

Государственное казенное общеобразовательное учреждение  
Ростовской области  
«Волгодонская специальная школа-интернат № 14»  
(ГКОУ РО Волгодонская школа-интернат № 14)

## МЕНЮ

1 октября 2026 г.

| Наименование блюд                     | Выход порции для детей с 7-11 лет | Выход порции для детей с 12 лет и | Белки      | Жиры       | Углеводы   | Энергетич. Ценность (Ккал) |
|---------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|------------|------------|------------|----------------------------|
| <b>Завтрак</b>                        |                                   |                                   |            |            |            |                            |
| Масло сливочное                       | 10                                | 10                                | 0,1        | 7,3        | 0,1        | 66                         |
| Сыр                                   | 10                                | 15                                | 2,3/3,5    | 3/4,4      | 0          | 36/54                      |
| Суп молочный с рисом                  | 200                               | 250                               | 3,6/4,5    | 3/3,75     | 6,1/7,63   | 71,2/89                    |
| Кофейный напиток с молоком            | 200                               | 200                               | 3,2        | 2,7        | 15,9       | 100,6                      |
| Хлеб пшеничный                        | 50                                | 50                                | 3,9        | 0,5        | 24,9       | 116,9                      |
| Вафли                                 | 30                                | 30                                | 1,1        | 9,15       | 18,75      | 162,75                     |
| <b>Завтрак 2</b>                      |                                   |                                   |            |            |            |                            |
| Сок фруктовый                         | 200                               | 200                               | 1          | 0          | 20,2       | 84,8                       |
| Груши                                 | 200                               | 200                               | 0,8        | 0,6        | 20,6       | 94                         |
| <b>Обед</b>                           |                                   |                                   |            |            |            |                            |
| Суп карт. с мясными фрикадельками     | 250/35                            | 250/35                            | 5,2        | 6,9        | 15,7       | 174,6                      |
| Оладьи из печени                      | 90                                | 110                               | 10,1/15,15 | 15,8/23,7  | 2,9/4,35   | 150/225                    |
| Макаронные изделия отв. со сл. маслом | 150                               | 180                               | 5,5/6,6    | 4,5/5,4    | 26,4/31,68 | 168,5/202,2                |
| Свежие овощи( огурцы, помидоры)       | 100                               | 100                               | 0,67       | 0          | 1,8        | 12                         |
| Компот из св.яблок б/с                | 200                               | 200                               | 0,2        | 0,2        | 27,9       | 18,6                       |
| Хлеб пшеничный                        | 40                                | 90                                | 3,1/7      | 0,4/0,9    | 19,9/44,8  | 93,5/210,4                 |
| Хлеб ржано-пшеничный                  | 50                                | 70                                | 3,3/4,6    | 0,6/0,8    | 17,1/23,9  | 90,5/126,7                 |
| <b>Полдник</b>                        |                                   |                                   |            |            |            |                            |
| Котлеты морковные с творогом          | 105                               | 105                               | 7,2        | 9,5        | 18,5       | 191                        |
| Какао с молоком                       | 200                               | 200                               | 4,1        | 3,5        | 7,6        | 78,6                       |
| <b>Ужин</b>                           |                                   |                                   |            |            |            |                            |
| Птица, тушенная в соусе               | 100                               | 150                               | 14,9/18,2  | 13,8/16,87 | 6,8/8,3    | 235,8/288,2                |
| Яйцо вареное                          | 40                                | 40                                | 5,1        | 4,6        | 0,3        | 63                         |
| Икра баклажанная                      | 100                               | 100                               | 1,66       | 4,87       | 6,3        | 75,6                       |
| Кисель из яблок                       | 200                               | 200                               | 0,1        | 0,1        | 25,1       | 119,2                      |
| Хлеб пшеничный                        | 50                                | 50                                | 3,9        | 0,5        | 24,9       | 116,9                      |
| Хлеб ржано-пшеничный                  | 30                                | 50                                | 2/3,3      | 0,4/0,6    | 10,3/17,1  | 54,3/90,5                  |
| <b>Ужин 2</b>                         |                                   |                                   |            |            |            |                            |
| Напиток кислом. Кефир                 | 180                               | 200                               | 5,2/5,8    | 4,5/5      | 7,2/8      | 90/100                     |

Директор ГКОУ РО Волгодонской  
школы-интерната № 14

Шеф повар, калькулятор

О.А.Загребельная

О.А. Белкина

