ГБОУ школа-интернат №1 г.

C=RU, O=ГБОУ школа-интернат № 1 г.о. Чапаевск, CN=Кельчина И_Г_, E=irkelchina@yandex.ru
00ab9b05f3c7a1ebd8
2026-09-01 17:01:12

Плановое меню двухнедельное

Столовая: Столовая
Сезон: Летне-осенний
Категория: Дети от 7 от 11 лет
Диета: Без диет

Наименование блюда	Выход блюда (г)	Химический состав				
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность	С, мг
1 нед. Понедельник						
Завтрак						
Макаронные изделия отварные с маслом	150.0	5,03	4,61	32,41	191	
Кофейный напиток с молоком	200.0	5,73	6,09	18,13	150	1,04
Батон	20.0	1,70	0,32	7,40	39	
Икра кабачковая (порционно)	60.0		4,20	4,20	54	
Бутерброд горячий с колбасой и сыром	60.0	5,44	7,94		93	0,31
Второй завтрак						
Сок яблочный	200.0	1,00		25,40	104	8,00
Печенье промышленного производства	50.0	3,75	5,90	11,80	115	
Обед						
Суп рыбный из консервов	250.0	10,17	2,39	18,80	137	6,34
Жаркое по-домашнему с говяжьей тушенкой	200.0	18,42	20,69	19,77	338	22,46
Салат из свежих помидоров и огурцов, перца болгарского	60.0	0,58	7,85	2,02	81	38,70
Напиток из плодов шиповника	200.0	0,64	0,25	26,95	113	80,00
Хлеб пшеничный	50.0	4,25	0,80	18,50	98	
Хлеб ржаной	50.0	3,85	0,70	18,70	96	
Полдник						
Сок яблочный	200.0	1,00		25,40	104	8,00
Фрукты свежие (груша)	200.0	0,80	0,60	19,00	85	10,00
Печенье промышленного производства	50.0	3,75	5,90	11,80	115	
Ужин						
Чай с сахаром	200/10	0,07	0,20	10,01	40	0,03
Хлеб пшеничный	50.0	4,25	0,80	18,50	98	
Хлеб ржаной	70.0	5,39	0,98	26,18	135	
Каша гречневая рассыпчатая с тушенкой	250.0	10,67	5,24	51,45	296	1,36
1 нед. Вторник						
Завтрак						
Каша вязкая молочная пшенная	200.0	7,49	8,02	37,80	253	0,47
Сыр (порциями)	20.0	5,20	5,30		69	0,56
Батон	50.0	4,25	0,80	18,50	98	
Масло (порциями)	10.0	0,07	7,80	0,10	71	
Какао с молоком	200.0	1,36	0,92	11,15	58	
Второй завтрак						
Сок яблочный	200.0	1,00		25,40	104	8,00
Обед						
Помидора свежая (порционно)	60.0	0,66	0,12	2,28	13	15,00
Щи из свежей капусты, картофеля с говядиной со сметаной	250.0	7,82	10,71	8,75	162	12,46
Печень по-строгановски	100.0	13,22	7,64	3,20	134	10,02
Макаронные изделия отварные с маслом	150.0	5,03	4,61	32,41	191	
Компот из кураги	200.0	0,98	0,05	27,45	114	0,32

