

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГКОУ школы-интерната № 28

п. Суворов-Черкесский

Т.Г. Татарченко



« 20 » сентября 2024 г.

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПРОЖИВАЮЩИХ
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
	хлеб пшеничный	35	2	0	16	70
	хлеб ржаной	30	2	0	15	69
	ИТОГО	515	17	17	64	474
	2 ЗАВТРАК					
	фрукты свежие	180	1	0	15	65
	печенье	20	3	3	15	58
	ИТОГО	200	4	3	30	123
	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
	ПОЛДНИК					
282	компот из свежих фруктов	180			12	46
141	зразы творожные с изюмом, со сг.молоком	130	12	14	39	321
	ИТОГО	310	12	14	51	367
	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	35	2	0	16	70
	хлеб ржаной	30	2	0	15	69
	ИТОГО	555	19	20	74	493
	2 УЖИН					
1104	кефир	170	3	4	4	70
	хлеб пшеничный	30	1	0	13	60
	ИТОГО	200	4	4	17	130
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2590	85	86	354	2452

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	60	8	9	12	170
54-19з20	масло сливочное (порциями)	10		4		37
286	кофейный напиток с сахаром	180			7	29
	хлеб пшеничный	40	3	0	17	79
	хлеб ржаной	30	2	0	15	69
	ИТОГО	520	17	19	71	539
	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	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
	ПОЛДНИК					
274	сок (в ассортименте)	200			23	90
312	оладьи запеченные со сгущенным молоком	100	10	10	56	258
	фрукты свежие	100	1	1	15	70
	ИТОГО	400	11	11	94	418
	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	150	2	8	12	124
54-4гн-20	чай с молоком	180	2	2	9	57
	хлеб пшеничный	40	3	0	17	79
	хлеб ржаной	30	2	0	15	69
	ИТОГО	600	23	25	67	539
	2 УЖИН					
9	йогурт	170	5	5	19	121
	хлеб пшеничный	30	1	0	13	60
	ИТОГО	200	6	5	32	181
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2780	91	91	428	2749

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
54-1о-20	омлет натуральный	80	6	6	2	90
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	510	16	16	78	511
	2 ЗАВТРАК					
282	компот из свежих фруктов	180			12	46
	вафли	20	2	5	12	82
	ИТОГО	200	2	5	24	128
	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	100	0	0	8	46
	ИТОГО	850	29	27	118	894
	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	200	16	12	24	240
54-9гн-20	чай с лимоном	180	2	2	7	29
54-1з-20	сыр (порциями)	10	2	2		29
	хлеб пшеничный	40	3	0	17	79
	хлеб ржаной	30	2	0	15	69
	ИТОГО	560	26	21	67	512
	2 УЖИН					
1137	ряженка	170	5	5	7	90
	хлеб пшеничный	30	1	0	13	60
	ИТОГО	200	6	5	20	150
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2720	95	93	373	2582

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"	200	3	6	24	160
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
	хлеб пшеничный	35	2	0	16	70
	хлеб ржаной	30	2	0	15	69
	ИТОГО	505	18	20	67	520
	2 ЗАВТРАК					
1104	кефир	170	3	4	4	70
	рогалик	30	2	0	10	58
	ИТОГО	200	5	4	14	128
	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
	ПОЛДНИК					
54-21гн-20	какао с молоком	180	3	3	19	113
	зефир	50	1	0	40	173
	фрукты свежие	180	2	0	20	80
	ИТОГО	410	6	3	79	366
	УЖИН					
21	салат из свежих помидор с перцем	100	1	5	4	65
169	рыба запеченная с картофелем по-русски	200	17	17	25	250
54-2гн-20	чай с сахаром	180			7	28
	хлеб пшеничный	35	2	0	16	70
	хлеб ржаной	30	2	0	15	69
	ИТОГО	545	22	22	67	482
	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	2640	84	78	368	2447

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	28	161
54-4о-20	омлет с сыром	80	9	11	2	147
54-9гн-20	чай с лимоном	180	2	2	7	29
	хлеб пшеничный	35	2	0	16	70
	хлеб ржаной	30	2	0	15	69
	ИТОГО	505	18	18	68	476
	2 ЗАВТРАК					
9	йогурт	170	5	5	19	121
	фрукты свежие	180	1	0	20	103
	ИТОГО	350	6	5	39	224
	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	1645	52	51	232	1586

