



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГКОУ школы-интерната № 28

п. Суворов-Черкесский

Э.Г.Татарченко

«01» сентября 2025 г.

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ, ВОСПИТАННИКОВ
В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ**

1 неделя понедельник

Возрастная категория 12 лет и старше

№ рец.	Наименования блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
54-19к-20	суп молочный с макаронами	230	6	7	23	181
54-23гн-20	кофейный напиток с молоком	180	3	2	16	100
54-6о-20	яйцо отварное	40	5	5		63
54-19з20	масло сливочное	10		4		37
54-1з-20	сыр (порциями)	20	3	4		54
	хлеб пшеничный	45	2	0	17	80
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	яблоко	150	1	0	21	97
	ИТОГО	720	22	22	99	715
	ОБЕД					
54-5з-20	салат из свежих помидор	100	1	4	4	58
54-2с-20	борщ с капустой и картофелем	250	8	10	20	200
54-18м-20	печень по-строгановски	120	13	13	16	236
54-4г-20	каша гречневая с маслом	180	7	7	42	247
	сок (в ассортименте)	200			20	84
	хлеб пшеничный	80	5	0	34	116
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	975	36	34	158	1044
	ПОЛДНИК					
282	компот из свежих фруктов	180			11	46
141	зразы творожные с изюмом, со сг.молоком	170	15	18	44	400
	ИТОГО	350	15	18	55	446
	УЖИН					
54-2з-20	огурец свежий в нарезке	100	1		3	14
54-2м-20	гуляш из говядины	120	14	18	6	208
54-11г-20	картофельное пюре	180	4	6	34	160
54-2гн-20	чай с сахаром	180			7	28
	хлеб пшеничный	45	3	0	17	80
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	670	24	24	89	593
	2 УЖИН					
1104	кефир	200	3	5	5	94
	сухарики сладкие	20	2	0	14	40
	ИТОГО	220	5	5	19	134
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2935	102	103	420	2932

1 неделя вторник

Возрастная категория 12 лет и старше

№ рец.	Наименования блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
54-6к-20	каша пшеничная молочная	200	4	6	23	148
54-1т-20	запеканка из творога с повидлом	80	11	12	16	227
286	кофейный напиток с сахаром	180			7	29
54-19з-20	масло сливочное	10		4		37
54-1з-20	сыр (порциями)	20	3	4		54
	хлеб пшеничный	45	2	0	17	80
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	груша	150	1	0	23	87
	ИТОГО	730	23	26	108	765
	ОБЕД					
17	салат из огурцов с зеленым луком	100	1	4	3	51
54-8с-20	суп картофельный с бобовыми	250	8	13	29	218
	сухарики	30	2	0	14	60
54-11р-20	рыба тушеная с овощами	100	13	9	7	192
239	картофель отварной	180	4	6	36	234
282	компот из свежих фруктов	180			27	90
	хлеб пшеничный	80	5	0	34	116
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	965	35	32	172	1064
	ПОЛДНИК					
274	сок (в ассортименте)	200			23	90
312	оладьи запеченные со сгущенным молоком	100	10	10	56	300
	апельсин	150	1	0	12	64
	ИТОГО	450	11	10	91	454
	УЖИН					
54-6з-20	салат из белокочанной капусты с помидорами	100	2	5	4	60
54-8м-20	тефтели из говядины паровые	100	12	10	10	146
54-2г-20	макаронные отварные с овощами	180	2	10	14	150
54-4гн-20	чай с молоком	180	2	2	9	57
	хлеб пшеничный	45	2	0	17	80
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	650	22	27	76	596
	2 УЖИН					
9	йогурт	200	5	5	19	130
	сухарики сладкие	10	1	0	7	20
	ИТОГО	210	6	5	26	150
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	3005	97	100	473	3029

