

Утверждаю:

(приказ № 170 от 07.07.2025г)

Директор Ковтун Н.В.



Примерное 14 - ти дневное меню
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Моряковская школа-интернат для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья» на 2025-2026 учебный год

**Примерное 14 - ти дневное меню для ОГБОУ "Моряковская школа-интернат для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья" на 2025-2026 учебный год**

для питания детей в возрасте с 7-11 лет и с 12 - 18 лет.

МЕНЮ

1 день

Наименование блюда. Номер рецептуры.	Химический состав								ЭЦ, ккал	
	Выход,г с7 11л/с12-18л	Белки, г		Жиры, г		Угл. г				
Завтрак		с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л	
Каша жидкая молочная из манной крупы (тк 181)	210 - 250	6,1	7,2	10,7	12,7	32,3	38,4	251,0	298,0	
Бутерброд с маслом и сыром.(тк1-3)	80/15/20-100/15/20	10,1	12,7	14,1	17,7	32,0	40,0	323,1	403,9	
Какао с молоком(тк382)	200 - 200	4,1	4,1	3,5	3,5	17,6	17,6	118,6	118,6	
Итого:		20,3	24,0	28,3	33,9	81,9	96,0	692,7	820,5	
2 завтрак										
Фрукты свежие (тк338)	300 - 300	4,5	4,5	3,0	3,0	63,0	63,0	283,0	283,0	
Итого:		4,5	4,5	3,0	3,0	63,0	63,0	283,0	283,0	
Обед										
Помидоры соленные(тк70)	100 - 100	1,0	1,0	0,1	0,1	3,5	3,5	20,0	20,0	
Суп картофельный с бобовыми (тк102)	250 - 300	5,5	6,6	5,3	6,3	16,5	19,8	148,2	177,9	
Рыба,запеченная с картофелем по-русски(тк151)	250 - 250	19,0	19,0	8,2	8,2	26,5	26,5	255,8	255,8	
Компот из смеси сухофруктов(тк349)	200 - 200	0,6	0,6	0,1	0,1	31,0	31,0	132,8	132,8	
Хлеб пшеничный и ржаной.	100/50- 150/50	9,8	14,8	1,0	1,6	67,0	100,6	302,3	453,5	
Итого:		35,9	42,0	14,7	16,3	144,5	181,4	859,1	1040,0	
Полдник										
Колбасные изделия ,запеченные в тесте(тк420)	100 - 100	5,8	5,8	9,9	10	1,35	1,35	117	116,9	
Молоко кипяченое(тк385)	200 - 200	5,8	5,8	5,0	5	9,60	9,60	107	107	
Итого:		11,6	11,6	14,9	15	10,95	10,95	224	223,9	
Ужин										
Гуляш (тк260)	100 - 100	14,5	14,5	16,7	16,7	2,9	2,9	221,0	221,0	
Каша рассыпчатая гречневая(тк171)	150 - 180	8,8	9,9	9,5	10,6	39,8	44,7	280,0	315,0	
Хлеб пшеничный.	80 - 100	6,0	7,6	0,5	0,6	42,0	52,6	187,2	234,0	
Чай с лимоном.(тк377)	200/7 - 200/7	0,1	0,1	0,0	0,0	15,2	15,2	62,0	62,0	
Итого:		29,4	32,1	26,7	27,9	99,9	115,4	750,2	832,0	
ИТОГО		101,7	114,2	87,7	96,1	400,2	466,7	2808,9	3199,4	

Примерное 14 - ти дневное меню для ОГБОУ "Моряковская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" на 2025-2026 учебный год

для питания детей в возрасте с 7-11 лет и с 12 - 18 лет.									
МЕНЮ									
2 день									
Наименование блюда. Номер рецептуры.	Химический состав								
	Выход,г 11л/с12-18л	Белки, г		Жиры, г		Угл. г		ЭЦ, ккал	
Завтрак		с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л
Суп молочный с макаронными изделиями (тк120)	250 - 300	5,4	6,4	4,7	5,6	17,8	21,4	150,0	180,0
Бутерброд с маслом (тк1)	80/15 - 100/15	5,4	6,8	17,2	21,5	34,2	42,8	312,8	391,0
Кофейный напиток с молоком(тк379)	200 - 200	3,1	3,1	2,6	2,6	15,9	15,9	100,6	100,6
Итого:		13,9	16,3	24,5	29,7	67,9	80,1	563,4	671,6
2 завтрак									
Соки фруктовые(т.к389)	200 - 200	1,0	1,0	0,0	0,0	20,2	20,2	84,4	84,4
Итого:		1,0	1,0	0,0	0,0	20,2	20,2	84,4	84,4
Обед									
Салат из свеклы с сыром и чесноком.(тк50)	100 - 100	4,6	4,6	9,3	9,3	7,1	7,1	131,9	131,9
Суп картофельный с рыбными консервами(тк64)	250 - 300	6,6	7,9	8,3	9,9	21,2	25,5	184,5	221,4
Плов из птицы (тк291)	240 - 280	21,6	25,2	10,7	12,5	43,6	51,0	358,0	418,0
Чай с сахаром(тк376)	200 - 200	0,1	0,1	0,0	0,0	15,0	15,0	60,0	60,0
Хлеб пшеничный и ржаной.	100/50- 150/50	9,8	14,8	1,0	1,6	67,0	100,6	302,3	453,5
Итого:		42,7	52,6	29,3	33,3	153,9	199,2	1036,7	1284,8
Полдник									
Булочка домашняя(тк424)	100 - 100	7,2	7,2	12,5	13	43,90	43,90	318	318
Кефир(тк386)	200 - 200	5,8	5,8	5,0	5	8,00	8,00	100	100
Итого:		13,0	13,0	17,5	18	51,90	51,9	418	418
Ужин									
Картофельное пюре(тк128)	150 - 200	3,2	4,3	9,6	12,8	18,8	25,1	181,5	241,0
Капуста тушеная с мясом(тк139-241)	200 - 250	15,0	18,0	15,4	18,5	14,5	17,5	264,0	317,0
Компот из смеси сухофруктов(тк349)	200 - 200	0,6	0,6	0,1	0,1	31,0	31,0	132,8	132,8
Хлеб пшеничный.	80 - 100	6,0	7,6	0,5	0,6	42,0	52,6	187,2	234,0
Итого:		24,8	30,5	25,6	32,0	106,3	126,2	765,5	924,8
ИТОГО		95,4	113,4	96,9	112,5	400,2	477,6	2868,0	3383,6