2 неделя понедельник

Возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	Наименования блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
54-3г-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
	хлеб пшеничный	35	2	0	16	70
	хлеб ржаной	30	2	0	15	69
	ИТОГО	565	23	23	69	534
	2 ЗАВТРАК					
282	компот из свежих фруктов	180			12	50
	вафли	20	2	5	11	82
	ИТОГО	200	2	5	23	132
	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
	ПОЛДНИК					
54-21гн-20	какао с молоком	180	3	4	19	113
741	ватрушка с повидлом	100	7	7	39	218
	фрукты свежие	100	1	0	12	68
		380	11	11	70	399
	УЖИН					
54-3з-20	помидор свежий в нарезке	60	1		2	14
54-12м-20	плов из птицы	200	16	15	34	352
54-9гн-20	чай с лимоном	180	2	2	7	29
	хлеб пшеничный	35	2	0	16	70
	хлеб ржаной	30	2	0	15	69
	ИТОГО	505	23	17	74	534
	2 УЖИН					
1137	ряженка	170	5	5	7	90
	хлеб пшеничный	30	1	0	13	60
	ИТОГО	200	6	5	20	150
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2660	93	89	377	2658

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"	180	3	4	25	141
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	35	2	0	16	70
	хлеб ржаной	30	2	0	15	69
	ИТОГО	515	16	16	70	492
	2 ЗАВТРАК					
	фрукты свежие	100	1	0	8	45
	сок (в ассортименте)	200			15	80
	ИТОГО	300	1	0	23	125
	ОБЕД					
23	салат из свеклы отварной и зеленого горошка	100	2	7	10	101
54-10с-20	суп крестьянский	200	7	9	24	143
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	858
	ПОЛДНИК					
1137	ряженка	170	5	5	7	90
54-6т-20	сырники из творога запеченные, со сгущенным молоком	130	20	12	23	264
		300	25	17	30	354
	УЖИН					
18	салат из свежих помидор	100	1	4	4	58
54-13м-20	запеканка картофельная с говядиной	200	13	14	26	278
54-1з-20	сыр (порциями)	10	3	3		36
54-2гн-20	чай с сахаром	180			7	28
	хлеб пшеничный	35	2	0	16	70
	хлеб ржаной	30	2	0	15	69
	ИТОГО	555	21	21	68	539
	2 УЖИН					
54-21гн-20	какао с молоком	180	3	4	15	98
	хлеб пшеничный	20	2	0	13	40
	ИТОГО	200	5	4	28	138
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2670	99	93	338	2506

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	156
54-4т-20	пудинг творожный с яблоком и сгущенным молоком	80	9	9	7	212
1139	кофейный напиток с сахаром	180			7	29
	хлеб пшеничный	35	2	0	16	70
	хлеб ржаной	30	2	0	15	69
	ИТОГО	505	16	16	68	536
	2 ЗАВТРАК					
54-21гн-20	какао с молоком	180	2	3	16	96
	печенье	20	2	2	8	40
	ИТОГО	200	4	5	24	136
	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
	ПОЛДНИК					
	сок (в ассортименте)	200		1	27	112
	хачапури с сыром	100	11	12	56	238
	фрукты свежие	100	0	0	11	57
		400	11	13	94	407
	УЖИН					
21	салат из свежих помидор с перцем	100	1	5	4	66
54-11р-20	рыба тушеная с овощами	100	12	9	4	144
54-7г-20	рис припущенный с овощами	150	4	3	33	134
54-4гн-20	чай с молоком	180	2	2	9	57
	хлеб пшеничный	35	2	0	16	70
	хлеб ржаной	30	2	0	15	69
	ИТОГО	595	23	19	81	540
	2 УЖИН					
1104	кефир	170	3	4	4	70
	хлеб пшеничный	30	1	0	13	60
	ИТОГО	200	4	4	17	130
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2800	86	85	397	2700