Наименование блюда	Выход блюда (г)	Химический состав				
		белки, г	жиры, г	угле-воды, г	энергетическая ценность	С, мг
Хлеб пшеничный	50.0	4,25	0,80	18,50	98	
Хлеб ржаной	50.0	3,85	0,70	18,70	96	
Полдник						
Ряженка	150.0	4,50	9,00	6,15	123	0,45
Пирожок печеный с фаршем рисовым и рыбными консервами	80.0	5,18	8,03	30,54	215	0,15
Фрукты свежие (мандарин)	200.0	1,60	0,60	16,20	77	76,00
Ужин						
Компот из вишни	200.0	0,16	0,16	27,88	114	0,90
Рис отварной	150.0	3,65	5,37	36,69	209	
Гуляш из говядины	100.0	14,27	13,78	2,59	192	0,94
Хлеб пшеничный	50.0	4,25	0,80	18,50	98	
Хлеб ржаной	50.0	3,85	0,70	18,70	96	
1 нед. Среда						
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	200.0	4,21	4,34	16,27	121	0,52
Яйца вареные	40.0	4,78	4,05	0,25	57	
Батон	50.0	4,25	0,80	18,50	98	
Масло (порциями)	10.0	0,07	7,80	0,10	71	
Кофейный напиток с молоком	200.0	5,73	6,09	18,13	150	1,04
Второй завтрак						
Пряник промышленного производства	55.0	2,75	4,40	39,60	209	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов, перца болгарского	100.0	0,97	13,09	3,37	135	64,50
Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной (	300/15/10	7,60	11,56	20,37	216	8,72
Плов из курицы	200.0	15,00	10,30	35,70	295	7,50
Хлеб пшеничный	100.0	8,50	1,60	37,00	196	
Хлеб ржаной	70.0	5,39	0,98	26,18	135	
Кисель из плодов или ягод свежих	200.0	0,12	0,04	24,52	116	2,16
Полдник						
Вафли из муки в/с промышленного производства	50.0	1,40	1,65	38,65	175	
Кефир	180.0	5,04	5,76	7,38	102	1,26
Фрукты свежие (яблоко)	200.0	0,80	0,80	19,60	89	330,00
Ужин						
Пюре картофельное	150.0	3,06	4,80	20,45	137	18,17
Чай с лимоном	200/10/7	0,24	0,05	9,31	39	1,10
Хлеб пшеничный	50.0	4,25	0,80	18,50	98	
Хлеб ржаной	50.0	3,85	0,70	18,70	96	
Курица запеченная	100.0	22,71	20,67		277	
1 нед. Четверг						
Завтрак						
Омлет натуральный	120.0	11,34	15,74	2,03	195	0,17
Бутерброд с колбасой	60.0	3,92	6,79	0,46	79	
Батон	30.0	2,55	0,48	11,10	59	
Какао с молоком	200.0	1,36	0,92	11,15	58	
Второй завтрак						
Сок яблочный	200.0	1,00		25,40	104	8,00
Обед						
Борщ с картофелем, с говядиной, со сметаной	250.0	9,89	12,94	16,27	221	11,22
Каша рассыпчатая перловая	150.0	4,26	3,57	29,36	167	

Наименование блюда	Выход блюда (г)	Химический состав				
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность	С, мг
Гуляш из говядины	100.0	14,27	13,78	2,59	192	0,94
Компот из вишни	200.0	0,16	0,16	27,88	114	0,90
Хлеб пшеничный	50.0	4,25	0,80	18,50	98	
Хлеб ржаной	50.0	3,85	0,70	18,70	96	
Салат из свежих помидоров и огурцов, перца болгарского	100.0	0,97	13,09	3,37	135	64,50
Полдник						
Булочка с варёной сгущёнкой	80.0	5,92	15,84	43,20	337	0,34
Варенец	150.0	4,05	4,50	19,80	136	0,75
Фрукты свежие (мандарин)	200.0	1,60	0,60	16,20	77	76,00
Ужин						
Макаронные изделия отварные с маслом	150.0	5,03	4,61	32,41	191	
Чай с сахаром	200/10	0,07	0,20	10,01	40	0,03
Хлеб пшеничный	50.0	4,25	0,80	18,50	98	
Хлеб ржаной	30.0	2,31	0,42	11,22	58	
Курица запеченная	100.0	22,71	20,67		277	
1 нед. Пятница						
Завтрак						
Кофейный напиток с молоком	200.0	5,73	6,09	18,13	150	1,04
Запеканка из творога со сгущ.молоком	220.0	33,27	24,64	32,25	484	0,46
Бутерброд горячий с колбасой и сыром	60.0	5,44	7,94		93	0,31
Второй завтрак						
Сок яблочный	200.0	1,00		25,40	104	8,00
Обед						
Напиток из плодов шиповника	200.0	0,64	0,25	26,95	113	80,00
Пюре картофельное	150.0	3,06	4,80	20,45	137	18,17
Сельдь с луком	80.0	8,08	10,72	2,64	136	112,00
Суп гороховый на мясном бульоне (с говядиной)	250.0	14,52	12,56	17,73	242	4,60
Хлеб пшеничный	50.0	4,25	0,80	18,50	98	
Хлеб ржаной	50.0	3,85	0,70	18,70	96	
Бефстроганов из говядины	100.0	16,15	24,04	5,82	304	2,48
Полдник						
Пряник промышленного производства	55.0	2,75	4,40	39,60	209	
Снежок	180.0	4,86	5,40	23,76	163	0,90
Фрукты свежие (яблоко)	200.0	0,80	0,80	19,60	89	330,00
Ужин						
Чай с сахаром	200/10	0,07	0,20	10,01	40	0,03
Каша рассыпчатая гречневая	200.0	10,98	6,80	52,28	314	
Рыба, тушенная в томате с овощами	120.0	0,66	3,54	4,34	52	1,90
Хлеб пшеничный	50.0	4,25	0,80	18,50	98	
Хлеб ржаной	50.0	3,85	0,70	18,70	96	
2 нед. Понедельник						
Завтрак						
Масло (порциями)	10.0	0,07	7,80	0,10	71	
Кофейный напиток с молоком	200.0	5,73	6,09	18,13	150	1,04
Сыр (порциями)	20.0	5,20	5,30		69	0,56
Батон	50.0	4,25	0,80	18,50	98	
Плов с сухофруктами	100.0	2,62	7,16	25,94	179	0,56
Второй завтрак						