Примерное 14 - ти дневное меню для ОГБОУ "Моряковская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" на 2025-2026 учебный год

для питания детей в возрасте с 7-11 лет и с 12 - 18 лет.									
МЕНЮ									
3 день									
Наименование блюда. Номер рецептуры.	Химический состав							ЭЦ, ккал	
	Выход,г с7-11л/с12-18л	Белки, г		Жиры, г		Угл. г			
Завтрак		с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л
Каша жидкая рисовая (тк182)	210 - 260	5,1	6,3	10,7	13,2	33,4	41,3	251,0	310,0
Бутерброд с маслом и сыром.(тк1-3)	80/15/20-100/15/20	10,1	12,7	14,1	17,7	32,0	40,0	323,1	403,9
Какао с молоком(тк382)	200 - 200	4,1	4,1	3,5	3,5	17,6	17,6	118,6	118,6
Итого:		19,3	23,1	28,3	34,4	83,0	98,9	692,7	832,5
2 завтрак									
Фрукты свежие (тк338)	300 - 300	4,5	4,5	3,0	3,0	63,0	63,0	283,0	283,0
Итого:		4,5	4,5	3,0	3,0	63,0	63,0	283,0	283,0
Обед									
Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком(тк42)	100 - 100	1,8	1,8	6,2	6,2	9,3	9,3	99,5	99,5
Суп картофельный с крупой(тк101)	250 - 300	1,9	2,3	2,7	3,2	12,1	14,5	85,7	102,9
Печень по-строгановски(тк255)	100 - 100	13,3	13,3	11,2	11,2	3,5	3,5	185,0	185,0
Макаронные изделия отварные с маслом(тк203)	155/185	5,6	6,7	5,9	7,1	31,4	37,5	202,0	241,0
Хлеб пшеничный и ржаной.	100/50- 150/50	9,8	14,8	1,0	1,6	67,0	100,6	302,3	453,5
Компот из смеси сухофруктов(тк349)	200 - 200	0,6	0,6	0,1	0,1	31,0	31,0	132,8	132,8
Итого:		32,9	39,4	27,1	29,4	154,3	196,4	1007,3	1214,7
Полдник									
Расстегай с рыбой.(тк578)	80/80	10,5	10,5	6,7	7	27,20	27,20	222	222
Снежок(тк386)	200 - 200	5,8	5,8	5,0	5	8,00	8,00	100	100
Итого:		16,3	16,3	11,7	12	35,20	35,2	322	322
Ужин									
Мясо духовое (тк258)	300 - 300	28,2	28,2	31,1	31,1	26,2	26,2	401,0	401,0
Хлеб пшеничный.	80 - 100	6,0	7,6	0,5	0,6	42,0	52,6	187,2	234,0
Чай с сахаром(тк376)	200 - 200	0,1	0,1	0,0	0,0	15,0	15,0	60,0	60,0
Итого:		34,3	35,9	31,6	31,7	83,2	93,8	648,2	695,0
ИТОГО		107,2	119,1	101,8	110,3	418,7	487,3	2953,2	3347,2

Примерное 14 - ти дневное меню для ОГБОУ "Моряковская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" на 2025-2026 учебный год

для питания детей в возрасте с 7-11 лет и с 12 - 18 лет.									
МЕНЮ									
4 день									
Наименование блюда. Номер рецептуры.	Химический состав							ЭЦ, ккал	
	Выход,г 11л/с12-18л	Белки, г		Жиры, г		Угл. г			
Завтрак		с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л
Суп молочный с крупой (тк 121)	250 - 300	3,7	4,4	4,4	5,3	7,7	9,2	89,0	106,8
Бутерброд с маслом (тк1)	80/15 - 100/15	5,4	6,8	17,2	21,5	34,2	42,8	312,8	391,0
Кофейный напиток с молоком(тк379)	200 - 200	3,1	3,1	2,6	2,6	15,9	15,9	100,6	100,6
Итого:		12,2	14,3	24,2	29,4	57,8	67,9	502,4	598,4
2 завтрак									
Фрукты свежие (тк338)	300 - 300	4,5	4,5	3,0	3,0	63,0	63,0	283,0	283,0
Итого:		4,5	4,5	3,0	3,0	63,0	63,0	283,0	283,0
Обед									
Винегрет овощной(тк67)	100 - 100	1,4	1,4	10,0	10,0	7,3	7,3	125,1	125,1
Рассольник домашний (тк95)	250 - 300	2,1	2,5	5,1	6,1	12,6	15,2	114,5	137,4
Птица, тушенная в соусе(тк290)	100 - 100	11,7	11,7	10,1	10,1	2,9	2,9	150,0	150,0
Рис отварной (тк304)	150 - 200	3,6	4,8	5,3	7,1	36,6	48,8	209,0	279,0
Хлеб пшеничный и ржаной.	100/50- 150/50	9,8	14,8	1,0	1,6	67,0	100,6	302,3	453,5
Компот из смеси сухофруктов(тк349)	200 - 200	0,6	0,6	0,1	0,1	31,0	31,0	132,8	132,8
Итого:		29,2	35,8	31,6	35,0	157,4	205,8	1033,7	1277,8
Полдник									
Печенье.	100 - 100	8,5	8,5	11,3	11	15,40	15,40	415	414,5
Молочный коктейль(тк386)	200 - 200	5,8	5,8	5,0	5	8,00	8,00	100	100
Итого:		14,3	14,3	16,3	16	23,40	23,4	515	514,5
Ужин									
Запеканка картофельная с мясом (тк284)	250 - 250	28,7	28,7	36,0	36,0	34,1	34,1	560,0	560,0
Кисель из концентрата плодово-ягодного(тк350)	200 - 200	1,4	1,4	0,0	0,0	29,0	29,0	121,5	121,5
Хлеб пшеничный.	80 - 100	6,0	7,6	0,5	0,6	42,0	52,6	187,2	234,0
Итого:		36,1	37,7	36,5	36,6	105,1	115,7	868,7	915,5
ИТОГО		96,3	106,6	111,6	120,3	406,7	475,8	3202,3	3589,2

