

Директор ГКОУ РО «Ростовской
санаторной школы-интернат №28»



Т. Л. Воронько

28.08.2025г.

Примерное двухнедельное меню

ГКОУ РО «Ростовской санаторной школы-интерната №28»

на осенний период с 01.09.2025г.

Составила диет сестра Карагезова Е. Ф.

28.08.2025г.

Понедельник

1 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюд с 7 до 11 лет (гр.)	Выход блюд с 12 лет и старше (гр.)
Омлет натуральный	110	110
Кабачковая икра	60	100
Масло порциями /сыр порциями	5/15	5/15
Чай с лимоном	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Яблоко	150	150



2 ЗАВТРАК

Сок фруктовый	200	200
Печенье	25	25



ОБЕД

Свежие помидоры	60	100
Борщ со свежей капустой и картофелем	250	250
Котлеты из говядины	100	100
Пюре картофельное	150	180
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб бородинский	50	100



УЖИН

Каша молочная рисовая	250	250
Какао с молоком	200	200
Пицца школьная	100	100
Хлеб пшеничный	50	50



ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюд с 7 до 11 лет (гр.)	Выход блюд с 12 лет и старше (гр.)
Свежие огурцы	60	100
Гуляш из говядины	100	100
Каша гречневая	150	180
Кофейный напиток	200	200
Хлеб пшеничный	50	50



2 ЗАВТРАК

Чай с сахаром	200	200
Сушка ванильная	25	25
Банан	150	150



ОБЕД

Капуста тушеная	60	100
Суп картофельный с пшеном	250	250
Рыбные котлеты любительские	100	100
Картофель отварной	150	180
Кисель из сливы	200	200
Хлеб бородинский	50	100



УЖИН

Сырники из творога со сгущенным молоком	150/15	180/15
Кефир	200	200
Хлеб пшеничный	50	50



ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход с 7 до 11 лет (гр.)	Выход с 12 лет и старше (гр.)
Рыба тушеная в томате с овощами	100	150
Пюре картофельное	150	180
Чай с лимоном	200	200
Хлеб пшеничный	50	50



2 ЗАВТРАК

Вафли	25	25
Сок фруктовый	200	200



ОБЕД

Баклажанная икра	60	100
Борщ с картофелем	250	250
Печень по-строгановски	100	100
Каша пшеничная	150	180
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб бородинский	50	100
Свежие фрукты	100	100



УЖИН

Св помидоры	60	100
Яйцо вареное	1 шт	1 шт
Макароны отварные с сыром	150	180
Кофейный напиток	200	200
Хлеб пшеничный	50	50



ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход с 7 до 11 лет (гр.)	Выход с 12 лет и старше (гр.)
Каша молочная геркулесовая	250	250
Масло порциями	10	10
Кофейный напиток	200	200
Хлеб пшеничный	50	50



2 ЗАВТРАК

Чай с лимоном	200	200
Бутерброд с повидлом	55	55



ОБЕД

Салат из св помидоров и огурцов	60	100
Суп - лапша домашняя	250	250
Котлеты рубленые из птицы	100	100
Картофель тушеный	150	180
Сок фруктовый	200	200
Хлеб бородинский	50	100
Свежие фрукты по сезону	100	100



УЖИН

Пудинг из творога (запеченный) с молочным соусом	150/50	180/50
Ряженка	180	200
Хлеб пшеничный	50	50



Пятница

5 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход с 7 до 11 лет (гр.)	Выход с 12 лет и старше (гр.)
Зеленый горошек с т о	60	60
Птица отварная	100	100
Каша пшеничная	150	180
Чай с сахаром	200	200
Хлеб пшеничный	50	50



2 ЗАВТРАК

Сок фруктовый	200	200
Пряники	40	40



ОБЕД

Св огурцы	60	100
Борщ с фасолью и картофелем	250	250
Перец, фаршированный мясом и рисом	150	150
Макароны отварные	150	180
Компот из яблок	200	200
Хлеб бородинский	50	100
Свежие фрукты по сезону	150	150



