестерова

"29" августа 2025г

Еженедельное меню **пришкольного интерната** ГБОУ СОШ им. М. К. Овсянникова с. Исаклы
на 2025-2026 учебный год

Неделя:	первая
Сезон:	осенне-зимний, зимне-весенний
Возрастная категория:	с 7-11 и с 11 лет и старше

1	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
День 1	Завтрак						
Понедельник	Каша 5 злаков молочная	200/7	9,04	13,44	50,14	358	173
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
	бутерброд (хлеб) с маслом	50/10	4,03	7,75	24,28	182,9	1
	йогурт	95	3,9	1,43	5,61	50,82	ПР
Итого			17,04	22,64	95,03	651,72	
	Обед						
	огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Борщ из св.капусты с картофелем и мясом	250/25\10	8,3	11,12	11,33	188,25	82
	Макаронные изделия отварные с маслом	225/8	8,18	8,67	45,68	293,57	203
	пшеница натуральный рубленый	100	17,29	35,79	8,23	426	267
	Соус красн.основн	50	0,95	2,94	3,98	46,15	333
	Чай с лимоном	200/15/3	0,13	0,02	15,2	62	629
	Хлеб белый	2/50	7,9	1	48,3	233,8	ПР
	фрукты (яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94	338
Итого			43,97	60,4	153,46	1350,97	
	Полдник						
	сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
	кекс в ассортимент	100	6,15	18,5	50,73	381,36	ПР
Итого			7,15	18,5	70,93	466,16	
	Ужин						
	сыр порц	30	6,96	8,85	0	108	15
	Рис отварной	180/8	4,58	6,74	45,98	262,82	304
	шпикачки отварные	100	11,42	18,16	1,27	216	243
	Соус красн.основной	50	0,95	2,94	3,98	46,15	333
	Хлеб белый	2/50	7,9	1	48,3	233,8	ПР
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
Итого			31,88	37,71	114,53	926,77	
	2 ужин						
	снэжок	270	7,83	6,75	11,34	137,7	386
Итого			7,83	6,75	11,34	137,7	
Итого за день			107,87	146	445,29	3533,32	
День 2	Завтрак						
Вторник	Каша вязкая молочная из риса	200/7	6	10,85	52,93	334	174
	какао с молоком	200/20	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	бутерброд (хлеб)с маслом	50/10	4,03	7,75	24,28	182,9	1
	сырок творожный	45	6,75	3,6	5,17	80,1	ПР
Итого			20,86	25,74	99,96	715,6	
	Обед						
	салат из св.капусты с морковью	100	1,32	3,24	6,46	60,4	45
	суп картофельный с бобовыми и мясом	250/25	11,74	9,47	16,54	211,75	102
	Пюре картофельное	225/8	4,75	7,44	31,67	212,7	312
	Птица тушёная в сметане	100	21,35	19,63	2,93	250,22	293
	Хлеб белый	2/50	7,9	1	48,3	233,8	ПР