Примерное 14 - ти дневное меню для ОГБОУ "Моряковская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" на 2025-2026 учебный год

для питания детей в возрасте с 7-11 лет и с 12 - 18 лет.									
МЕНЮ									
5день									
Наименование блюда. Номер рецептуры.	Химический состав								
	Выход,г 11л/с12-18л	Белки, г		Жиры, г		Угл. г		ЭЦ, ккал	
Завтрак		с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л
Драчена (тк216)	155 - 155	17,1	17,1	22,7	22,7	9,0	9,0	309,0	309,0
Бутерброд с маслом и сыром.(тк1-3)	80/15/20-100/15/20	10,1	12,7	14,1	17,7	32,0	40,0	323,1	403,9
Какао с молоком(тк382)	200 - 200	4,1	4,1	3,5	3,5	17,6	17,6	118,6	118,6
Итого:		31,3	33,9	40,3	43,9	58,6	66,6	750,7	831,5
2 завтрак									
Соки фруктовые(т.к389)	200 - 200	1,0	1,0	0,0	0,0	20,2	20,2	84,4	84,4
Итого:		1,0	1,0	0,0	0,0	20,2	20,2	84,4	84,4
Обед									
Салат из моркови с курагой(тк63)	100 - 100	1,7	1,7	1,4	1,4	16,5	16,5	85,3	85,3
Щи по- уральски (тк93)	250 - 300	2,0	2,4	5,0	6,0	14,1	16,8	109,7	131,7
Рыба,тушенная в томате с овощами(тк229)	100 - 100	9,7	9,7	4,9	4,9	3,8	3,8	105,0	105,0
Картофельное пюре(тк128)	150 - 200	3,2	4,3	9,6	12,8	18,8	25,1	181,5	241,0
Хлеб пшеничный и ржаной.	100/50- 150/50	9,8	14,8	1,0	1,6	67,0	100,6	302,3	453,5
Чай с лимоном.(тк377)	200/7 - 200/7	0,1	0,1	0,0	0,0	15,2	15,2	62,0	62,0
Итого:		26,5	33,0	21,9	26,7	135,4	178,0	845,8	1078,5
Полдник									
Пицца школьная(т.к412)	10-100	10,0	10,0	11,1	11,1	28,20	28,20	253,0	253
Йогурт(тк386)	200 - 200	5,8	5,8	5,0	5,0	8,00	8,00	100,0	100
Итого:		15,8	15,8	16,1	16,1	36,20	36,2	353,0	353
Ужин									
Гуляш (тк260)	100 - 100	14,5	14,5	16,7	16,7	2,9	2,9	221,0	221,0
Каша рассыпчатая перловая(тк171)	150 - 180	4,6	5,1	7,7	8,6	32,9	37,0	220,0	247,0
Компот из смеси сухофруктов(тк349)	200 - 200	0,6	0,6	0,1	0,1	31,0	31,0	132,8	132,8
Хлеб пшеничный.	80 - 100	6,0	7,6	0,5	0,6	42,0	52,6	187,2	234,0
Итого:		25,7	27,8	25,0	26,0	108,8	123,5	761,0	834,8
ИТОГО		100,3	111,5	103,3	112,7	359,2	424,5	2794,9	3182,2

Примерное 14 - ти дневное меню для ОГБОУ "Моряковская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" на 2025-2026 учебный год

