

«УТВЕРЖДАЮ»

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

Т.Г.Татарченко

« 2 » 2024 г.



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПРИХОДЯЩИХ
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	220	5	6	21	150
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 (порциями)	10		4		37
	печенье	20	3	3	15	58
	фрукты свежие	100	1	0	15	65
	хлеб пшеничный	35	2	0	16	70
	хлеб ржаной	30	2	0	15	69
	ИТОГО	635	21	20	94	597
	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	168
54-18м-20	печень по-строгановски	90	10	10	12	201
54-4г-20	каша гречневая с маслом	150	6	6	35	206
	сок (в ассортименте)	200	1	0	20	84
	хлеб пшеничный	40	3	0	17	79
	хлеб ржаной	30	2	0	14	69
	ИТОГО	810	29	28	118	865
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1445	50	48	212	1462

1 неделя вторник

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 пшеничная молочная	200	4	6	20	155
54-1т-20	запеканка из творога с повидлом	100	19	12	29	268
54-19з20	масло сливочное (порциями)	10		4		37
286	кофейный напиток с сахаром	180			7	29
	фрукты свежие	100	1	1	15	70
	хлеб пшеничный	40	3	0	17	79
	хлеб ржаной	30	2	0	15	69
	ИТОГО	660	29	23	103	707
	ОБЕД					
17	салат из огурцов с зеленым луком	100	1	4	3	51
54-8с-20	суп картофельный с бобовыми	200	6	10	23	190
	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	106
	хлеб пшеничный	40	3	0	17	79
	хлеб ржаной	30	2	0	14	69
	ИТОГО	830	30	28	135	942
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1490	59	51	238	1649

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	200	4	6	28	178
54-6т-20	сырники из творога запеченные, со сгущенным молоком	100	16	10	18	203
54-21гн-20	какао с молоком	180	3	4	19	113
	хлеб пшеничный	40	3	0	17	79
	хлеб ржаной	30	2	0	15	69
	ИТОГО	550	28	20	97	642
	ОБЕД					
54-3з-20	помидор свежий в нарезке	60	1		2	14
54-6с-20	суп картофельный с клецками	200	6	8	16	220
54-14р-20	тефтели рыбные	90	14	12	15	195
54-9г-20	рагу из овощей	150	3	7	26	187
274	кисель из свежих ягод	180			20	84
	хлеб пшеничный	40	3	0	17	79
	хлеб ржаной	30	2	0	14	69
	фрукты свежие	180	2	0	20	80
	ИТОГО	930	31	27	130	928
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1480	59	47	227	1570

1 неделя четверг

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"	230	4	11	27	176
54-23гн-20	кофейный напиток с молоком	180	3	2	12	85
54-6о-20	яйцо отварное	40	5	5		63
54-1з-20	сыр (порциями)	10	3	3		36
54-19з20	масло сливочное (порциями)	10		4		37
	фрукты свежие	100	1	1	15	70
	хлеб пшеничный	35	2	0	16	70
	хлеб ржаной	30	2	0	15	69
	ИТОГО	635	20	26	85	606
	ОБЕД					
54-2з-20	огурец свежий в нарезке	60			2	8
54-7с-20	суп картофельный с макаронными изделиями	200	9	10	30	193
54-10м-20	капуста тушеная с мясом	250	17	19	30	420
	сок (в ассортименте)	200			24	84
	хлеб пшеничный	40	3	0	17	79
	хлеб ржаной	30	2	0	14	69
	ИТОГО	780	31	29	117	853
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1415	51	55	202	1459

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	200	3	5	31	185
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	100	1	1	15	70
	хлеб пшеничный	35	2	0	16	70
	хлеб ржаной	30	2	0	15	69
	ИТОГО	675	23	22	104	660
	ОБЕД					
18	салат из свежих помидор	100	1	4	4	58
54-5с-20	суп картофельный с мясными фрикадельками	200	9	9	25	237
54-18м-20	печень по-строгановски	90	10	10	12	201
54-11г-20	картофельное пюре	150	3	5	29	136
282	компот из свежих фруктов	180			24	106
	хлеб пшеничный	40	3	0	17	79
	хлеб ржаной	30	2	0	14	69
	ИТОГО	790	28	28	125	886
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1465	51	50	229	1546

2 неделя понедельник

Возрастная категория 7-11 лет

№ реч.	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	233
54-6о-20	яйцо отварное	40	5	5		63
54-2з-20	огурец свежий в нарезке	100	1	0	3	14
54-23гн-20	кофейный напиток с молоком	180	3	2	12	85
	рогалик	50	4	3	18	90
	хлеб пшеничный	35	2	0	16	70
	хлеб ржаной	30	2	0	15	69
	ИТОГО	615	27	26	87	624
	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	168
54-1р-20	котлета рыбная	90	13	9	13	234
239	картофель отварной	150	3	5	30	195
	сок (в ассортименте)	200			26	100
	хлеб пшеничный	40	3	0	17	79
	хлеб ржаной	30	2	0	14	69
	ИТОГО	810	28	28	121	909
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1425	55	54	208	1533