1 неделя среда

Возрастная категория 12 лет и старше

№ рец.	Наименования блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
114	каша рисовая молочная с маслом	200	4	6	28	170
132	омлет натуральный	80	6	6	2	85
54-21гн-20	какао с молоком	180	3	4	19	113
54-1з-20	сыр (порциями)	20	3	4		54
	хлеб пшеничный	45	2	0	17	80
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	печенье	20	3	3	15	50
	ИТОГО	590	23	23	103	655
	ОБЕД					
54-3з-20	помидор свежий в нарезке	100	2		3	23
54-6с-20	суп картофельный с клецками	250	8	10	20	250
54-14р-20	тефтели рыбные	100	10	8	12	170
54-9г-20	рагу из овощей	180	4	8	31	182
	сок	200			20	84
	хлеб пшеничный	80	5	0	34	116
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	955	31	26	142	928
	ПОЛДНИК					
274	кисель из свежих ягод	180			20	84
54-1в-20	ватрушка творожная	100	16	19	34	232
	яблоко	100	0	0	12	57
	ИТОГО	380	16	19	66	373
	УЖИН					
54-6з-20	салат из белокочанной капусты с огурцами	100	1	5	4	66
54-9м-20	жаркое по-домашнему	250	20	15	30	280
54-9гн-20	чай с лимоном	180	2	2	7	29
	хлеб пшеничный	45	2	0	17	80
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	620	27	22	80	558
	2 УЖИН					
1137	ряженка	200	6	6	8	122
	ИТОГО	200	6	6	8	122
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2745	103	96	399	2636

1 неделя четверг

Возрастная категория 12 лет и старше

№ рец.	Наименования блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
54-9к-20	каша овсяная "Геркулес"	230	3	7	27	174
1139	кофейный напиток с молоком	180	3	2	12	85
54-6о-20	яйцо отварное	40	5	5		63
54-19з20	масло сливочное	10		4		37
	хлеб пшеничный	45	2	0	17	80
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	яблоко	150	1	0	21	97
	рогалик	30	2	0	10	58
	ИТОГО	730	18	18	109	697
	ОБЕД					
54-2з-20	огурец свежий в нарезке	100	1		3	14
54-7с-20	суп картофельный с макаронными изделиями	250	11	12	37	231
54-10в-20	капуста тушеная с мясом	230	17	20	32	420
	компот из свежих фруктов	200			24	84
	хлеб пшеничный	80	5	0	34	116
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	905	36	32	152	968
	ПОЛДНИК					
54-21гн-20	какао с молоком	180	3	4	19	113
	хачапури с сыром	100	11	12	56	245
	груша	100	1	0	15	58
	ИТОГО	380	15	16	90	416
	УЖИН					
21	салат из свежих помидор с перцем	100	1	5	4	65
169	рыба запеченная с картофелем по-русски	250	21	21	31	300
54-2гн-20	чай с сахаром	180			7	28
	хлеб пшеничный	45	2	0	17	80
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	620	26	26	81	576
	2 УЖИН					
1104	кефир	200	3	5	5	94
	сухарики сладкие	20	2	0	14	40
	ИТОГО	220	5	5	19	134
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2855	100	97	451	2791

1 неделя пятница

Возрастная категория 12 лет и старше

№ рец.	Наименования блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
106	каша манная молочная с маслом	220	3	6	25	172
54-10-20	омлет натуральный	80	6	6	2	90
54-9гн-20	чай с лимоном	180	2	2	7	29
54-19з-20	масло сливочное	10		4		37
54-1з-20	сыр (порциями)	20	3	4		54
	хлеб пшеничный	45	2	0	17	80
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	рогалик	30	2	0	10	58
	груша	150	1	0	23	87
	ИТОГО	780	21	22	106	710
	ОБЕД					
18	салат из свежих помидор	100	1	4	4	58
54-5с-20	суп картофельный с мясными фрикадельками	250	11	11	31	274
54-18м-20	печень по-строгановски	120	13	13	16	197
54-11г-20	картофельное пюре	180	4	6	35	161
	сок	200			24	90
	хлеб пшеничный	80	5	0	34	116
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	975	36	34	166	999
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1755	57	56	272	1709