Итого	компот из свежих яблок	200/24	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	фрукты (груши)	200	0,8	0,6	20,6	94	338
			48,02	41,54	154,38	1177,47	
Итого	Полдник						
	сок фруктовый	200	1,00	0	20,2	84,8	389
	вафли	100	5,00	39,00	52,00	590,00	ПР
Итого	Ужин						
	колбаса порционная	50	7,55	20,05	0,15	211,7	16
	Каша рассыпчатая гречневая	180/6	10,32	7,31	46,36	292,5	302
Итого	Тефтели 1 вариант	100	9,8	9,43	10,46	165,88	278
	Соус красн. основной	50	0,95	2,94	3,98	46,15	333
	Хлеб белый	2/50	7,9	1	48,3	233,8	ПР
Итого	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
			36,59	40,75	124,25	1010,03	
Итого	2 ужин						
	молочный коктейль	200	6,36	17,645	35,26	325,3	ПР
			6,36	17,645	35,26	325,3	
Итого за день			117,83	125,675	486,05	3903,2	
День 3 Среда	Завтрак						
	запеканка творожная/ блинчики со сгущ. молоком	200/20	32,15	24,33	61,6	594	223
	бутерброд (хлеб) с маслом	160	10,44	5,46	53,96	294,6	399
	Чай с сахаром	50/10	4,03	7,75	24,28	182,9	1
	йогурт	200/15	0,07	0,02	15	60	376
		95	3,9	1,43	5,61	50,82	ПР
			8	9,2	44,89	293,72	
Итого	Обед						
	огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	ПЦи из свежей капусты с картофелем и мясом	250/25	8,27	11,15	8,01	174,25	88
	Каша рассыпчатая гречневая	180/6	10,32	7,31	46,36	292,5	302
	гуляш	100	17,29	35,79	8,23	426	260
	Чай с лимоном	200/15/3	0,13	0,02	15,2	62	629
	Хлеб белый	2/50	7,9	1	48,3	233,8	ПР
Итого	фрукты (апельсины)	200	0,8	0,6	20,6	94	338
			45,13	55,93	147,84	1289,75	
Итого	Полдник						
	сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
	рулет бисквитный	150	8,25	5,25	69	564,00	ПР
Итого	Ужин						
	Макаронные изделия отварные с маслом	225/8	8,18	8,67	45,68	293,57	203
	сосиска отварная	120	12,11	33,78	55,38	358,1	243
Итого	Хлеб белый	2/50	7,9	1	48,3	233,8	ПР
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
			28,26	43,47	164,36	945,47	
Итого	2 ужин						
	кисло-молочный продукт (ряженка)	270	7,83	6,75	11,34	137,7	386
			7,83	6,75	11,34	137,7	
Итого за день			98,47	65,13	192,73	1583,47	
День 4 Четверг	Завтрак						
	Каша вязкая молочная из манной крупы	200/7	6,11	10,7	42,36	291	173
	бутерброд (хлеб) с маслом	50/10	4,03	7,75	24,28	182,9	1
	кофейный напиток со сгущенным молоком	200/14	2,94	2	20,92	113,4	380
	конфета шоколадная	45	2,25	10,8	25,65	207	ПР
			15,33	31,25	113,21	794,3	
Итого	Обед						
	помидора свежая	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	рассольник ленингр. с мясом	250/25\10	8,3	11,29	12,38	191,75	96
	Жаркое по-домашнему с/м	250/50	27,77	31,01	28,42	463	259
	Чай с лимоном	200/15/3	0,13	0,02	15,2	62	629
	Хлеб белый	2/50	7,9	1	48,3	233,8	ПР
	фрукты (бананы)	200	3	1	42	192	338

"Утверждаю":

Директор ГБОУ СОШ им. М.К. Овсянникова с. Исаплы

Е.Н. Нестерова

"29" августа 2025г

Еженедельное меню пришкольного интерната ГБОУ СОШ им. М. К. Овсянникова с. Исаплы на 2025-2026 учебный год

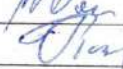
Неделя:	вторая
Сезон:	осенне-зимний, зимне-весенний
Возрастная категория:	с 7-11 и с 11 лет и старше

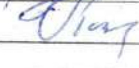
	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
День 1	Завтрак						
Понедельник	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/7	6,08	11,18	43,46	300	175
	кисель фруктовый	200/10	0,13	0,05	24,5	117	350
	бутерброд (хлеб)с маслом	50/10	4,03	7,75	24,28	182,9	1
	йогурт	95	3,9	1,43	5,61	50,82	ПР
Итого			14,14	20,41	97,85	650,72	
	Обед						
	помидора свежая	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	250/25	8,27	11,15	8,01	174,25	88
	Каша рассыпчатая гречневая	180/6	10,32	7,31	46,36	292,5	302
	бифштекс рубленый	100	57,15	23,69	0	290,56	266
	Соус красн.основн	50	0,95	2,94	3,98	46,15	333
	Чай с лимоном	200/15/3	0,13	0,02	15,2	62	629
	Хлеб белый	2/50	7,9	1	48,3	233,8	ПР
	фрукты (яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94	338
Итого			86,18	47,03	143,73	1206,46	
	Полдник						
	сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
	печенье	100	8,5	11,3	69,7	414,5	ПР
Итого			9,5	11,3	89,9	499,3	
	Ужин						
	сыр порц	30	6,96	8,85	0	108	15
	Макаронные изделия отварные с маслом	225/8	8,18	8,67	45,68	293,57	203
	колбаса отварная	100	11,42	18,16	1,27	216	243
	Соус красн.основн	50	0,95	2,94	3,98	46,15	333
	Хлеб белый	2/50	7,9	1	48,3	233,8	ПР
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
Итого			35,48	39,64	114,23	957,52	
	2 ужин						
	кисломолочный продукт (ряженка)	270	7,83	6,75	11,34	137,7	386
Итого			7,83	6,75	11,34	137,7	
Итого за день			153,13	125,13	457,05	3451,7	
День 2	Завтрак						
Вторник	Каша вязкая молочная из манной крупы	200/7	6,11	10,7	42,36	291	173
	кофейный напиток со ступенным молоком	200/14	2,94	2	20,92	113,4	380
	бутерброд с маслом	50/10	4,03	7,75	24,28	182,9	1
	сырок творожный	45	6,75	3,6	5,17	80,1	ПР
Итого			19,83	24,05	92,73	667,4	
	Обед						
	салат из св.капусты с морковью	100	1,32	3,24	6,46	60,4	45
	Суп с макаронными изделиями и курицей	250/25	8,09	9,1	15,81	187,3	112
	Пюре картофельное	225/8	4,75	7,44	31,67	212,7	312
	Птица тушёная в сметане	100	21,35	19,63	2,93	250,22	293

