

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГКОУ школы-интерната № 28
п.Суворов-Черкесский

 Г.Г.Татарченко
« 2 » сентября 2024 г.



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПРИХОДЯЩИХ
УЧАЩИХСЯ, ВОСПИТАННИКОВ
В ВОЗРАСТЕ 12-18 ЛЕТ**

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	250	6	7	25	180
1139	кофейный напиток с молоком	180	3	2	12	85
54-6о-20	яйцо отварное	40	5	5		63
54-1з-20	сыр (порциями)	15	3	4		54
54-19з20	масло сливочное (порциями)	10		4		37
	печенье	30	1	2	28	81
	фрукты свежие	100	1	0	15	65
	хлеб пшеничный	40	2	0	17	80
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	710	23	24	119	748
	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	265
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	1073
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1685	59	58	277	1821

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	20	155
54-1т-20	запеканка из творога с повидлом	120	23	14	35	322
54-19з20	масло сливочное (порциями)	10		4		37
286	кофейный напиток с сахаром	180			7	29
	фрукты свежие	100	1	0	15	65
	хлеб пшеничный	40	2	0	17	80
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	695	32	24	116	791
	ОБЕД					
17	салат из огурцов с зеленым луком	100	1	4	3	51
54-8с-20	суп картофельный с бобовыми	250	8	13	29	220
	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	106
	хлеб пшеничный	80	5	0	34	116
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	965	35	32	172	1082
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1660	67	56	288	1873

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	178
54-6т-20	сырники из творога запеченные, со сгущенным молоком	130	20	13	23	264
1106	масло сливочное (порциями)	10		4		37
54-21гн-20	какао с молоком	180	3	4	19	113
	хлеб пшеничный	40	2	0	17	80
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	605	31	27	109	775
	ОБЕД					
54-3з-20	помидор свежий в нарезке	100	2		3	23
54-6с-20	суп картофельный с клецками	250	8	10	20	241
54-14р-20	тефтели рыбные	120	19	16	20	240
54-9г-20	рагу из овощей	180	4	8	31	212
274	кисель из свежих ягод	180			20	84
	хлеб пшеничный	80	5	0	34	116
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	фрукты свежие	180	2	0	20	80
	ИТОГО	1135	42	34	170	1099
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1740	73	61	279	1874

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	4	11	27	176
1139	кофейный напиток с молоком	180	3	2	12	85
54-1о-20	омлет натуральный	80	6	6	2	90
54-1з-20	сыр (порциями)	15	3	4		54
	фрукты свежие	150	2	0	20	100
	хлеб пшеничный	40	2	0	17	80
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	740	22	23	100	688
	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
54-10у-20	капуста тушеная с мясом	250	17	19	30	420
	сок (в ассортименте)	200			24	84
	хлеб пшеничный	80	5	0	34	116
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	925	36	31	150	968
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1665	58	54	250	1656

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	230	4	7	36	213
54-4о-20	омлет с сыром	80	9	11	2	147
54-9гн-20	чай с лимоном	180	2	2	7	29
	рогалик	50	4	3	18	90
	фрукты свежие	150	2	0	20	100
	хлеб пшеничный	40	2	0	17	80
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	775	25	23	122	762
	ОБЕД					
18	салат из свежих помидор	100	1	4	4	58
54-5с-20	суп картофельный с мясными фрикадельками	250	11	11	31	296
54-18м-20	печень по-строгановски	120	13	13	16	265
54-11г-20	картофельное пюре	180	4	6	35	161
282	компот из свежих фруктов	180			24	106
	хлеб пшеничный	80	5	0	34	116
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	955	36	34	166	1105
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1730	61	57	288	1867

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					
54-3г-20	макароны запеченные с сыром	200	11	17	25	258
54-6о-20	яйцо отварное	40	5	5		63
54-2з-20	огурец свежий в нарезке	100	1		3	14
1139	кофейный напиток с молоком	180	3	2	12	85
	рогалик	50	4	3	18	90
	фрукты свежие	100	1	0	15	65
	хлеб пшеничный	40	2	0	17	80
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	755	29	27	112	758
	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	14	11	14	260
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	34	33	157	1073
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1710	63	60	269	1831

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					
54-16к-20	каша молочная "Дружба"	230	6	5	32	192
54-1о-20	омлет натуральный	80	6	6	2	90
54-19з20	масло сливочное	10		4		37
54-23гн-20	кофейный напиток с молоком	180	3	2	12	85
	печенье	30	3	8	17	123
	фрукты свежие	100	1	0	15	65
	хлеб пшеничный	40	2	0	17	80
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	715	23	25	117	775
	ОБЕД					
23	салат из свеклы отварной и зеленого горошка	100	2	7	10	101
54-10с-20	суп крестьянский	250	9	11	30	245
54-10у-20	капуста тушеная с мясом	250	17	19	30	420
282	компот из свежих фруктов	180			24	46
	хлеб пшеничный	80	5	0	34	116
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	905	35	37	150	1031
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1620	58	62	267	1806