2 неделя понедельник

Возрастная категория 12 лет и старше

№ рец.	Наименования блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
54-16к-20	каша молочная "Дружба"	200	3	4	28	175
54-3о-20	омлет с кабачками	80	6	6	2	93
54-23гн-20	кофейный напиток с молоком	180	3	2	12	85
54-19з20	масло сливочное	10		4		37
54-1з-20	сыр (порциями)	20	3	4		54
	хлеб пшеничный	45	2	0	17	80
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	апельсин	150	1	0	12	64
	ИТОГО	730	20	20	93	691
	ОБЕД					
23	салат из свеклы отварной и зеленого горошка	100	2	7	10	101
54-11с-20	суп картофельный с крупой рисовой	250	9	11	30	185
54-10у-20	капуста тушеная с мясом	230	15	17	28	420
282	компот из свежих фруктов	180			24	46
	хлеб пшеничный	80	5	0	34	116
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	885	33	35	148	971
	ПОЛДНИК					
1137	ряженка	200	6	6	8	122
54-6т-20	сырники запеченные из творога запеченные, со сгущенным молоком	150	23	13	26	288
		350	29	19	34	410
	УЖИН					
54-5з-20	салат из свежих помидор	100	1	4	4	58
54-13м-20	запеканка картофельная с говядиной с томатным соусом	250	16	17	32	273
54-2гн-20	чай с сахаром	180			7	28
	хлеб пшеничный	45	2	0	17	80
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	620	21	21	82	542
	2 УЖИН					
54-21гн-20	какао с молоком	180	3	4	15	96
	сухарики сладкие	20	2	0	14	40
	ИТОГО	200	5	4	29	136
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2785	108	99	386	2750

2 неделя вторник

Возрастная категория 12 лет и старше

№ рец.	Наименования блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
54-3г-20	макароны запеченные с сыром	220	11	17	25	258
54-2з-20	огурец свежий в нарезке	100	1	0	3	14
54-21гн-20	какао с молоком	180	3	4	19	113
	хлеб пшеничный	45	2	0	17	80
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	вафли	30	2	0	10	58
	груша	150	1	0	23	87
	ИТОГО	770	22	21	119	713
	ОБЕД					
54-5з-20	салат из свежих огурцов и помидор	100	1	6	5	64
54-2с-20	борщ с капустой и картофелем	250	8	10	20	200
54-1р-20	котлета рыбная	100	13	9	13	220
239	картофель отварной	180	4	6	36	230
	сок (в ассортименте)	200			26	100
	хлеб пшеничный	80	5	0	34	116
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	955	33	31	156	1033
	ПОЛДНИК					
274	кисель из свежих ягод	180			20	84
741	ватрушка с повидлом	100	7	7	39	230
	яблоко	150	1	0	21	97
		430	8	7	80	411
	УЖИН					
54-3з-20	помидор свежий в нарезке	100	1		2	14
54-12м-20	плов из птицы	230	18	17	39	370
54-9гн-20	чай с лимоном	180	2	2	7	29
	хлеб пшеничный	45	2	0	17	80
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	600	25	19	87	596
	2 УЖИН					
9	йогурт	200	5	5	19	130
	ИТОГО	200	5	5	19	130
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2955	93	83	461	2883

