

Утверждено
приказом ГБОУ РК «Школа-интернат №24»
от 27 февраля 2026 год №49-од
Директор
М.Н. Кузьмина

МЕНЮ							
основное (организованное), десятидневное, на период весна-лето, возрастная категория 7-11/12 и старше лет, двухразовое питание							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1-й день							
завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	100	5,9	13,6	34,3	282,4	1
	КАША ПШЕНИЧНАЯ	200	8,38	8,14	38,32	254	174
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,2	1,3	10	57,5	379
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30/40	2	0,3	12,7	61,2	115
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	10,8	48	338
	Итого за завтрак		17,88	23,74	106,12	703,1	
обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,49	0	2,37	15	47
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	7,75	10,5	21,3	210,6	102
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	7,4	11	7,2	148	246
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ рассыпчатая	180	9,96	10,74	44,84	315	171
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	442
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30/40	2	0,3	12,7	61,2	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	114
	Итого за обед		34,9	33,14	143,71	1001,6	
	Итого за день		52,78	56,88	249,83	1704,7	
2-й день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	100	9,25	13,63	32	291	3
	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	200	5,2	3,8	27,04	164	182
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,6	7,2	48,5	378
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30/40	2,6	0,4	17	81,6	115

	БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	338
	Итого за завтрак		20,05	19,93	104,24	681,1	
обед	ВИНЕГРЕТ С СЕЛЬДЬЮ	60/40	7,97	8,86	4,39	175	69
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	3,75	7,5	14,38	142,5	99
	КУРИЦА ОТВАРНАЯ	120	27,01	28,89	1,61	374	288
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	4	6	32	198	205
	МОРС ВИШНЕВЫЙ	200	0,2	0	9,1	36,8	437
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30/40	2,6	0,4	17	81,6	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	114
	Итого за обед		50,83	52,05	113,58	1 173,70	
	Итого за день		70,88	71,98	217,82	1854,8	
3-й день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	100	4,92	7,9	45,21	272	2
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ/ ГОРОХ ОТВАРНОЙ	165/35	16	25	5	306	210/131
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	10	83,1	382
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30/40	2,6	0,4	17	81,6	115
	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	338
	Итого за завтрак		27,72	36,6	87,51	789,7	
обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,65	4,12	7,29	73	53
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОВСЯНОЙ КРУПой	250	6,1	9,3	19	184,5	98
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	8,7	8,9	10	155,4	278
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,9	6,2	26,48	177	312
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	27,88	115	342
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30/40	2,6	0,4	17	81,6	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	114
	Итого за обед		27,71	29,48	137,75	928,6	
	Итого за день		55,43	66,08	225,26	1718,3	
4-й день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	БУТЕРБРОД С ЯЙЦОМ	100	9,3	13,6	32	291,3	3
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (ПШЕННАЯ)	200	7,51	11,72	37,05	285	182
	ЧАЙ ЗЕЛЕНЫЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,6	7,2	48,5	378
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30/40	2,6	0,4	17	81,6	115
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	10,8	48	338
	Итого за завтрак		21,31	27,72	104,05	754,4	
обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	0,96	0,17	3,21	18	23
	БОРЩ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ	250	4,13	9,13	14	156,88	76
	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	14,4	12,25	3,78	181	245
	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	180	9,53	9,18	45,23	302	171
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	20,76	88	388
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30/40	2,6	0,4	17	81,6	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	189,5	114
	Итого за обед		38,4	31,91	144,08	1016,98	
	Итого за день		59,71	59,63	248,13	1771,38	
5-й день							
Прием пищи	Наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	100	9,25	13,63	32	291	3
	ОМЛЕТ С КУРИЦЕЙ И ОВОЩАМИ	200	16,36	18,18	6,36	254,5	212
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,2	1,3	10	57,5	379
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30/40	2,6	0,4	17	81,6	115
	БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	338
	Итого за завтрак		30,91	34,01	86,36	780,6	
обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,87	0,14	2,87	16	24
	РАССОЛЬНИК	250	6,25	12,5	15	197,5	94

	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	13,82	13,57	10,77	220	234
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	180	3,92	15,11	27,19	259	142
	СОК МОРКОВНЫЙ	200	2,1	0,2	24,4	108,6	389
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30/40	2,6	0,4	17	81,6	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	189,5	114
	Итого за обед		34,23	48,29	137,51	1121,2	
	Итого за день		65,14	82,3	223,87	1901,8	