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	150
54-4о-20	омлет с сыром	80	7	9	2	128
54-21гн-20	какао с молоком	180	2	2	19	113
	хлеб пшеничный	30	2	0	14	60
	хлеб ржаной	30	2	0	15	69
	ИТОГО	500	16	16	79	520
	2 ЗАВТРАК					
1137	ряженка	170	5	5	7	90
	рогалик	30	2	0	10	58
	ИТОГО	200	7	5	17	148
	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	30	112
	сок (в ассортименте)	200			29	100
	хлеб пшеничный	40	3	0	17	79
	хлеб ржаной	30	2	0	14	69
	ИТОГО	820	33	29	118	880
	ПОЛДНИК					
282	компот из свежих фруктов	180			11	56
54-1т-20	запеканка из творога с повидлом	100	19	12	29	268
	фрукты свежие	100	0	0	10	60
		380	19	12	50	384
	УЖИН					
54-3з-20	помидор свежий в нарезке	60	1		2	14
54-18м-20	печень по-строгановски	90	10	10	5	201
54-11г-20	картофельное пюре	150	3	5	29	136
54-9гн-20	чай с лимоном	180	2	2	7	29
	хлеб пшеничный	35	2	0	16	70
	хлеб ржаной	30	2	0	15	69
	ИТОГО	545	20	17	74	519
	2 УЖИН					
274	кисель из свежих ягод	180			11	45
	хлеб пшеничный	30	1	0	13	60
	ИТОГО	210	1	0	24	105
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2655	96	79	362	2556

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	175
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
54-9гн-20	чай с лимоном	180	2	2	7	29
	хлеб пшеничный	35	2	0	16	70
	хлеб ржаной	30	2	0	15	69
	ИТОГО	505	19	19	70	472
	2 ЗАВТРАК					
	сок (в ассортименте)	200			20	80
	печенье	20	3	3	15	58
	ИТОГО	220	3	3	35	138
	ОБЕД					
54-2з-20	огурец свежий в нарезке	60	1		2	11
54-3с-20	рассольник Ленинградский	200	7	8	20	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	54
	фрукты свежие	100	1	0	15	60
	хлеб пшеничный	40	3	0	17	79
	хлеб ржаной	30	2	0	14	69
	ИТОГО	860	29	28	122	901
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1585	48	50	227	1511

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	90	90	90	90	60	90	90	90	90	60	84	4
хлеб пшеничный	150	145	259	159	185	75	165	135	145	195	75	153,8	3,8
мука пшеничная	15	10	28	48	2	1	30	9	28	1	1	15,8	0,8
крупы, бобовые	45	59	61	27	30	27	50	29	75	53	44	45,5	0,5
макаронные изделия	15	20	37	0	5	0	51	0	0	37	0	15	0
картофель	187	140	210	205	258	205	177	166	81	200	225	186,7	-0,3
овощи (свежие, мороженные, консервированные)	280	250	316	293	457	122	376	389	371	303	103	298	18
фрукты свежие	185	180	180	200	180	180	200	200	200	200	180	190	5
сухофрукты	15											#ДЕЛ/0!	
соки	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	0
мясо 1 категории	70	100	108	109	0	50	0	168	0	50	113	69,8	-0,2
субпродукты	30	100	0	0	0	100	0	0	0	100	0	30	0
птица	35	35	0	35	102	0	100	68	102	0	0	44,2	9,2
рыба	58	0	100	97	135	0	105	0	100	53	0	59	1
молоко	300	395	220	327	299	225	190	434	350	418	130	298,8	-1,2
кисломолочная проду	150	170	170	170	170	170	170	170	170	170	0	153	3
творог	50	110	50	66	0	0	0	118	55	94	0	49,3	-0,7
сыр	10	8	0	8	8	18	24	8	8	18	8	10,8	0,8
сметана	10	24	2	0	0	13	10	14	0	15	25	10,3	0,3
масло сливочное	30	38	31	40	26	19	34	29	18	40	26	30,1	0,1
масло растительное	15	17	17	18	24	12	5	24	19	18	3	15,7	0,7
яйцо	40	42	5	63	40	51	50	62	13	53	40	41,9	1
сахар	30	41	42	43	32	12	38	35	34	39	14	33	3
кондитерские изделия	10	20	0	20	20	0	20	0	20	0	0	10	0
соль пищевая йодиров	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	0

Директор

Т.Г.Татарченко

