



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГКОУ школы-интерната № 28

г. Суворов-Черкесский

Г.Г. Татарченко

«01» сентября 2025 г.

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ, ВОСПИТАННИКОВ
В ВОЗРАСТЕ 7-11 ЛЕТ**

1 неделя понедельник

Возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	Наименования блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
54-19к-20	суп молочный с макаронами	180	5	6	21	142
54-23гн-20	кофейный напиток с молоком	180	3	2	16	100
54-60-20	яйцо отварное	40	5	5		63
54-19з-20	масло сливочное	10		4		37
54-1з-20	сыр (порциями)	15	2	3		36
	хлеб пшеничный	45	3	0	17	79
	хлеб ржаной	30	2	0	14	69
	яблоко	150	1	0	21	97
	ИТОГО	650	21	20	89	623
	ОБЕД					
54-5з-20	салат из свежих помидор	100	1	4	4	58
54-2с-20	борщ с капустой и картофелем	200	6	8	16	175
54-18м-20	печень по-строгановски	90	10	10	12	200
54-4г-20	каша гречневая с маслом	150	6	6	35	206
	сок (в ассортименте)	200	1	0	20	84
	хлеб пшеничный	45	3	0	17	79
	хлеб ржаной	30	2	0	14	69
	ИТОГО	815	29	28	118	871
	ПОЛДНИК					
282	компот из свежих фруктов	180			12	46
141	зразы творожные с изюмом, со сг.молоком	120	12	14	39	310
	ИТОГО	300	12	14	51	356
	УЖИН					
54-2з-20	огурец свежий в нарезке	60			2	12
54-2м-20	гуляш из говядины	100	12	15	5	180
54-11г-20	картофельное пюре	150	3	5	29	134
54-2гн-20	чай с сахаром	180			7	28
	хлеб пшеничный	45	3	0	17	79
	хлеб ржаной	30	2	0	15	69
	ИТОГО	565	20	20	75	502
	2 УЖИН					
1104	кефир	180	3	4	4	85
	сухарики сладкие	20	2	0	14	40
	ИТОГО	200	5	4	18	125
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2530	87	86	351	2477

1 неделя вторник

Возрастная категория 7-11 лет

Возрастная категория 7-11 лет						
№ рец.	Наименования блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
54-6к-20	каша пшениная молочная	180	4	6	20	134
54-1т-20	запеканка из творога с повидлом	60	8	9	12	173
286	кофейный напиток с сахаром	180			7	29
54-19з20	масло сливочное	10		4		37
54-1з-20	сыр (порциями)	15	2	3		36
	хлеб пшеничный	45	3	0	17	80
	хлеб ржаной	30	2	0	14	69
	груша	150	1	0	23	87
	ИТОГО	670	20	22	93	645
	ОБЕД					
17	салат из огурцов с зеленым луком	100	1	4	3	51
54-8с-20	суп картофельный с бобовыми	200	6	10	23	170
	сухарики	30	2	0	14	60
54-11р-20	рыба тушеная с овощами	100	13	9	7	192
239	картофель отварной	150	3	5	30	195
282	компот из свежих фруктов	180			27	90
	хлеб пшеничный	45	3	0	17	79
	хлеб ржаной	30	2	0	14	69
	ИТОГО	835	30	28	135	906
	ПОЛДНИК					
274	сок (в ассортименте)	200			23	90
312	оладьи запеченные со сгущенным молоком	100	10	10	56	300
	ИТОГО	300	10	10	79	390
	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	136
54-2г-20	макароны отварные с овощами	150	2	8	12	120
54-4гн-20	чай с молоком	180	2	2	9	57
	хлеб пшеничный	45	3	0	17	79
	хлеб ржаной	30	2	0	15	69
	ИТОГО	605	23	25	67	521
	2 УЖИН					
9	йогурт	200	5	5	19	130
	ИТОГО	200	5	5	19	130
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2610	88	90	393	2592