для питания детей в возрасте с 7-11 лет и с 12 - 18 лет.									
МЕНЮ									
6 день									
Наименование блюда. Номер рецептуры.	Химический состав							ЭЦ, ккал	
	Выход,г 11л/с12-18л	Белки, г		Жиры, г		Угл. г			
Завтрак		с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л
Суп молочный с макаронными изделиями (тк 120)	250 - 300	5,4	6,4	4,7	5,6	17,8	21,4	150,0	180,0
Бутерброд с маслом (тк1)	80/15 - 100/15	5,4	6,8	17,2	21,5	34,2	42,8	312,8	391,0
Кофейный напиток с молоком(тк379)	200 - 200	3,1	3,1	2,6	2,6	15,9	15,9	100,6	100,6
Итого:		13,9	16,3	24,5	29,7	67,9	80,1	563,4	671,6
2 завтрак									
Соки фруктовые(т.к389)	200 - 200	1,0	1,0	0,0	0,0	20,2	20,2	84,4	84,4
Итого:		1,0	1,0	0,0	0,0	20,2	20,2	84,4	84,4
Обед									
Салат из соленых огурцов с луком(тк21)	100 - 100	0,8	0,8	5,0	5,0	2,5	2,5	59,1	59,1
Суп картофельный с бобовыми (тк102)	250 - 300	5,5	6,6	5,2	6,3	16,5	19,8	148,2	177,9
Плов(тк265)	250 - 250	27,4	27,4	28,1	28,1	43,3	43,3	536,0	536,0
Компот из смеси сухофруктов(тк349)	200 - 200	0,6	0,6	0,1	0,1	31,0	31,0	132,8	132,8
Хлеб пшеничный и ржаной.	100/50- 150/50	9,8	14,8	1,0	1,6	67,0	100,6	302,3	453,5
Итого:		44,1	50,2	39,4	41,1	160,3	197,2	1178,4	1359,3
Полдник									
Сырники из творога с молоком с сгущенным (т.к 219)	180/20-180/20	30,9	30,9	25,6	26	48,90	48,90	551	551,4
Кефир(тк386)	200 - 200	5,8	5,8	5,0	5	8,00	8,00	100	100
Итого:		36,7	36,7	30,6	31	56,90	56,9	651	651,4
Ужин									
Рагу из птицы (тк289)	237 - 237	17,3	17,3	14,4	14,4	20,5	20,5	281,6	281,6
Чай с сахаром(тк376)	200 - 200	0,1	0,1	0,0	0,0	15,0	15,0	60,0	60,0
Хлеб пшеничный.	80 - 100	6,0	7,6	0,5	0,6	42,0	52,6	187,2	234,0
Итого:		23,4	25,0	14,9	15,0	77,5	88,1	528,8	575,6
ИТОГО		119,1	129,2	109,4	116,4	382,8	442,5	3006,4	3342,3

Примерное 14 - ти дневное меню для ОГБОУ "Моряковская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" на 2025-2026 учебный год

для питания детей в возрасте с 7-11 лет и с 12 - 18 лет.									
МЕНЮ									
7день									
Наименование блюда. Номер рецептуры.	Химический состав							ЭЦ, ккал	
	Выход,г с7-11л/с12-18л	Белки, г		Жиры, г		Угл. г			
Завтрак		с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л
Каша вязкая молочная из риса и пшена (тк175)	200 - 250	4,9	6,2	6,9	8,6	24,6	30,3	179,9	224,9
Бутерброд с маслом и сыром.(тк1-3)	80/15/20-100/15/20	10,1	12,7	14,1	17,7	32,0	40,0	323,1	403,9
Какао с молоком(тк382)	200 - 200	4,1	4,1	3,5	3,5	17,6	17,6	118,6	118,6
Итого:		19,1	23,0	24,5	29,8	74,2	87,9	621,6	747,4
2 завтрак									
Фрукты свежие (тк338)	300 - 300	4,5	4,5	3,0	3,0	63,0	63,0	283,0	283,0
Итого:		4,5	4,5	3,0	3,0	63,0	63,0	283,0	283,0
Обед									
Консервы овощные(икра кабачковая или горошек зеленый)	100 - 100	2,0	2,0	9,0	9,0	8,5	8,5	122,0	122,0
Щи из свежей капусты с картофелем(тк88)	250 - 300	10,3	12,4	9,5	11,5	10,8	12,9	111,1	133,3
Макаронник с мясом(тк285)	145/200	14,3	19,8	14,8	20,5	15,5	21,3	361,7	498,0
Хлеб пшеничный и ржаной.	100/50- 150/50	9,8	14,8	1,0	1,6	67,0	100,6	302,3	453,5
Компот из смеси сухофруктов(тк349)	200 - 200	0,6	0,6	0,1	0,1	31,0	31,0	132,8	132,8
Итого:		37,0	49,6	34,4	42,7	132,8	174,3	1029,9	1339,6
Полдник									
Ватрушка(тк410)	75 - 75	9,2	9,2	5,4	5	29,10	29,10	202	202
Снежок(тк386)	200 - 200	5,8	5,8	5,0	5	8,00	8,00	100	100
Итого:		15,0	15,0	10,4	10	37,10	37,1	302	302
Ужин									
Котлеты мясные (тк268)	100/10 - 100/10	16,5	16,5	24,2	24,2	14,3	14,3	344,0	344,0
Каша рассыпчатая гречневая(тк171)	150 - 180	8,8	9,9	9,5	10,6	39,8	44,7	280,0	315,0
Кисель из концентрата плодово-ягодного(тк350)	200 - 200	1,4	1,4	0,0	0,0	29,0	29,0	121,5	121,5
Хлеб пшеничный.	80 - 100	6,0	7,6	0,5	0,6	42,0	52,6	187,2	234,0
Итого:		32,7	35,4	34,2	35,4	125,1	140,6	932,7	1014,5
ИТОГО		108,2	127,4	106,5	121,3	432,2	502,9	3169,2	3686,5

Примерное 14 - ти дневное меню для ОГБОУ "Моряковская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" на 2025-2026 учебный год

