



«УТВЕРЖДАЮ»

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

Т.Г.Татарченко

« 2 » сентября 2024 г.

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПРОЖИВАЮЩИХ
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
	хлеб пшеничный	40	2	0	17	80
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	580	21	22	76	602
	2 ЗАВТРАК					
	фрукты свежие	180	1	0	15	65
	печенье	30	1	2	28	81
	ИТОГО	210	2	2	43	146
	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
	ПОЛДНИК					
282	компот из свежих фруктов	180			11	46
141	зразы творожные с изюмом, со сг.молоком	170	15	18	44	419
	ИТОГО	350	15	18	55	465
	УЖИН					
54-2з-20	огурец свежий в нарезке	100	1		3	14
54-2м-20	гуляш из говядины	120	14	18	6	216
54-11г-20	картофельное пюре	180	4	6	34	160
54-2гн-20	чай с сахаром	180			7	28
	хлеб пшеничный	40	3	0	17	80
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	665	24	24	89	601
	2 УЖИН					
1104	кефир	200	3	5	5	82
	хлеб пшеничный	20	2	0	13	40
	ИТОГО	220	5	5	18	122
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	3000	103	105	439	3009

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	80	11	12	16	227
54-19з20	масло сливочное (порциями)	10		4		37
286	кофейный напиток с сахаром	180			7	29
	хлеб пшеничный	40	2	0	17	80
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	555	19	22	82	631
	2 ЗАВТРАК					
274	кисель из свежих ягод	180			11	40
	рогалик	50	4	3	18	90
	ИТОГО	230	4	3	29	130
	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
	ПОЛДНИК					
274	сок (в ассортименте)	200			23	90
312	оладьи запеченные со сгущенным молоком	100	10	10	56	258
	фрукты свежие	150	1	1	15	118
	ИТОГО	450	11	11	94	466
	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	150
54-2г-20	макароны отварные с овощами	180	2	10	14	149
54-4гн-20	чай с молоком	180	2	2	9	57
	хлеб пшеничный	40	2	0	17	80
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	645	22	27	76	599
	2 УЖИН					
9	йогурт	200	5	5	22	142
	хлеб пшеничный	20	2	0	13	40
	ИТОГО	220	7	5	35	182
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	3065	98	100	488	3090

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
132	омлет натуральный	80	6	6	2	90
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	555	17	20	88	601
	2 ЗАВТРАК					
282	компот из свежих фруктов	180			12	46
	вафли	30	3	8	18	123
	ИТОГО	210	3	8	30	169
	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	100	1	0	15	65
	ИТОГО	1055	41	34	165	1084
	ПОЛДНИК					
	сок (в ассортименте)	200			20	84
54-1в-20	ватрушка творожная	100	16	19	34	246
	фрукты свежие	100	0	0	12	57
	ИТОГО	400	16	19	66	387
	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
54-1з-20	сыр (порциями)	15	3	3		43
	хлеб пшеничный	40	2	0	17	80
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	630	30	25	80	601
	2 УЖИН					
1137	ряженка	200	6	6	8	118
	хлеб пшеничный	20	2	0	13	40
	ИТОГО	220	8	6	21	158
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	3070	115	112	450	3000

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	176
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
	хлеб пшеничный	40	2	0	17	80
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	550	18	18	78	561
	2 ЗАВТРАК					
1104	кефир	200	3	5	5	82
	печенье	30	1	2	28	81
	ИТОГО	230	4	7	33	163
	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
	ПОЛДНИК					
54-21гн-20	какао с молоком	180	3	4	19	113
	зефир	50	1	0	40	173
	фрукты свежие	180	2	0	20	80
	ИТОГО	410	6	4	79	366
	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	40	2	0	17	80
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	615	26	26	81	576
	2 УЖИН					
274	кисель из свежих ягод	180			11	58
	хлеб пшеничный	20	2	0	13	40
	ИТОГО	200	2	0	24	98
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2930	92	86	445	2732

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	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
	хлеб пшеничный	40	2	0	17	80
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	545	18	18	79	544
	2 ЗАВТРАК					
9	йогурт	200	6	6	22	142
	фрукты свежие	180	1	0	20	103
	ИТОГО	380	7	6	42	245
	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	1880	61	58	287	1894

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
	хлеб пшеничный	40	2	0	17	80
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	605	24	24	79	603
	2 ЗАВТРАК					
282	компот из свежих фруктов	180			12	50
	вафли	30	3	7	16	123
	ИТОГО	210	3	7	28	173
	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
	ПОЛДНИК					
54-21гн-20	какао с молоком	180	3	4	19	113
741	ватрушка с повидлом	100	7	7	39	218
	фрукты свежие	150	1	0	12	68
	ИТОГО	430	11	11	70	399
	УЖИН					
54-3з-20	помидор свежий в нарезке	100	1		2	14
54-12м-20	плов из птицы	250	20	19	42	400
54-9гн-20	чай с лимоном	180	2	2	7	29
	хлеб пшеничный	40	2	0	17	80
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	615	27	21	90	626
	2 УЖИН					
1137	ряженка	200	6	6	8	118
	хлеб пшеничный	20	2	0	13	40
	ИТОГО	220	8	6	21	158
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	3035	107	102	445	3032