6-й день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ рецептур ы
			Белк и	Жир ы	Углевод ы		
завтра к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	100	5,9	13,6	34,3	282,4	1
	КАША ЯЧНЕВАЯ	200	4,6	4,7	22,7	152,2	182
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,6	7,2	48,5	378
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30/40	2,6	0,4	17	81,6	115
	ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	338
	Итого за завтрак		18,35	20,6	89,2	620,3	
обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,49	0	2,37	15	47
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫ Й С ГОРОХОМ	250	7,5	10	15	180	99
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	7,4	10	7,2	148	246
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ рассыпчатая	180	9,96	10,74	44,84	315	171
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	442
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30/40	2,6	0,4	17	81,6	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	114
	Итого за обед		31,44	31,81	129,46	929,1	
	Итого за день		49,79	52,41	218,66	1549,4	

7-й день

Прием пищи	Наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ рецептур ы
			Белк и	Жир ы	Углевод ы		
завтра к	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	100	9,25	13,63	32	291	1
	КАША ПШЕНИЧНАЯ	200	8,38	8,14	38,32	254	174
	ЧАЙ ЗЕЛЕНый С МОЛОКОМ	200	1,5	1,6	7,2	48,5	378

	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30/40	2,6	0,4	17	81,6	115
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
	Итого за завтрак		22,13	24,17	105,32	723,1	
обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	100	1,65	4,12	7,29	73	53
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	6,3	10	8,5	150	84
	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	120	20,21	7,58	0,92	153	226
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,9	6,2	26,48	177	312
	МОРС КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,1	0,1	5,9	26,4	437
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30/40	2,6	0,4	17	81,6	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40/70	5,3	0,4	35,1	165,8	114
	Итого за обед		32,58	33,39	117,3	870,48	
	Итого за день		54,71	57,56	222,62	1593,58	
8-й день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ рецептур ы
			Белк и	Жир ы	Углевод ы		
завтра к	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	24,92	20,76	47,98	478	223
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	10	83,1	382
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30/40	2,6	0,4	17	81,6	115
	АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43	341
	Итого за завтрак		32,22	24,36	83,08	685,7	
обед	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫ Й С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	100	1,8	3,2	10	77,1	42
	БОРЩ	250	5,6	8,3	11,1	142,5	82
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	8,66	8,88	9,99	155,4	278
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,62	5,42	31,73	202	309
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	1	0,2	20,2	86	442
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30/40	2,6	0,4	17	81,6	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	114
	Итого за обед		31,58	26,8	135,12	910,4	
	Итого за день		63,80	51,16	218,20	1 596,10	
9-й день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	100	4,92	7,9	45,21	272	2
	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	200	5,2	3,8	27,04	164	182
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,2	1,3	10	57,5	379
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30/40	2,6	0,4	17	81,6	115
	ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	338
	Итого за завтрак		9,12	9,9	104,3	458,1	
обед	ВИНЕГРЕТ С СЕЛЬДЮ	60/40	7,97	8,86	4,39	175	69
	РАССОЛЬНИК	250	6,25	12,5	15	197,5	94
	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ КУРИЦЫ	100/30	15,98	20,51	13,88	304	294
	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	180	9,53	9,18	45,23	302	171
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	20,78	88	388
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30/40	2,6	0,4	17	81,6	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	114
	Итого за обед		48,31	52,13	151,38	1 313,90	
	Итого за день		57,43	62,03	255,68	1 772,00	
10-й день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	100	9,25	13,63	32	291	3
	ОМЛЕТ С КУРИЦЕЙ И ОВОЩАМИ	200	16,36	18,18	6,36	254,54	212
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	10	83,1	382
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30/40	2,6	0,4	17	81,6	115
	БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	338
	Итого за завтрак		33,51	35,71	86,36	806,24	
обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	0,96	0,17	3,21	18	23
	БОРЩ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ	250	4,13	9,13	14	156,88	76
	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	13,82	13,57	10,77	220	234

	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	4,66	6,55	28,35	193,31	133
	СОК МОРКОВНЫЙ	200	2,1	0,2	24,4	108,6	389
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30/40	2,6	0,4	17	81,6	115
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	189,5	114
	Итого за обед		34,37	30,52	137,83	967,89	
	Итого за день		67,88	66,23	224,19	1774,13	