для питания детей в возрасте с 7-11 лет и с 12 - 18 лет.									
МЕНЮ									
8 день									
Наименование блюда. Номер рецептуры.	Химический состав							ЭЦ, ккал	
	Выход,г 11л/с12-18л	Белки, г		Жиры, г		Угл. г			
Завтрак		с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л
Каша вязкая молочная геркулесовая(тк 173)	210 - 260	8,3	10,7	13,1	16,2	37,6	46,5	303,0	375,0
Бутерброд с маслом (тк1)	80/15 - 100/15	5,4	6,8	17,2	21,5	34,2	42,8	312,8	391,0
Кофейный напиток с молоком(тк379)	200 - 200	3,1	3,1	2,6	2,6	15,9	15,9	100,6	100,6
Итого:		16,8	20,6	32,9	40,3	87,7	105,2	716,4	866,6
2 завтрак									
Соки фруктовые(т.к389)	200 - 200	1,0	1,0	0,0	0,0	20,2	20,2	84,4	84,4
Итого:		1,0	1,0	0,0	0,0	20,2	20,2	84,4	84,4
Обед									
Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком(тк42)	100 - 100	1,8	1,8	6,2	6,2	9,3	9,3	99,5	99,5
Суп картофельный с крупой(тк101)	250 - 300	1,9	2,3	2,7	3,2	12,1	14,5	85,7	102,9
Котлеты рубленые из птицы (тк295)	100 - 100	15,2	15,2	29,4	29,4	15,4	15,4	388,0	388,0
Горошница(тк54-21)	150 - 200	14,5	19,3	7,7	8,6	33,8	45,1	204,8	273,1
Хлеб пшеничный и ржаной.	100/50- 150/50	9,8	14,8	1,0	1,6	67,0	100,6	302,3	453,5
Компот из смеси сухофруктов(тк349)	200 - 200	0,6	0,6	0,1	0,1	31,0	31,0	132,8	132,8
Итого:		43,8	54,0	47,1	49,1	168,6	215,9	1213,1	1449,8
Полдник									
Пирожки печеные с капустой (тк406-461)	100 - 100	6,1	6,1	6,0	6	32,60	32,60	210	210
Снежок(тк386)	200 - 200	5,8	5,8	5,0	5	8,00	8,00	100	100
Итого:		11,9	11,9	11,0	11	40,60	40,6	310	310
Ужин									
Жаркое по - домашнему (тк259)	230 - 280	21,2	25,9	23,7	28,9	21,7	26,5	387,0	472,0
Чай с молоком (тк378)	200 - 200	1,5	1,5	1,4	1,4	15,9	15,9	81,0	81,0
Хлеб пшеничный.	80 - 100	6,0	7,6	0,5	0,6	42,0	52,6	187,2	234,0
Итого:		28,7	35,0	25,6	30,9	79,6	95,0	655,2	787,0
ИТОГО		102,2	122,5	116,5	131,2	396,7	476,9	2979,1	3497,8

Примерное 14 - ти дневное меню для ОГБОУ "Моряковская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" на 2025-2026 учебный год

для питания детей в возрасте с 7-11 лет и с 12 - 18 лет.									
МЕНЮ									
9 день									
Наименование блюда. Номер рецептуры.	Химический состав							ЭЦ, ккал	
	Выход,г с7-11л/с12-18л	Белки, г		Жиры, г		Угл. г			
Завтрак		с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л
Каша жидкая молочная ячневая (тк 182)	210 - 260	7,3	9,1	10,9	13,6	39,2	49,0	286,0	357,0
Бутерброд с маслом и сыром.(тк1-3)	80/15/20-100/15/20	10,1	12,7	14,1	17,7	32,0	40,0	323,1	403,9
Какао с молоком(тк382)	200 - 200	4,1	4,1	3,5	3,5	17,6	17,6	118,6	118,6
Итого:		21,5	25,9	28,5	34,8	88,8	106,6	727,7	879,5
2 завтрак									
Фрукты свежие (тк338)	300 - 300	4,5	4,5	3,0	3,0	63,0	63,0	283,0	283,0
Итого:		4,5	4,5	3,0	3,0	63,0	63,0	283,0	283,0
Обед									
Икра морковная (тк75)	100 - 100	2,3	2,3	4,6	4,6	12,3	12,3	100,1	100,1
Борщ с картофелем(тк83)	250 - 300	2,0	2,4	5,0	6,0	14,1	16,8	109,0	131,0
Тефтели (тк278-331)	60/30 - 60/30	7,9	7,9	8,0	8,0	9,3	9,3	140,9	140,9
Макаронные изделия отварные с маслом(тк203)	155 - 185	5,6	6,7	5,9	7,1	31,4	37,5	202,0	241,0
Хлеб пшеничный и ржаной.	100/50- 150/50	9,8	14,8	1,0	1,6	67,0	100,6	302,3	453,5
Компот из смеси сухофруктов(тк349)	200 - 200	0,6	0,6	0,1	0,1	31,0	31,0	132,8	132,8
Итого:		28,2	34,7	24,6	27,4	165,1	207,5	987,1	1199,3
Полдник									
Блинчики со сгущенным молоком(тк399)	100/20 - 100/20	6,5	6,5	3,7	4	40,40	40,40	211	211
Чай с лимоном.(тк377)	200/7 - 200/7	0,1	0,1	0,0	0,0	15,2	15,2	62,0	62,0
Итого:		6,6	6,6	3,7	4	55,60	55,6	273	273
Ужин									
Рагу из птицы (тк289)	237 - 237	17,3	17,3	14,4	14,4	20,5	20,5	281,6	281,6
Кисель из концентрата плодово-ягодного(тк350)	200 - 200	1,4	1,4	0,0	0,0	29,0	29,0	121,5	121,5
Хлеб пшеничный.	80 - 100	6,0	7,6	0,5	0,6	42,0	52,6	187,2	234,0
Итого:		24,7	26,3	14,9	15,0	91,5	102,1	590,3	637,1
ИТОГО		85,4	98,0	74,7	83,9	464,0	534,8	2861,1	3271,9

Примерное 14 - ти дневное меню для ОГБОУ "Моряковская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" на 2025-2026 учебный год

для питания детей в возрасте с 7-11 лет и с 12 - 18 лет.