Итого			47,76	44,44	148,58	1155,75	
	Полдник						
	сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
	печенье	100	8,5	11,3	69,7	414,5	ПР
Итого			9,5	11,3	89,9	499,3	
	Ужин						
	колбаса порционная	50	7,55	20,05	0,15	211,7	16
	Рис отварной	180/8	4,58	6,74	45,98	262,82	304
	Птица тушёная в сметане	100	21,35	19,63	2,93	250,22	293
	Соус красн. основной	50	0,95	2,94	3,98	46,15	333
	Хлеб белый	2/50	7,9	1	48,3	233,8	ПР
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
Итого			42,4	50,38	116,34	1064,69	
	2 ужин						
	снежок	270	7,83	6,75	11,34	137,7	386
Итого			7,83	6,75	11,34	137,7	
Итого за день			122,82	144,12	479,37	3651,74	
День 5	Завтрак						
Пятница	Капа вязкая молочная из риса и пшена	200/7	6,08	11,18	43,46	300	175
	бутерброд (хлеб)с маслом	50/10	4,03	7,75	24,28	182,9	1
	кисель фруктовый	200/10	0,13	0,05	24,5	117	350
	сырок творожный	45	6,75	3,6	5,17	80,1	ПР
Итого			16,99	22,58	97,41	680	
	Обед						
	салат из св. помидоров и огурцов	100	0,95	6,06	3,05	70,6	24
	Суп с макаронными изделиями и мясом	250/25	8,82	6,98	15,69	172,5	112
	плов из отв. говядины	200/50	25,5	23,8	40,63	495	244
	Чай с лимоном	200/15/3	0,13	0,02	15,2	62	629
	Хлеб белый	2/50	7,9	1	48,3	233,8	ПР
	фрукты (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338
Итого			43,903	38,464	137,566	1104,4	
	Полдник						
	сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
	тортик вафельный	90	4,77	18,18	55,17	476,1	ПР
Итого			5,77	18,18	75,37	560,9	
	Ужин						
	сыр порц	30	6,96	8,85	0	108	15
	Пюре картофельное	225/8	4,75	7,44	31,67	212,7	312
	бифштекс рубленый	100	57,15	23,69	0	290,56	266
	Хлеб белый	2/50	7,9	1	48,3	233,8	ПР
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
Итого			76,83	41	94,97	905,06	
	2 ужин						
	кисломолочный продукт (ряженка)	270	7,83	6,75	11,34	137,7	386
Итого			7,83	6,75	11,34	137,7	
Итого за день			151,323	126,974	416,656	3388,06	
День 6	Завтрак						
Суббота	омлет натуральный	220	20,4	36,41	3,87	424,8	210
	бутерброд (хлеб)с маслом	50/10	4,03	7,75	24,28	182,9	1
	сыр порц	30	6,96	8,85	0	108	15
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
	йогурт	95	3,9	1,43	5,61	50,82	ПР
Итого			35,36	54,46	48,76	826,52	
	Обед						
	Макаронные изделия отварные с маслом	225/8	8,18	8,67	45,68	293,57	203
	Птица тушёная в сметане	100	21,35	19,63	2,93	250,22	293
	Чай с лимоном	200/15/3	0,13	0,02	15,2	62	629
	Хлеб белый	2/50	7,9	1	48,3	233,8	ПР
	фрукты (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338
Итого			38,16	29,92	126,81	910,09	
	Полдник						

	сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
	вафли	100	5,00	39,00	52,00	590,00	ПР
Итого			6	39	72,2	674,8	
Итого за день			79,52	123,38	247,77	2411,41	
Всего за неделю			677,833	731,279	2267,866	18471,2	

Согласовано с: Медсестра  /В.П.Бурцева/

Бухгалтер  /В.С.Емельянова /

Повар  З.Н.Кашапова