УЖИН

Каша молочная гречневая	250	250
Какао с молоком	200	200
Хлеб пшеничный	50	50



Понедельник

6 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход с 7 до 11 лет (гр.)	Выход с 12 лет и старше (гр.)
Каша молочная манная	250	250
Сыр порциями	10	20
Масло порциями	5	10
Кофейный напиток	200	200
Хлеб пшеничный	50	50



2 ЗАВТРАК

Сок фруктовый	200	200
Печенье	25/100	25/100



ОБЕД

Кукуруза сладкая с т о	60	100
Борщ с св капустой и картофелем	250	250
Фрикадельки из говядины в соусе	100	100
Рис отварной	150	180
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб бородинский	50	100
Св фрукты по сезону		



УЖИН

Зеленый горошек	60	100
Рыба припущенная в молоке	80	110
Картофель тушеный	150	180
Чай с сахаром	200	200
Хлеб пшеничный	50	50



Вторник

7 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход с 7 до 11 лет (гр.)	Выход с 12 лет и старше (гр.)
Запеканка из творога с молочным соусом	200/50	200/50
Какао с молоком	200	200
Хлеб пшеничный	50	50



2 ЗАВТРАК

Кефир	200	200
Бутерброд с повидлом	55	55



ОБЕД

Свежие огурцы	60	100
Суп картофельный гороховый	250	250
Оладьи из печени	100	100
Макароны отварные	150	180
Кисель из слив	200	200
Хлеб бородинский	50	100
Свежие фрукты	100	100



УЖИН

Капуста тушеная	60	100
Яйцо вареное	1 шт	1 шт
Каша пшеничная	150	180
Чай с сахаром	200	200
Хлеб пшеничный	50	50



ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход с 7 до 11 лет (гр.)	Выход с 12 лет и старше (гр.)
Рыба тушеная в томате с овощами	100	150
Пюре картофельное	150	180
Чай с лимоном	200	200
Хлеб пшеничный	50	50



2 ЗАВТРАК

Сок фруктовый	200	200
Вафли	25	25



ОБЕД

Салат из св помидор и сладкого перца	60	100
Борщ с картофелем	250	250
Говядина в кисло-сладком соусе	100	100
Каша гречневая	150	180
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб бородинский	50	100
Свежие фрукты по сезону	100	100



УЖИН

Каша молочная пшенная	250	250
Крендель сахарный	50	50
Какао с молоком	200	200
Хлеб пшеничный	50	50



ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход с 7 до 11 лет (гр.)	Выход с 12 лет и старше (гр.)
Кабачковая икра	60	100
Яйцо вареное	1 шт	1 шт
Макароны отварные с сыром	150	180
Кофейный напиток	200	200
Хлеб пшеничный	50	50



2 ЗАВТРАК

Молоко кипяченое	200	200
Сушка ванильная	20	20



ОБЕД

Салат из св огурцов и помидор	60	100
Суп картофельный с клецками	250	250
Кролик тушеный в соусе	100	100
Каша пшеничная	150	180
Хлеб бородинский	50	100
Компот из яблок	200	200



УЖИН

Кукуруза сладкая с т о	60	100
Рагу из птицы	175	200
Чай с сахаром	200	200
Хлеб пшеничный	50	50



Пятница

10 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход с 7 до 11 лет (гр.)	Выход с 11 лет и старше (гр.)
Зеленый горошек	60	100
Плов из птицы	200	200
Чай с сахаром	200	200
Хлеб пшеничный	50	50



2 ЗАВТРАК

Ряженка	200	200
Зефир	30	30



ОБЕД

Салат из свеклы отварной	60	100
Щи из св капусты с картофелем	250	250
Жаркое по-домашнему	180	200
Компот из сухофруктов	200	200
Свежие фрукты по сезону	100	100
Хлеб бородинский	50	100



УЖИН

Ленивые вареники со сгущенным молоком	150/15	180/15
Какао с молоком	200	200
Хлеб пшеничный	50	50