для питания детей в возрасте с 7-11 лет и с 12 - 18 лет.									
МЕНЮ									
10 день									
Наименование блюда. Номер рецептуры.	Химический состав							ЭЦ, ккал	
	Выход,г 11л/с12-18л	Белки, г		Жиры, г		Угл. г			
Завтрак		с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л
Омлет с сыром (тк 211)	180 - 180	21,3	21,3	35,1	35,1	3,0	3,0	417,0	417,0
Бутерброд с маслом (тк1)	80/15 - 100/15	5,4	6,8	17,2	21,5	34,2	42,8	312,8	391,0
Кофейный напиток с молоком(тк379)	200 - 200	3,1	3,1	2,6	2,6	15,9	15,9	100,6	100,6
Итого:		29,8	31,2	54,9	59,2	53,1	61,7	830,4	908,6
2 завтрак									
Соки фруктовые(т.к389)	200 - 200	1,0	1,0	0,0	0,0	20,2	20,2	84,4	84,4
Итого:		1,0	1,0	0,0	0,0	20,2	20,2	84,4	84,4
Обед									
Помидор соленый(тк70)	100 - 100	1,1	1,1	0,2	0,2	3,8	3,8	22,0	22,0
Суп картофельный с клецками(тк108-109)	250 - 300	2,0	3,2	3,3	4,0	12,1	14,5	87,2	104,0
Жаркое по - домашнему (тк259)	230 - 280	21,2	25,9	23,7	28,9	21,7	26,5	387,0	472,0
Компот из смеси сухофруктов(тк349)	200 - 200	0,6	0,6	0,1	0,1	31,0	31,0	132,8	132,8
Хлеб пшеничный и ржаной.	100/50- 150/50	9,8	14,8	1,0	1,6	67,0	100,6	302,3	453,5
Итого:		34,7	45,6	28,3	34,8	135,6	176,4	931,3	1184,3
Полдник									
Пирожки печеные с мясом и рисом (тк406-459)	100 - 100	12,1	12,1	7,8	8	31,90	31,90	247	247
Молочный коктейль(тк386)	200 - 200	5,8	5,8	5,0	5	8,00	8,00	100	100
Итого:		17,9	17,9	12,8	13	39,90	39,9	347	347
Ужин									
Гуляш (тк260)	100 - 100	14,5	14,5	16,7	16,7	2,9	2,9	221,0	221,0
Каша рассыпчатая гречневая(тк171)	150 - 180	8,8	9,9	9,5	10,6	39,8	44,7	280,0	315,0
Хлеб пшеничный.	80 - 100	6,0	7,6	0,5	0,6	42,0	52,6	187,2	234,0
Чай с сахаром(тк376)	200 - 200	0,1	0,1	0,0	0,0	15,0	15,0	60,0	60,0
Итого:		29,4	32,1	26,7	27,9	99,7	115,2	748,2	830,0
ИТОГО		112,8	127,8	122,7	134,7	348,5	413,4	2941,3	3354,3

**Примерное 14 - ти дневное меню для ОГБОУ "Морляковская школа-интернат для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья" на 2025-2026 учебный год**

для питания детей в возрасте с 7-11 лет и с 12 - 18 лет.

МЕНЮ

11 день

Наименование блюда. Номер рецептуры.	Химический состав								
	Выход,г 11л/с12-18л	Белки, г		Жиры, г		Угл. г		ЭЦ, ккал	
Завтрак									
Каша жидкая молочная из манной крупы (тк 181)	200 - 250	7,1	8,8	6,3	8,1	27,7	34,6	197,2	246,4
Бутерброд с маслом и сыром.(тк1-3)	80/15/20-100/15/20	10,1	12,7	14,1	17,7	32,0	40,0	323,1	403,9
Какао с молоком(тк382)	200 - 200	4,1	4,1	3,5	3,5	17,6	17,6	118,6	118,6
Итого:		21,3	25,6	23,9	29,3	77,3	92,2	638,9	768,9
2 завтрак									
Фрукты свежие (тк338)	300 - 300	4,5	4,5	3,0	3,0	63,0	63,0	283,0	283,0
Итого:		4,5	4,5	3,0	3,0	63,0	63,0	283,0	283,0
Обед									
Салат из свеклы отварной(тк52)	100 - 100	1,4	1,4	6,0	6,0	8,3	8,3	93,9	93,9
Рассольник ленинградский (тк96)	250 - 300	2,0	2,4	5,0	6,1	11,9	14,3	107,2	129,7
Рыба,тушеная в томате с овощами(тк229)	100 - 100	9,7	9,7	4,9	4,9	3,8	3,8	105,0	105,0
Макаронные изделия отварные с маслом(тк203)	155/185	5,6	6,7	5,9	7,1	31,4	37,5	202,0	241,0
Хлеб пшеничный и ржаной.	100/50- 150/50	9,8	14,8	1,0	1,6	67,0	100,6	302,3	453,5
Кисель из концентрата плодово-ягодного(тк350)	200 - 200	1,4	1,4	0,0	0,0	29,0	29,0	121,5	121,5
Итого:		29,9	36,4	22,8	25,7	151,4	193,5	931,9	1144,6
Полдник									
Вареники ленивые отварные с маслом(тк218)	200/10-200/10	29,7	29,7	21,3	21,3	27,60	27,60	422,0	422
Чай с молоком (тк378)	200 - 200	1,5	1,5	1,4	1,4	15,9	15,9	81,0	81,0
Итого:		31,2	31,2	22,7	23	43,50	43,5	503	503
Ужин									
Капуста тушеная с мясом(тк139-241)	200 - 250	15,0	18,0	15,4	18,5	14,5	17,5	264,0	317,0
Чай с лимоном.(тк377)	200/7 - 200/7	0,1	0,1	0,0	0,0	15,2	15,2	62,0	62,0
Хлеб пшеничный.	80 - 100	6,0	7,6	0,5	0,6	42,0	52,6	187,2	234,0
Итого:		21,1	25,7	15,9	19,1	71,7	85,3	513,2	613,0
ИТОГО		108,0	123,4	88,3	99,8	406,9	477,5	2870,0	3312,5