1 неделя среда

Возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	Наименования блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
114	каша рисовая молочная с маслом	180	2	6	25	160
54-2о-20	омлет с помидором	80	5	6	2	85
54-21гн-20	какао с молоком	180	3	4	19	113
54-1з-20	сыр (порциями)	15	2	3		36
	хлеб пшеничный	45	3	0	17	79
	хлеб ржаной	30	2	0	14	69
	печенье	20	3	3	15	50
	ИТОГО	550	20	22	92	592
	ОБЕД					
54-3з-20	помидор свежий в нарезке	60	1		2	14
54-6с-20	суп картофельный с клецками	200	6	8	16	200
54-14р-20	тефтели рыбные	100	10	8	12	170
54-9г-20	рагу из овощей	150	3	7	26	163
	сок	200			20	84
	хлеб пшеничный	45	3	0	17	79
	хлеб ржаной	30	2	0	14	69
	груша	100	1	0	15	58
	ИТОГО	885	26	23	122	837
	ПОЛДНИК					
274	кисель из свежих ягод	200			20	84
54-1в-20	ватрушка творожная	100	16	19	34	252
	ИТОГО	300	16	19	54	336
	УЖИН					
54-6з-20	салат из белокочанной капусты с огурцами	100	1	5	4	66
54-9м-20	жаркое по-домашнему	200	16	12	24	227
54-9гн-20	чай с лимоном	180	2	2	7	29
	хлеб пшеничный	45	3	0	17	79
	хлеб ржаной	30	2	0	15	69
	ИТОГО	555	24	19	67	470
	2 УЖИН					
1137	ряженка	200	6	6	8	122
	ИТОГО	200	6	6	8	122
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2490	92	89	343	2357

1 неделя четверг

Возрастная категория 7-11 лет

Возрастная категория 7-11 лет						
№ рец.	Наименования блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
54-9к-20	каша овсяная "Геркулес"	180	3	6	24	146
54-23гн-20	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	3	0	17	79
	хлеб ржаной	30	2	0	14	69
	яблоко	150	1	0	21	97
	ИТОГО	635	17	17	88	576
	ОБЕД					
54-2з-20	огурец свежий в нарезке	100	1		3	14
54-7с-20	суп картофельный с макаронными изделиями	200	9	10	30	200
54-10м-20	капуста тушеная с мясом	200	17	19	30	380
	компот из свежих фруктов	200			24	84
	хлеб пшеничный	45	3	0	17	79
	хлеб ржаной	30	2	0	14	69
	ИТОГО	775	32	29	118	826
	ПОЛДНИК					
54-21гн-20	какао с молоком	200	3	3	21	113
	хачапури с сыром	100	11	12	56	245
	ИТОГО	300	14	15	77	358
	УЖИН					
21	салат из свежих помидор с перцем	100	1	5	4	65
169	рыба запеченная с картофелем по-русски	200	17	17	25	240
54-2гн-20	чай с сахаром	180			7	28
	хлеб пшеничный	40	2	0	16	70
	хлеб ржаной	30	2	0	15	69
	ИТОГО	550	22	22	67	472
	2 УЖИН					
1104	кефир	180	3	4	4	85
	сухарики сладкие	20	2	0	14	40
	ИТОГО	200	5	4	18	125
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2460	90	87	368	2357

1 неделя пятница

Возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	Наименования блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
106	каша манная молочная с маслом	180	3	5	21	141
54-10-20	омлет натуральный	80	6	6	2	90
54-9гн-20	чай с лимоном	180	2	2	7	29
54-19з20	масло сливочное	10		4		37
	хлеб пшеничный	45	3	0	17	79
	хлеб ржаной	30	2	0	14	69
	рогалик	30	2	0	10	58
	груша	150	1	0	23	87
	ИТОГО	525	19	17	94	590
	ОБЕД					
18	салат из свежих помидор	100	1	4	4	58
54-5с-20	суп картофельный с мясными фрикадельками	200	9	9	25	238
54-18м-20	печень по-строгановски	90	10	10	12	148
54-11г-20	картофельное пюре	150	3	5	29	136
	сок	200			24	90
	хлеб пшеничный	45	3	0	17	79
	хлеб ржаной	30	2	0	14	69
	яблоко	100	0	0	12	57
	ИТОГО	915	28	28	137	875
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1440	47	45	231	1465