2 неделя среда

Возрастная категория 12 лет и старше

№ рец.	Наименования блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
54-13к-20	каша пшеничная молочная	220	3	8	25	194
54-4т-20	пудинг творожный с яблоком и сгущенным молоком	100	11	11	9	200
1139	кофейный напиток с сахаром	180			7	29
	печенье	30	1	2	28	81
	хлеб пшеничный	45	2	0	17	80
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	груша	150	1	0	23	87
	ИТОГО	770	20	21	131	774
	ОБЕД					
54-6з-20	салат из белокочанной капусты с помидорами	100	2	5	4	70
56	суп-лапша домашняя	250	5	5	31	280
54-21м-20	птица отварная	100	14	12	4	225
54-9г-20	рагу из овощей	180	4	8	32	226
274	кисель из концентрата	180			11	46
	хлеб пшеничный	80	5	0	34	116
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	935	32	30	138	1066
	ПОЛДНИК					
	сок (в ассортименте)	200	1		27	112
312	оладьи запеченные со сгущенным молоком	100	10	10	56	300
	апельсин	100	1	0	8	44
	ИТОГО	400	12	10	91	456
	УЖИН					
21	салат из свежих помидор с перцем	100	1	5	4	66
54-11р-20	рыба тушеная с овощами (минтай)	120	14	10	5	150
54-7г-20	рис припущенный с овощами	180	4	4	40	158
54-4гн-20	чай с молоком	180	2	2	9	57
	хлеб пшеничный	45	2	0	17	80
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	670	25	21	97	614
	2 УЖИН					
1137	ряженка	200	6	6	8	122
	сухарики сладкие	20	2	0	14	40
	ИТОГО	220	8	6	22	162
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2995	97	88	479	3072

2 неделя четверг

Возрастная категория 12 лет и старше

№ рец.	Наименования блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
115	каша ячневая молочная	200	3	5	31	167
54-1о-20	омлет натуральный	80	6	6	2	90
54-21гн-20	какао с молоком	180	2	2	19	113
54-19з20	масло сливочное	10		4		37
54-1з-20	сыр (порциями)	20	3	4		54
	хлеб пшеничный	45	2	0	19	90
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	печенье	30	3	3	22	75
	ИТОГО	610	21	24	115	729
	ОБЕД					
54-6з-20	салат из белокочанной капусты с огурцами	100	1	5	4	66
50	суп картофельный с рыбой	250	18	10	21	263
54-3м-20	ленивые голубцы в томатном соусе	100	11	8	7	256
54-2г-20	макароны отварные с овощами	180	2	10	14	134
	сок (в ассортименте)	200			29	100
	хлеб пшеничный	80	5	0	34	116
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	955	39	33	131	1038
	ПОЛДНИК					
282	компот из свежих фруктов	180			11	56
54-1т-20	запеканка из творога с повидлом	140	19	12	29	338
	яблоко	100	0	0	12	57
		420	19	12	52	451
	УЖИН					
54-3з-20	помидор свежий в нарезке	100	1		2	16
54-18м-20	печень по-строгановски	120	13	13	16	197
54-11г-20	картофельное пюре	180	4	6	35	161
54-9гн-20	чай с лимоном	180	2	2	7	29
	хлеб пшеничный	45	2	0	17	80
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	670	24	21	99	586
	2 УЖИН					
1104	кефир	200	3	5	5	94
	рогалик	30	2	0	10	58
	ИТОГО	230	5	5	15	152
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2885	108	95	412	2956

2 неделя пятница

Возрастная категория 12 лет и старше

№ рец.	Наименования блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
54-20к-20	каша гречневая с молоком	230	7	7	36	201
54-2о-20	омлет с помидором	100	6	7	2	110
54-9гн-20	чай с лимоном	180	2	2	7	29
54-19з20	масло сливочное	10		4		37
	вафли	30	2	0	10	58
	хлеб пшеничный	45	2	0	17	80
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	апельсин		1	0	12	64
	ИТОГО	640	22	20	106	682
	ОБЕД					
54-2з-20	огурец свежий в нарезке	100	1		3	14
54-3с-20	рассольник Ленинградский	250	8	10	25	231
54-1м-20	бефстроганов	100	12	15	10	220
239	картофель отварной	180	4	6	36	216
282	компот из свежих фруктов	180			14	54
	хлеб пшеничный	80	5	0	34	116
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	935	32	31	144	954
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1575	53	51	250	1636