Примерное 14 - ти дневное меню для ОГБОУ "Моряковская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" на 2025-2026 учебный год

для питания детей в возрасте с 7-11 лет и с 12 - 18 лет.										
МЕНЮ										
12день										
Наименование блюда. Номер рецептуры.	Химический состав									
	Выход,г 11л/с12-18л	Белки, г		Жиры, г		Угл. г		ЭЦ, ккал		
Завтрак		с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л	
Суп молочный с крупой (тк 121)	250 - 300	3,7	4,4	4,4	5,3	7,7	9,2	89,0	106,8	
Бутерброд с маслом (тк1)	80/15 - 100/15	5,4	6,8	17,2	21,5	34,2	42,8	312,8	391,0	
Кофейный напиток с молоком(тк379)	200 - 200	3,1	3,1	2,6	2,6	15,9	15,9	100,6	100,6	
Итого:		12,2	14,3	24,2	29,4	57,8	67,9	502,4	598,4	
2 завтрак										
Фрукты свежие (тк338)	300 - 300	4,5	4,5	3,0	3,0	63,0	63,0	283,0	283,0	
Итого:		4,5	4,5	3,0	3,0	63,0	63,0	283,0	283,0	
Обед										
Винегрет овощной с фасолью (тк68)	100 - 100	1,7	1,7	7,1	7,1	6,0	6,0	95,2	95,2	
Суп картофельный с макаронными изделиями (тк103)	250 - 300	2,5	3,0	2,3	2,8	18,1	21,7	103,4	124,0	
Рагу с птицей (тк289)	237 - 237	17,3	17,3	14,4	14,4	20,5	20,5	281,6	281,6	
Компот из смеси сухофруктов(тк349)	200 - 200	0,6	0,6	0,1	0,1	31,0	31,0	132,8	132,8	
Хлеб пшеничный и ржаной.	100/50- 150/50	9,8	14,8	1,0	1,6	67,0	100,6	302,3	453,5	
Итого:		31,9	37,4	24,9	26,0	142,6	179,8	915,3	1087,1	
Полдник										
Колбасные изделия ,запеченные в тесте(тк420)	100 - 100	9,6	9,6	13,8	14	26,90	26,90	271	271	
Молоко кипяченое(тк385)	200 - 200	5,8	5,8	5,0	5	9,60	9,60	107	107	
Итого:		15,4	15,4	18,8	19	36,50	36,5	378	378	
Ужин										
Бефстроганов(тк250)	100 - 100	15,2	15,2	23,1	23,1	5,1	5,1	290,0	290,0	
Рис отварной (тк304)	150 - 200	3,6	4,8	5,3	7,1	36,6	48,8	209,0	279,0	
Хлеб пшеничный.	80 - 100	6,0	7,6	0,5	0,6	42,0	52,6	187,2	234,0	
Чай с лимоном.(тк377)	200/7 - 200/7	0,1	0,1	0,0	0,0	15,2	15,2	62,0	62,0	
Итого:		24,9	27,7	28,9	30,8	98,9	121,7	748,2	865,0	
ИТОГО		88,9	99,3	99,9	108,1	398,8	468,9	2826,9	3211,5	

Примерное 14 - ти дневное меню для ОГБОУ "Моряковская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" на 2025-2026 учебный год

для питания детей в возрасте с 7-11 лет и с 12 - 18 лет.									
МЕНЮ									
13 день									
Наименование блюда. Номер рецептуры.	Химический состав							ЭЦ, ккал	
	Выход,г 11л/с12-18л	Белки, г		Жиры, г		Угл. г			
Завтрак		с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л
Каша жидкая молочная пшеничная(тк182)	210 - 260	7,5	9,2	11,7	14,5	37,0	45,8	285,0	352,0
Бутерброд с маслом и сыром.(тк1-3)	80/15/20-100/15/20	10,1	12,7	14,1	17,7	32,0	40,0	323,1	403,9
Какао с молоком(тк382)	200 - 200	4,1	4,1	3,5	3,5	17,6	17,6	118,6	118,6
Итого:		21,7	26,0	29,3	35,7	86,6	103,4	726,7	874,5
2 завтрак									
Фрукты свежие (тк338)	300 - 300	4,5	4,5	3,0	3,0	63,0	63,0	283,0	283,0
Итого:		4,5	4,5	3,0	3,0	63,0	63,0	283,0	283,0
Обед									
Огурцы соленые(тк70)	100 - 100	1,0	1,0	0,1	0,1	3,5	3,5	20,0	20,0
Суп картофельный с мясными фрикадельками(тк104-105)	250 - 300	2,1	2,6	2,7	3,3	15,3	18,4	106,0	127,0
Котлеты рыбные(тк234)	100 - 100	12,1	12,1	4,6	4,6	14,9	14,9	219,3	219,3
Картофельное пюре(тк128)	150 - 200	3,2	4,3	9,6	12,8	18,8	25,1	181,5	241,0
Хлеб пшеничный и ржаной.	100/50- 150/50	9,8	14,8	1,0	1,6	67,0	100,6	302,3	453,5
Компот из смеси сухофруктов(тк349)	200 - 200	0,6	0,6	0,1	0,1	31,0	31,0	132,8	132,8
Итого:		28,8	35,4	18,1	22,5	150,5	193,5	961,9	1193,6
Полдник									
Запеканка из творога с морковью и молоком сгущенным(тк224)	150/30 - 150/30	18,6	18,6	20,3	20	33,90	33,90	346	346,3
Кефир(тк386)	200 - 200	5,8	5,8	5,0	5	8,00	8,00	100	100
Итого:		24,4	24,4	25,3	25	41,90	41,9	446	446,3
Ужин									
Птица, тушенная в соусе(тк290)	100 - 100	11,7	11,7	10,1	10,1	2,9	2,9	150,0	150,0
Каша рассыпчатая перловая(тк171)	150 - 180	4,6	5,1	7,7	8,6	32,9	37,0	220,0	247,0
Чай с сахаром(тк376)	200 - 200	0,1	0,1	0,0	0,0	15,0	15,0	60,0	60,0
Хлеб пшеничный.	80 - 100	6,0	7,6	0,5	0,6	42,0	52,6	187,2	234,0
Итого:		22,4	24,5	18,3	19,3	92,8	107,5	617,2	691,0
ИТОГО		101,8	114,8	94,1	105,9	434,8	509,3	3035,1	3488,4