2 неделя понедельник

Возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	Наименования блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
54-16к-20	каша молочная "Дружба"	180	3	4	25	158
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
	хлеб пшеничный	45	3	0	17	79
	хлеб ржаной	30	2	0	14	69
	апельсин	150	1	0	12	64
	ИТОГО	675	18	16	82	585
	ОБЕД					
23	салат из свеклы отварной и зеленого горошка	100	2	7	10	101
54-11с-20	суп картофельный с крупой рисовой	200	7	9	24	148
54-10м-20	капуста тушеная с мясом	200	17	19	30	380
282	компот из свежих фруктов	180			24	46
	хлеб пшеничный	45	3	0	17	79
	хлеб ржаной	30	2	0	14	69
	ИТОГО	755	31	35	119	823
	ПОЛДНИК					
1137	ряженка	200	6	6	8	122
54-6т-20	сырники запеченные из творога запеченные, со сгущенным молоком	130	20	12	23	250
		330	26	18	31	372
	УЖИН					
18	салат из свежих помидор	100	1	4	4	58
54-13м-20	запеканка картофельная с говядиной	230	13	14	26	245
54-2гн-20	чай с сахаром	180			7	28
	хлеб пшеничный	40	2	0	16	70
	хлеб ржаной	30	2	0	15	69
	ИТОГО	580	18	18	68	470
	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	2540	98	91	329	2386

2 неделя вторник

Возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	Наименования блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
54-3г-20	макароны запеченные с сыром	180	10	16	23	223
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	3	0	17	79
	хлеб ржаной	30	2	0	15	69
	вафли	30	2	0	10	58
	груша	150	1	0	23	87
	ИТОГО	715	22	20	110	643
	ОБЕД					
54-5з-20	салат из свежих огурцов и помидор	100	1	6	5	64
54-2с-20	борщ с капустой и картофелем	200	6	8	16	175
54-1р-20	котлета рыбная	100	13	9	13	220
239	картофель отварной	150	3	5	30	195
	сок (в ассортименте)	200			26	100
	хлеб пшеничный	45	3	0	17	79
	хлеб ржаной	30	2	0	14	69
	ИТОГО	825	28	28	121	902
	ПОЛДНИК					
274	кисель из свежих ягод	180			20	84
741	ватрушка с повидлом	100	7	7	39	230
	яблоко	100	0	0	12	64
		380	7	7	71	378
	УЖИН					
54-3з-20	помидор свежий в нарезке	60	1		2	14
54-12м-20	плов из птицы	200	16	15	34	330
54-9гн-20	чай с лимоном	180	2	2	7	29
	хлеб пшеничный	40	2	0	16	70
	хлеб ржаной	30	2	0	15	69
	ИТОГО	510	23	17	74	512
	2 УЖИН					
9	йогурт	200	5	5	19	130
	ИТОГО	200	5	5	19	130
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2630	85	77	395	2565