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	200	5	8	25	166
54-4т-20	пудинг творожный с яблоком и сгущенным молоком	100	11	11	9	265
1139	кофейный напиток с сахаром	180			7	29
	вафли	30	3	8	17	123
	фрукты свежие	100	0	0	11	57
	хлеб пшеничный	40	2	0	17	80
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	695	23	27	108	823
	ОБЕД					
54-6з-20	салат из белокочанной капусты с помидорами	100	2	5	4	70
56	суп-лапша домашняя	250	5	7	31	243
54-21м-20	птица отварная	100	14	12	4	248
54-9г-20	рагу из овощей	180	4	8	32	224
274	кисель из концентрата	180			11	46
	хлеб пшеничный	80	5	0	34	116
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	фрукты свежие	100	0	0	11	57
	ИТОГО	1035	32	32	149	1107
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1730	55	59	257	1930

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	230	5	9	35	192
54-4о-20	омлет с сыром	80	7	9	2	128
54-21гн-20	какао с молоком	180	2	2	19	113
	рогалик	50	4	3	18	90
	фрукты свежие	100	0	0	10	60
	хлеб пшеничный	45	2	0	19	90
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	730	22	23	125	776
	ОБЕД					
54-6з-20	салат из белокочанной капусты с огурцами	100	1	5	4	66
50	суп картофельный с рыбой	250	18	10	21	272
54-3м-20	ленивые голубцы в томатном соусе	100	11	8	7	236
54-2г-20	макароны отварные с овощами	180	2	10	16	149
	сок (в ассортименте)	200			29	100
	фрукты свежие	100	0	0	10	60
	хлеб пшеничный	80	5	0	34	116
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	1055	39	33	143	1102
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1785	61	56	268	1878

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
54-6о-20	яйцо отварное	40	5	5		63
54-1з-20	сыр (порциями)	15	3	4		54
54-19з20	масло сливочное (порциями)	10		4		37
54-9гн-20	чай с лимоном	180	2	2	7	29
	печенье	30	3	8	17	123
	фрукты свежие	100	1	0	15	60
	хлеб пшеничный	40	2	0	17	80
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	690	25	30	114	750
	ОБЕД					
54-2з-20	огурец свежий в нарезке	100	1		3	14
54-3с-20	рассольник Ленинградский	250	8	11	31	238
54-1м-20	бефстроганов	100	12	15	10	255
239	картофель отварной	180	4	6	36	234
282	компот из свежих фруктов	180			24	106
	хлеб пшеничный	80	5	0	34	116
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	935	32	32	160	1066
			57		274	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1625		62		1816

Ведомость контроля за рационом питания													
возрастная категория 12-18 лет													
Количество пищевой продукции в нетт в граммах на одного человека													
Наименование группы пищевых продуктов	норма в гр.	1 неделя понед.	1 неделя вторник	1 неделя среда	1 неделя четверг	1 неделя пятница	2 неделя понед.	2 неделя вторник	2 неделя среда	2 неделя четверг	2 неделя пятница	В среднем за неделю (10 дней)	Отклонение от нормы
хлеб ржаной	120	90	120	120	90	90	120	90	90	90	90	99	
хлеб пшеничный	200	120	120	120	120	170	170	120	120	170	120	135	
мука пшеничная	20	0	0	38	3	1	0	3	35	0	1	8,1	
крупы, бобовые	50	60	65	36	35	32	0	35	40	56	51	41	
макаронные изделия	20	25	0	0	13	0	60	0	0	76	0	17,4	
картофель	187	20	239	135	83	225	199	22	97	105	250	137,5	
овощи (свежие, мороженные, консервированные)	320	193	153	244	406	125	248	242	221	233	151	221,6	
фрукты свежие	185	100	100	180	150	150	100	100	100	200	100	128	
сухофрукты	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
соки	200	200	0	0	200	0	200	0	0	200	0	80	
мясо 1 категории	78	120	40	0	0	69	0	60	0	57	129	47,5	
субпродукты	40	0	0	0	0	132	0	0	0	0	0	13,2	
птица	53	35	0	40	125	0	35	90	102	0	0	42,7	
рыба	77	0	105	140	0	0	128	0	0	120	0	49,3	
молоко	350	220	128	235	250	251	100	247	120	251	150	195,2	
кисломолочная продукция	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
творог	60	0	112	118	0	0	0	0	68	0	0	29,8	
сыр	15	15	0	0	15	0	24	0	0	18	15	8,7	
сметана	10	5	3	4	0	13	5	5	0	0	25	6	
масло сливочное	35	17	21	19	10	18	20	18	15	18	29	18,5	
масло растительное	18	0	9	14	12	15	5	19	10	11	3	9,8	
яйцо	40	40	4	14	40	56	46	50	16	54	40	36	
сахар	35	13	26	29	12	19	7	18	21	12	14	17,1	
кондитерские изделия	15	30	0	0	0	0	0	30	30	0	30	12	
соль пищевая йодированная	5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	

Директор

Т.Г.Татарченко