Наименование блюда	Выход блюда (г)	Химический состав				
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность	С, мг
Сок яблочный	200.0	1,00		25,40	104	8,00
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов, перца болгарского	60.0	0,58	7,85	2,02	81	38,70
Компот из вишни	200.0	0,16	0,16	27,88	114	0,90
Картофель запеченный (из отварного)	150.0	3,08	5,86	24,26	162	13,08
Хлеб пшеничный	50.0	4,25	0,80	18,50	98	
Хлеб ржаной	50.0	3,85	0,70	18,70	96	
Щи с тушенкой говяжьей	250.0	6,83	5,00	7,83	108	9,50
Консервы рыбные (порциями)	100.0	20,90	5,80	0,90	136	0,02
Полдник						
Сок яблочный	200.0	1,00		25,40	104	8,00
Фрукты свежие (груша)	200.0	0,80	0,60	19,00	85	10,00
Пряник промышленного производства	55.0	2,75	4,40	39,60	209	
Ужин						
Какао с молоком	200.0	1,36	0,92	11,15	58	
Хлеб пшеничный	50.0	4,25	0,80	18,50	98	
Хлеб ржаной	30.0	2,31	0,42	11,22	58	
Каша гречневая рассыпчатая с тушенкой	250.0	10,67	5,24	51,45	296	1,36
2 нед. Вторник						
Завтрак						
Какао с молоком	200.0	1,36	0,92	11,15	58	
Каша вязкая молочная пшеничная	200.0	7,49	7,19	36,22	240	0,47
Бутерброд горячий с сыром	50.0	3,94	8,66	0,06	94	0,42
Батон	20.0	1,70	0,32	7,40	39	
Второй завтрак						
Вафли из муки в/с промышленного производства	50.0	1,40	1,65	38,65	175	
Обед						
Напиток из плодов шиповника	200.0	0,64	0,25	26,95	113	80,00
Хлеб пшеничный	50.0	4,25	0,80	18,50	98	
Хлеб ржаной	50.0	3,85	0,70	18,70	96	
Помидора свежая (порционно)	60.0	0,66	0,12	2,28	13	15,00
Суп с клецками и курицей	300.0	13,42	12,40	19,28	243	4,73
Сайда запеченная	100.0	22,75	5,83		144	1,58
Пюре гороховое с маслом	160.0	8,78	5,44	41,82	251	96,21
Полдник						
Кефир	150.0	4,20	4,80	6,15	85	1,05
Фрукты свежие (яблоко)	200.0	0,80	0,80	19,60	89	330,00
Блинчики	90.0	6,85	9,46	32,97	237	1,13
Ужин						
Макаронные изделия отварные с маслом	200.0	6,70	6,15	43,21	255	
Чай с лимоном	200/10/7	0,24	0,05	9,31	39	1,10
Цыпленок, тушенный в соусе сметанном	100.0	11,94	10,12	3,51	153	2,09
Хлеб пшеничный	50.0	4,25	0,80	18,50	98	
Хлеб ржаной	30.0	2,31	0,42	11,22	58	
2 нед. Среда						
Завтрак						
Масло (порциями)	10.0	0,07	7,80	0,10	71	
Кофейный напиток с молоком	200.0	5,73	6,09	18,13	150	1,04

