

УТВЕРЖДАЮ
И.о.директора ГКОУ школа-интернат
станции Полтавской
Т.А. Чаус
"26" 08 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ КАТЕГОРИИ 12-18 ЛЕТ (ЗАВТРАК, ОБЕД)

1 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ	200	5,68	10,53	33,82	287,08	182
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	209
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	TK №11
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,38	2,77	9,73	78,46	382
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	TK №1
Итого за прием пищи:	610	19,46	18,70	86,41	629,76	
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,84	3,22	7,63	64,57	40
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,17	4,53	13,10	102,82	82
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	120	16,77	17,48	15,73	264,44	292
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	2,73	3,78	14,09	102,86	143
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,34	0,43	35,13	165,77	TK №1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	
Итого за прием пищи:	970	31,47	29,98	122,23	865,46	
Всего за день:		50,93	48,68	208,64	1 495,22	

1

2 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180/50	13,55	11,01	55,88	346,16	219
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	70	7,74	11,10	20,15	242,33	3
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	TK №11
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,78	0,00	9,18	39,81	TK № 40
Итого за прием пищи:	600	22,47	22,51	95,01	675,30	
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	1,10	0,20	3,80	24,00	71
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,78	3,35	20,16	122,34	100
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100/20	14,08	17,13	0,76	204,58	256
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,67	6,08	24,45	167,54	128
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИННЫЙ)	200	0,27	0,11	16,17	71,75	357

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,34	0,43	35,13	165,77	ТК №1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	
Итого за прием пищи:	980	31,21	27,81	125,90	878,36	
Всего за день:		53,68	50,32	220,91	1 553,66	

2

3 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,04	10,69	30,24	266,91	184
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	60	5,94	9,07	22,80	184,75	2
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	ТК №11
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,11	2,43	15,90	98,53	379
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	
Итого за прием пищи:	600	20,14	22,94	95,70	678,77	
Обед						
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	110	1,95	6,14	9,65	122,15	50
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,46	4,74	16,76	120,25	96
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	120	11,65	11,71	5,86	166,72	259
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	3,38	4,07	25,02	151,25	133
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,10	0,50	40,14	189,46	ТК №1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	
Итого за прием пищи:	990	29,16	27,70	133,98	914,83	
Всего за день:		49,30	50,64	229,68	1 593,60	

3

4 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	200	5,23	10,89	18,92	179,92	113
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	209
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	ТК №11
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,59	2,43	20,81	120,05	378

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	ТК №1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
Итого за прием пищи:	620	19,99	18,78	87,61	587,87	
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	119,00	
УХА РОСТОВСКАЯ (МИНТАЙ)	300	5,89	5,25	15,51	189,10	106
ПЛОВ	200	12,80	16,94	25,74	298,34	265
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,10	0,50	40,14	189,46	ТК №1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	
Итого за прием пищи:	915	29,98	32,09	123,52	950,71	
Всего за день:		49,97	50,87	211,13	1 538,58	

4

5 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	11,35	10,48	36,10	301,83	210
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	ТК №11
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,11	2,43	15,90	98,53	379
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	ТК №1
Итого за прием пищи:	580	19,95	22,07	94,67	678,08	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1,12	6,18	4,66	80,84	14
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4,06	5,39	22,99	156,84	108
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	120	13,02	14,98	19,17	272,65	314
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,53	3,74	19,35	132,17	139
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	ТК №1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	
Итого за прием пищи:	950	30,93	31,20	132,83	949,59	
Всего за день:		50,88	53,27	227,50	1 627,67	

5

1 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"	200	11,38	4,80	32,18	211,81	190
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,08	12,38	0,12	112,20	14
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	ТК №11
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,38	2,77	9,73	78,46	382
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	ТК №1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
Итого за прием пищи:	585	20,28	20,86	84,62	605,39	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	100	1,44	3,05	16,45	99,95	28
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,69	5,38	18,70	146,32	99
РАГУ ИЗ СУБПРОДУКТОВ	200	13,17	18,93	18,70	248,29	289
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	14,21	74,45	388
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,10	0,50	40,14	189,46	ТК №1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	
Итого за прием пищи:	870	29,71	28,48	125,16	840,05	
Всего за день:		49,99	49,34	209,78	1 445,44	

6

2 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	200	5,23	10,89	18,92	179,95	113
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	75	7,43	7,78	22,43	220,77	422
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	ТК №11
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,11	2,43	15,90	98,53	379
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	ТК №1
Итого за прием пищи:	635	20,45	21,95	94,82	678,49	
Обед						
ИКРА МОРКОВНАЯ	100	1,70	3,01	6,48	69,67	56
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,95	3,83	9,12	79,75	88

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	250	15,99	17,88	29,37	311,13	236
кондитерские изделия	30	2,18	2,85	21,65	121,35	ТТК №15
сок фруктовый	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389
хлеб пшеничный	60	4,58	0,37	30,11	142,09	ТК №1
хлеб ржаной	40	2,65	0,35	16,96	81,58	
Итого за прием пищи:	935	30,02	28,48	133,28	888,99	
Всего за день:		50,47	50,43	228,10	1 567,48	

7

3 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	200/35	17,31	21,84	57,56	462,19	225
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	ТК №11
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКОМ И ЛИМОНОМ (200/5/3)	200	0,84	0,03	7,31	33,59	377
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	ТК №1
Итого за прием пищи:	575	21,60	22,52	94,74	637,51	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	3,08	6,53	7,08	124,37	31
УХА РОСТОВСКАЯ (МИНТАЙ)	300	5,89	5,25	15,51	189,10	106
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	13,91	19,21	42,91	351,03	259
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	4,84	19,35	349
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	ТК №1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	
Итого за прием пищи:	920	31,43	31,89	125,88	948,32	
Всего за день:		53,03	54,41	220,62	1 585,83	

8

4 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ	200	5,68	10,53	33,82	287,08	182

СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,80	6,88	0,00	91,00	15
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	ТК №11
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,11	2,43	15,90	98,53	379
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	ТК №1
Итого за прием пищи:	585	19,27	20,69	87,29	655,85	
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ	100	1,18	4,94	11,23	95,23	63
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,17	4,53	13,10	102,82	82
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (75/45)	120	10,21	13,90	1,75	227,80	245
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,75	5,68	40,22	193,54	181
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	ТК №1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	
Итого за прием пищи:	960	29,51	29,96	132,96	926,48	
Всего за день:		48,78	50,65	220,25	1 582,33	

9

5 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	220	12,85	10,09	30,25	300,03	219
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	ТК №11
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,38	2,77	9,73	78,46	382
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	ТК №1
Итого за прием пищи:	610	22,49	22,08	87,67	679,89	
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	1,17	5,01	10,57	93,36	41
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	8,93	8,52	18,00	184,77	104
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	3,33	7,12	36,80	184,69	332
ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	120	9,76	9,88	0,12	183,90	293
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,12	0,12	13,76	57,32	352
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,34	0,43	35,13	165,77	ТК №1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	
Итого за прием пищи:	960	31,30	31,43	131,34	951,39	

Всего за день:	53,79	53,51	219,01	1 631,28
----------------	-------	-------	--------	----------

10

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	510,82	512,12	2 195,62	15 621,09
Среднее значение за период	51,08	51,21	219,56	1 562,11
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,1	29,5	57,4	

**СУММАРНЫЕ
ОБЪЕМЫ
БЛЮД ПО
ПРИЕМАМ
ПИЩИ (В
ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	600	945

11