

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

## МЕНЮ

5 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>                                   |                                   |                                   |           |          |            |                            |
| Сыр                                              | 10                                | 15                                | 2,3/3,5   | 3/4,4    | 0          | 36/54                      |
| Каша жид.молочн. из гречневой крупы со сл.маслом | 200/10                            | 250/10                            | 9,1/11,38 | 13/16,25 | 35,2/44    | 295/368,75                 |
| Кофейный напиток с молоком                       | 200                               | 200                               | 3,2       | 2,7      | 15,9       | 100,6                      |
| Хлеб пшеничный                                   | 40                                | 40                                | 3,1       | 0,4      | 19,9       | 93,5                       |
| Яблоки печеные б/с                               | 65                                | 65                                | 0,3       | 0,3      | 6,8        | 27                         |
| <b>Завтрак 2</b>                                 |                                   |                                   |           |          |            |                            |
| Бананы                                           | 200                               | 200                               | 3         | 1        | 42         | 192                        |
| <b>Обед</b>                                      |                                   |                                   |           |          |            |                            |
| Суп карт. с мясными фрикадельками                | 250/35                            | 250/35                            | 5,2       | 6,9      | 15,7       | 174,6                      |
| Рыба припущенная                                 | 90                                | 100                               | 7,38/9,02 | 6,22/7,6 | 6,09/7,4   | 110/134,44                 |
| Пюре картофельное                                | 150                               | 180                               | 3,1/3,7   | 4,8/5,7  | 20,4/24,48 | 137,3/164,76               |
| 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                                   | 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>                                   |                                   |                                   |           |          |            |                            |
| Омлет натуральный                                | 53                                | 53                                | 5,4       | 9,6      | 1          | 112                        |
| Икра кабачковая                                  | 100                               | 100                               | 0         | 0,5      | 7          | 91                         |
| Сок фруктовый                                    | 200                               | 200                               | 1         | 0        | 20,2       | 84,8                       |
| Хлеб пшеничный                                   | 50                                | 50                                | 3,9       | 0,5      | 24,9       | 116,9                      |
| Йогурт                                           |                                   | 115                               | 3         | 2,9      | 19         | 96,6                       |
| <b>Ужин</b>                                      |                                   |                                   |           |          |            |                            |
| Биточки паровые                                  | 90                                | 110                               | 15,4/17,1 | 7,4/8,2  | 0,8/0,9    | 131,4/146                  |
| Рагу из овощей                                   | 150                               | 180                               | 2,7/3,24  | 11/13,2  | 12,9/15,48 | 163,5/196,2                |
| Чай с сахаром                                    | 200                               | 200                               | 0,1       | 0        | 15         | 60                         |
| 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

О.А.Загребельная

Шеф повар, калькулятор

О.А. Белкина