

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

## МЕНЮ

7 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                                | 15                                | 0,1/0,15   | 7,3/10,95  | 0,1/0,15   | 66/99                      |
| Сыр                                   | 10                                | 15                                | 2,3/3,5    | 3/4,4      | 0          | 36/54                      |
| Запеканка из творога с йогуртом       | 100/30                            | 100/30                            | 14,6       | 11,4       | 37,4       | 236,6                      |
| Йогурт                                | 115                               | 115                               | 3          | 2,9        | 19         | 96,6                       |
| Чай с сахаром                         | 200                               | 200                               | 0,1        | 0          | 15         | 60                         |
| Хлеб пшеничный                        | 50                                | 50                                | 3,9        | 0,5        | 24,9       | 116,9                      |
| <b>Завтрак 2</b>                      |                                   |                                   |            |            |            |                            |
| Сок фруктовый                         | 200                               | 200                               | 1          | 0          | 20,2       | 84,8                       |
| <b>Обед</b>                           |                                   |                                   |            |            |            |                            |
| Борщ со св.капустой и картофелем      | 250                               | 250                               | 1,8        | 4,9        | 10,9       | 103,8                      |
| Бефстроганов из отв.говядины          | 100                               | 120                               | 14,4/17,28 | 12,3/14,76 | 3,8/4,56   | 181/217,2                  |
| Каша вязкая гречневая                 | 150                               | 150                               | 3,6        | 5          | 20,5       | 145,5                      |
| Салат карт. с морковью и зел.горошком | 60                                | 100                               | 1,6/2,7    | 4,2/7,1    | 5,7/9,5    | 67,6/112,7                 |
| Компот из изюма                       | 200                               | 200                               | 0,3        | 0          | 29,9       | 52,4                       |
| Хлеб пшеничный                        | 50                                | 90                                | 3,9/7      | 0,5/0,9    | 24,9/44,8  | 116,9/210,4                |
| Хлеб ржано-пшеничный                  | 50                                | 70                                | 3,3/4,6    | 0,6/0,8    | 17,1/23,9  | 90,5/126,7                 |
| <b>Полдник</b>                        |                                   |                                   |            |            |            |                            |
| Булочка Веснушка                      | 50                                | 90                                | 3,9/7      | 3,1/5,58   | 23,9/43    | 139/250,2                  |
| Молоко кипяченое                      | 200                               | 200                               | 5,8        | 5          | 9,6        | 107                        |
| Яблоки печеные б/с                    | 65                                | 65                                | 0,3        | 0,3        | 6,8        | 27                         |
| <b>Ужин</b>                           |                                   |                                   |            |            |            |                            |
| Сельдь филе                           | 90                                | 120                               | 6,1/8,1    | 12,16      | 0          | 156,6/208,8                |
| Пюре картофельное                     | 150                               | 180                               | 3,1/3,7    | 4,8/5,7    | 20,4/24,48 | 137,3/164,76               |
| Яйцо вареное                          | 40                                | 40                                | 5,1        | 4,6        | 0,3        | 63                         |
| Икра баклажанная                      | 100                               | 100                               | 1,66       | 4,87       | 6,3        | 75,6                       |
| Компот из св.яблок б/с                | 200                               | 200                               | 0,2        | 0,2        | 27,9       | 18,6                       |
| 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                               | 180                               | 5,2        | 4,5        | 7,2        | 90                         |

Директор ГКОУ РО Волгодонской  
школы-интерната № 14

О.А.Загребельная

Шеф повар, калькулятор

О.А. Белкина