**Примерное 14 - ти дневное меню для ОГБОУ "Моряковская школа-интернат для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья" на 2025-2026 учебный год**

для питания детей в возрасте с 7-11 лет и с 12 - 18 лет.									
МЕНЮ									
14 день									
Наименование блюда. Номер рецептуры.	Химический состав							ЭЦ, ккал	
	Выход,г 11л/с12-18л	Белки, г		Жиры, г		Угл. г			
Завтрак		с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л	с7-11л	с12-18л
Суп молочный с крупой (тк 121)	250 - 300	3,7	4,4	4,4	5,3	7,7	9,2	89,0	106,8
Бутерброд с маслом (тк1)	80/15 - 100/15	5,4	6,8	17,2	21,5	34,2	42,8	312,8	391,0
Кофейный напиток с молоком(тк379)	200 - 200	3,1	3,1	2,6	2,6	15,9	15,9	100,6	100,6
Итого:		12,2	14,3	24,2	29,4	57,8	67,9	502,4	598,4
2 завтрак									
Соки фруктовые(т.к389)	200 - 200	1,0	1,0	0,0	0,0	20,2	20,2	84,4	84,4
Итого:		1,0	1,0	0,0	0,0	20,2	20,2	84,4	84,4
Обед									
Салат картофельный с кукурузой и морковью(тк39)	100 - 100	3,0	3,0	6,3	6,3	23,7	23,7	164,2	164,2
Рассольник ленинградский (тк96)	250 - 300	2,0	2,4	5,0	6,1	11,9	14,3	107,2	129,7
Плов(тк265)	250 - 250	27,4	27,4	28,1	28,1	43,3	43,3	536,0	536,0
Хлеб пшеничный и ржаной.	100/50- 150/50	9,8	14,8	1,0	1,6	67,0	100,6	302,3	453,5
Компот из смеси сухофруктов(тк349)	200 - 200	0,6	0,6	0,1	0,1	31,0	31,0	132,8	132,8
Итого:		42,8	48,2	40,5	42,2	176,9	212,9	1242,5	1416,2
Полдник									
Вафли.	100 - 100	7,5	7,5	19,5	20	66,70	66,70	460	460
Йогурт(тк386)	200 - 200	5,8	5,8	5,0	5	8,00	8,00	100	100
Итого:		13,3	13,3	24,5	25	74,70	74,7	560	560
Ужин									
Картофельное пюре(тк128)	150 - 200	3,2	4,3	9,6	12,8	18,8	25,1	181,5	241,0
Голубцы ленивые(54-3м)	100/120	8,4	10,1	7,6	9,1	6,4	7,7	128,4	154,1
Чай с лимоном.(тк377)	200/7 - 200/7	0,1	0,1	0,0	0,0	15,2	15,2	62,0	62,0
Хлеб пшеничный.	80 - 100	6,0	7,6	0,5	0,6	42,0	52,6	187,2	234,0
Итого:		17,7	22,1	17,7	22,5	82,4	100,6	559,1	691,1
ИТОГО		87,0	98,9	106,9	118,6	412,0	476,3	2948,4	3350,1

Список литературы:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва – Дели принт 2011- 544с.
2. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений, школ- интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. А.В. Тутельян 1979г
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся образовательных учреждений. В.Р Кучма Москва 2016г.

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Моряковская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями
здоровья»

Приказ

07.07.2025г.

№ 170

Об утверждении 14-дневного меню на 2025 – 2026 учебный год.

С целью организации сбалансированного рационального питания воспитанников ОГБОУ «Моряковская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» в 2025-2026 учебном году и строгого выполнения соблюдения технологии приготовления блюд, **приказываю:**

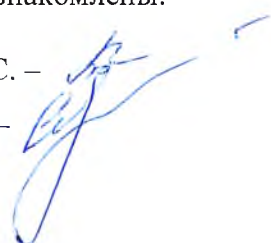
1. Утвердить и ввести в действие 14-дневного меню на 2025 – 2026 учебный год с 01 сентября 2025 года
2. Тайдоновой А.С., шеф-повару, при составлении ежедневного меню придерживаться 14-дневного меню на 2025 – 2026 учебный год.
3. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой, в мое отсутствие исполнение настоящего приказа возложить на заместителя директора по УВР Т.А. Шершак.

Директор:



Н.В. Ковтун

С приказом ознакомлены:

Тайдонова А.С. – 

Шершак Т.А. – 