2 неделя среда

Возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	Наименования блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
54-13к-20	каша пшеничная молочная	180	3	7	23	159
54-4т-20	пудинг творожный с яблоком и сгущенным молоком	80	9	9	7	163
1139	кофейный напиток с сахаром	180			7	29
	печенье	20	3	3	15	50
	хлеб пшеничный	45	3	0	17	79
	хлеб ржаной	30	2	0	14	69
	груша	150	1	0	23	87
	ИТОГО	685	21	19	106	636
	ОБЕД					
54-6з-20	салат из белокочанной капусты с помидорами	100	2	5	4	70
56	суп-лапша домашняя	200	4	4	25	222
54-21м-20	птица отварная	100	14	12	4	218
54-9г-20	рагу из овощей	150	3	7	26	163
274	кисель из концентрата	180			11	46
	хлеб пшеничный	45	3	0	17	79
	хлеб ржаной	30	2	0	14	69
	ИТОГО	805	28	28	101	867
	ПОЛДНИК					
	сок (в ассортименте)	200			20	84
312	оладьи запеченные со сгущенным молоком	100	10	10	56	293
		300	10	10	76	377
	УЖИН					
21	салат из свежих помидор с перцем	100	1	5	4	66
54-11р-20	рыба тушеная с овощами (минтай)	100	12	9	4	123
54-7г-20	рис припущенный с овощами	150	4	3	30	124
54-4гн-20	чай с молоком	180	2	2	9	57
	хлеб пшеничный	40	2	0	16	70
	хлеб ржаной	30	2	0	15	69
	ИТОГО	600	23	19	78	509
	2 УЖИН					
1137	ряженка	200	6	6	8	122
	ИТОГО	200	6	6	8	122
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2590	88	82	369	2511

2 неделя четверг

Возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	Наименования блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
115	каша ячневая молочная	180	3	5	29	160
54-1о-20	омлет натуральный	80	6	6	2	90
54-21гн-20	какао с молоком	180	2	2	19	113
54-19з-20	масло сливочное	10		4		37
54-1з-20	сыр (порциями)	15	3	4		54
	хлеб пшеничный	45	3	0	17	79
	хлеб ржаной	30	2	0	14	69
	рогалик	30	2	0	10	58
	ИТОГО	570	21	21	91	660
	ОБЕД					
54-6з-20	салат из белокочанной капусты с огурцами	100	1	5	4	66
50	суп картофельный с рыбой	200	14	8	17	221
54-3м-20	ленивые голубцы в томатном соусе	100	11	8	7	256
54-2г-20	макароны отварные с овощами	150	2	8	30	112
	сок (в ассортименте)	200			29	100
	хлеб пшеничный	45	3	0	17	79
	хлеб ржаной	30	2	0	14	69
	ИТОГО	825	33	29	118	903
	ПОЛДНИК					
282	компот из свежих фруктов	180			24	46
54-1т-20	запеканка из творога с повидлом	120	19	12	29	290
	яблоко	100	0	0	12	57
		400	19	12	65	393
	УЖИН					
54-3з-20	помидор свежий в нарезке	60	1		2	14
54-18м-20	печень по-строгановски	120	13	13	16	197
54-11г-20	картофельное пюре	150	3	5	29	136
54-9гн-20	чай с лимоном	180	2	2	7	29
	хлеб пшеничный	40	2	0	16	70
	хлеб ржаной	30	2	0	15	69
	ИТОГО	580	23	20	85	515
	2 УЖИН					
1104	кефир	180	3	4	4	85
	печенье	20	3	3	15	50
	ИТОГО	200	6	7	19	135
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2575	102	89	378	2606

2 неделя пятница

Возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	Наименования блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
54-20к-20	каша гречневая с молоком	200	6	6	32	170
54-2о-20	омлет с помидором	80	5	6	2	85
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	3	0	17	79
	хлеб ржаной	30	2	0	14	69
	апельсин		1	0	12	64
	ИТОГО	575	21	18	94	591
	ОБЕД					
54-2з-20	огурец свежий в нарезке	60	1		2	11
54-3с-20	рассольник Ленинградский	200	7	8	20	209
54-1м-20	бефстроганов	100	12	15	10	220
239	картофель отварной	150	3	5	30	180
282	компот из свежих фруктов	180			14	54
	хлеб пшеничный	45	3	0	17	79
	хлеб ржаной	30	2	0	14	69
	ИТОГО	765	28	28	107	822
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1340	49	46	201	1413