2 неделя вторник

Возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	Наименования блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
54-16к-20	каша молочная "Дружба"	200	3	4	28	167
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	20	2	5	11	82
	фрукты свежие	100	1	1	15	70
	хлеб пшеничный	35	2	0	16	70
	хлеб ржаной	30	2	0	15	69
	ИТОГО	655	19	22	99	670
	ОБЕД					
23	салат из свеклы отварной и зеленого горошка	100	2	7	10	101
54-10с-20	суп крестьянский	200	7	9	24	188
54-10м-20	капуста тушеная с мясом	250	17	19	30	420
282	компот из свежих фруктов	180			24	46
	хлеб пшеничный	40	3	0	17	79
	хлеб ржаной	30	2	0	14	69
	ИТОГО	800	31	35	119	903
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1455	50	57	218	1573

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	200	5	8	25	166
54-4т-20	пудинг творожный с яблоком и сгущенным молоком	80	9	9	7	212
1139	кофейный напиток с сахаром	180			7	29
	вафли	20	1	5	14	92
	фрукты свежие	100	0	0	11	57
	хлеб пшеничный	35	2	0	16	70
	хлеб ржаной	30	2	0	15	69
	ИТОГО	645	19	22	95	695
	ОБЕД					
54-6з-20	салат из белокочанной капусты с помидорами	100	2	5	4	70
56	суп-лапша домашняя	200	4	4	25	195
54-21м-20	птица отварная	100	14	12	4	248
54-9г-20	рагу из овощей	150	3	7	27	187
274	кисель из концентрата	180			11	46
	хлеб пшеничный	40	3	0	17	79
	хлеб ржаной	30	2	0	14	69
	фрукты свежие	100	0	0	11	57
	ИТОГО	900	28	28	113	951
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1545	47	50	208	1646

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	200	3	6	31	167
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
	хлеб пшеничный	30	2	0	14	60
	хлеб ржаной	30	2	0	15	69
	ИТОГО	570	20	20	99	627
	ОБЕД					
54-6з-20	салат из белокочанной капусты с огурцами	100	1	5	4	66
50	суп картофельный с рыбой	200	14	8	17	218
54-3м-20	ленивые голубцы в томатном соусе	100	11	8	7	236
54-2г-20	макароны отварные с овощами	150	2	8	14	112
	сок (в ассортименте)	200			29	100
	фрукты свежие	100	0	0	10	60
	хлеб пшеничный	40	3	0	17	79
	хлеб ржаной	30	2	0	14	69
	ИТОГО	920	33	29	112	940
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1490	53	49	211	1567

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	230	7	7	36	201
54-6о-20	яйцо отварное	40	5	5		63
54-1з-20	сыр (порциями)	10	2	2		29
54-19з20	масло сливочное (порциями)	10		4		37
	печенье	20	3	3	15	58
54-9гн-20	чай с лимоном	180	2	2	7	29
	фрукты свежие	100	1	0	15	60
	хлеб пшеничный	35	2	0	16	70
	хлеб ржаной	30	2	0	15	69
	ИТОГО	655	24	23	104	616
	ОБЕД					
54-2з-20	огурец свежий в нарезке	60	1		2	11
54-3с-20	рассольник Ленинградский	200	7	8	25	193
54-1м-20	бефстроганов	100	12	15	10	255
239	картофель отварной	150	3	5	30	180
282	компот из свежих фруктов	180			14	106
	хлеб пшеничный	40	3	0	17	79
	хлеб ржаной	30	2	0	14	69
	ИТОГО	760	28	28	112	893
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1415	52	51	216	1509

Ведомость контроля за рационом питания													
возрастная категория 7-11 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	80	60	90	100	60	60	100	60	60	60	60	71	
хлеб пшеничный	150	75	80	80	75	125	125	75	75	120	75	90,5	
мука пшеничная	15	0	0	23	2	1	0	2	20	0	1	4,9	
крупы, бобовые	45	50	60	32	30	30	0	30	35	46	44	35,7	
макаронные изделия	15	20	0	0	5	0	51	0	0	63	0	13,9	
картофель	187	15	210	111	83	202	179	18	81	74	221	119,4	
овощи (свежие, замороженные, консервированные)	280	131	147	171	309	119	231	395	197	220	103	202,3	
фрукты свежие	185	100	100	180	100	100	0	100	200	100	100	108	
сухофрукты	15	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	70	98	32	0	0	49	0	50	0	57	129	41,5	
субпродукты	30	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	10	
птица	35	30	0	40	103	0	30	68	102	0	0	37,3	
рыба	58	0	100	97	0	0	105	0	0	53	0	35,5	
молоко	300	210	123	200	200	206	100	227	100	231	130	172,7	
кисломолочная продукция	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
творог	50	0	94	90	0	0	0	0	55	0	0	23,9	
сыр	10	10	0	0	10	0	24	0	0	18	10	7,2	
сметана	10	5	2	3	0	13	5	5	0	0	25	5,8	
масло сливочное	30	16	18	18	10	17	19	18	12	16	26	17	
масло растительное	15	0	9	7	12	13	5	18	9	10	3	8,6	
яйцо	40	40	3	8	40	56	46	50	13	54	40	35	
сахар	30	12	25	25	11	19	7	18	20	11	14	16,2	
кондитерские изделия	10	20	0	0	0	0	0	20	20	0	20	8	
соль пищевая йодированная	3	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	

Директор



Handwritten signature

Т.Г.Татарченко