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"	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
	хлеб пшеничный	40	2	0	17	80
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	555	16	16	81	562
	2 ЗАВТРАК					
	фрукты свежие	150	1	0	12	68
	сок (в ассортименте)	200			15	80
	ИТОГО	350	1	0	27	148
	ОБЕД					
23	салат из свеклы отварной и зеленого горошка	100	2	7	10	101
54-10с-20	суп крестьянский	250	9	11	30	245
54-10в-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
	ПОЛДНИК					
1137	ряженка	200	6	6	8	105
54-6т-20	сырники из творога запеченные, со сгущенным молоком	150	23	13	26	318
		350	29	19	34	423
	УЖИН					
54-5з-20	салат из свежих помидор	100	1	4	4	58
54-13м-20	запеканка картофельная с говядиной	250	16	17	32	337
54-2гн-20	чай с сахаром	180			7	28
	хлеб пшеничный	40	2	0	17	80
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	615	21	21	82	606
	2 УЖИН					
54-21гн-20	какао с молоком	180	3	4	19	113
	хлеб пшеничный	20	2	0	13	40
	ИТОГО	200	5	4	32	153
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2975	107	97	406	2923

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	3	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
	хлеб пшеничный	40	2	0	17	80
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	565	18	19	80	643
	2 ЗАВТРАК					
54-21гн-20	какао с молоком	180	2	3	16	96
	печенье	30	1	2	28	81
	ИТОГО	210	3	5	44	177
	ОБЕД					
54-6з-20	салат из белокочанной капусты с помидорами	100	2	5	4	70
56	суп-лапша домашняя	250	5	5	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	30	149	1107
	ПОЛДНИК					
	сок (в ассортименте)	200	1		27	112
312	хачапури	100	11	12	56	248
	фрукты свежие	150	0	0	16	85
		450	12	12	99	445
	УЖИН					
21	салат из свежих помидор с перцем	100	1	5	4	66
54-11р-20	рыба тушеная с овощами	100	13	9	7	187
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	40	2	0	17	80
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	645	24	20	99	651
	2 УЖИН					
1104	кефир	200	3	5	5	82
	хлеб пшеничный	20	2	0	13	40
	ИТОГО	220	5	5	18	122
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	3125	94	91	489	3145

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
54-4о-20	омлет с сыром	80	7	9	2	128
54-21гн-20	какао с молоком	180	2	2	19	113
	хлеб пшеничный	45	2	0	19	90
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	550	16	16	93	601
	2 ЗАВТРАК					
1137	ряженка	200	6	6	8	118
	рогалик	30	2	0	10	58
	ИТОГО	230	8	6	18	176
	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	14	149
	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	1042
	ПОЛДНИК					
282	компот из свежих фруктов	180			11	56
54-1т-20	запеканка из творога с повидлом	120	23	14	34	322
	фрукты свежие	100	0	0	10	60
		400	23	14	55	438
	УЖИН					
54-3з-20	помидор свежий в нарезке	100	1		2	16
54-18м-20	печень по-строгановски	120	13	13	16	265
54-11г-20	картофельное пюре	180	4	6	35	161
54-9гн-20	чай с лимоном	180	2	2	7	29
	хлеб пшеничный	40	2	0	17	80
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	665	24	21	99	654
	2 УЖИН					
274	кисель из свежих ягод	180			11	58
	хлеб пшеничный	20	2	0	13	40
	ИТОГО	200	2	0	24	98
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	3000	112	90	420	3009

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
	хлеб пшеничный	40	2	0	17	80
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	560	21	22	82	567
	2 ЗАВТРАК					
	сок (в ассортименте)	200			20	80
	печенье	30	1	2	28	81
	ИТОГО	230	1	2	48	161
	ОБЕД					
54-2з-20	огурец свежий в нарезке	100	1		3	14
54-3с-20	рассольник Ленинградский	250	8	10	25	238
54-1м-20	бефстроганов	100	12	15	10	255
239	картофель отварной	180	4	6	36	234
282	компот из свежих фруктов	180			14	54
	фрукты свежие	100	1	0	15	60
	хлеб пшеничный	80	5	0	34	116
	хлеб ржаной	45	2	0	22	103
	ИТОГО	1035	33	31	159	1074
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1825	54	55	289	1802

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	135	135	135	135	90	135	135	135	135	90	126	6
хлеб пшеничный	200	200	303	217	180	120	220	200	200	250	120	201	1
мука пшеничная	20	12	35	61	3	2	30	11	42	2	2	20	0
крупы, бобовые	50	71	66	29	35	30	67	44	90	64	51	54,7	4,7
макаронные изделия	20	25	51	0	13	0	60	0	0	51	0	20	0
картофель	187	150	230	250	310	225	190	170	97	235	250	210,7	23,7
овощи (свежие, мороженные, консервированные)	320	304	330	367	488	128	449	434	405	330	156	339,1	19,1
фрукты свежие	185	180	180	200	180	180	200	200	200	200	180	190	5
сухофрукты	20											#ДЕЛ/0!	
соки	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	0
мясо 1 категории	78	120	108	129	0	60	0	200	0	50	113	78	0
субпродукты	40	132	0	0	0	132	0	0	0	132	0	39,6	-0,4
птица	53	35	0	35	125	0	140	90	102	0	0	52,7	-0,3
рыба	77	0	105	140	173	0	128	0	105	120	0	77,1	-0,1
молоко	350	480	228	374	350	280	190	474	406	512	150	344,4	-3,6
кисломолочная проду	180	200	200	200	200	200	200	200	200	200	0	180	0
творог	60	143	75	66	0	0	0	136	68	112	0	60	0
сыр	15	15	0	15	15	18	24	15	15	18	15	15	0
сметана	10	25	3	0	0	13	10	15	0	16	25	10,7	0,7
масло сливочное	35	38	46	42	28	21	36	32	25	44	30	34,2	-0,8
масло растительное	18	24	17	27	24	14	9	25	20	21	3	18,4	0,4
яйцо	40	42	5	68	40	51	50	64	16	54	40	43	3
сахар	35	45	51	44	33	12	38	37	35	41	14	35	0
кондитерские изделия	15	30	0	30	30	0	30	0	30	0	0	15	0
соль пищевая иодиров	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0

Директор

Т.Г.Татарченко