Наименование блюда	Выход блюда (г)	Химический состав				
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность	С, мг
Лапшевик с творогом	200.0	16,14	15,11	38,96	357	0,13
Яйца вареные	40.0	4,78	4,05	0,25	57	
Батон	50.0	4,25	0,80	18,50	98	
Второй завтрак						
Вафли из муки в/с промышленного производства	50.0	1,40	1,65	38,65	175	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов, перца болгарского	60.0	0,58	7,85	2,02	81	38,70
Компот из вишни	200.0	0,16	0,16	27,88	114	0,90
Борщ с фасолью и картофелем и говядиной	300.0	11,20	12,28	28,78	271	8,62
Хлеб пшеничный	50.0	4,25	0,80	18,50	98	
Хлеб ржаной	50.0	3,85	0,70	18,70	96	
Капуста тушеная с мясом	250.0	35,52	12,89	8,85	299	4,48
Полдник						
Булочка с варёной сгущёнкой	100.0	7,40	19,80	54,00	421	0,42
Фрукты свежие (груша)	200.0	0,80	0,60	19,00	85	10,00
Снежок	150.0	4,05	4,50	19,80	136	0,75
Ужин						
Пюре картофельное	150.0	3,06	4,80	20,45	137	18,17
Чай с лимоном	200.0	0,22	0,05	8,58	36	1,01
Рыба, тушенная в томате с овощами	100.0	0,55	2,95	3,62	43	1,58
Хлеб пшеничный	50.0	4,25	0,80	18,50	98	
Хлеб ржаной	30.0	2,31	0,42	11,22	58	
2 нед. Четверг						
Завтрак						
Сосиски отварные	50.0	4,89	8,84	0,36	101	
Какао с молоком	200.0	1,36	0,92	11,15	58	
Омлет натуральный	120.0	11,34	15,74	2,03	195	0,17
Батон	50.0	4,25	0,80	18,50	98	
Кукуруза консервированная (порционно)	60.0	1,20		6,60	30	
Второй завтрак						
Сок яблочный	200.0	1,00		25,40	104	8,00
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов, перца болгарского	60.0	0,58	7,85	2,02	81	38,70
Хлеб пшеничный	50.0	4,25	0,80	18,50	98	
Хлеб ржаной	50.0	3,85	0,70	18,70	96	
Компот из смеси сухофруктов	200.0	0,66	0,10	32,00	132	0,72
Суп из овощей с мясом (с говядиной и зеленым	270.0	5,85	9,90	9,45	160	7,38
Ужин						
Хлеб пшеничный	50.0	4,25	0,80	18,50	98	
Хлеб ржаной	30.0	2,31	0,42	11,22	58	
Курица запеченная	100.0	22,71	20,67		277	
Каша рассыпчатая гречневая	200.0	10,98	6,80	52,28	314	
2 нед. Пятница						
Завтрак						
Масло (порциями)	10.0	0,07	7,80	0,10	71	
Какао с молоком	200.0	1,36	0,92	11,15	58	
Каша вязкая молочная из риса и пшена	150.0	4,82	5,73	27,79	182	0,37
Бутерброд горячий с сыром	50.0	3,94	8,66	0,06	94	0,42

Наименование блюда	Выход блюда (г)	Химический состав				
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность	С, мг
Батон	20.0	1,70	0,32	7,40	39	
Второй завтрак						
Сок яблочный	200.0	1,00		25,40	104	8,00
Печенье промышленного производства	50.0	3,75	5,90	11,80	115	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов, перца болгарского	80.0	0,78	10,47	2,70	108	51,60
Компот из кураги	200.0	0,98	0,05	27,45	114	0,32
Хлеб пшеничный	50.0	4,25	0,80	18,50	98	
Хлеб ржаной	50.0	3,85	0,70	18,70	96	
Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной (	250/15/10	6,43	9,78	17,24	183	7,38
Плов из говядины	250.0	23,62	19,50	23,48	357	0,72
Полдник						
Сок яблочный	200.0	1,00		25,40	104	8,00
Вафельный тортик	38.0	0,58	4,62	7,94	76	
Фрукты свежие (яблоко)	200.0	0,80	0,80	19,60	89	330,00
Ужин						
Гуляш из говядины	100.0	14,27	13,78	2,59	192	0,94
Макаронные изделия отварные с маслом	150.0	5,03	4,61	32,41	191	
Напиток из плодов шиповника	200.0	0,64	0,25	26,95	113	80,00
Хлеб пшеничный	50.0	4,25	0,80	18,50	98	
Хлеб ржаной	30.0	2,31	0,42	11,22	58	

Курсивом выделены заказные блюда. В расчете "Итого" заказные блюда не учитываются.

// _____ (подпись)
// _____ (подпись)