

УТВЕРЖДАЮ
И.о.директора ГКОУ школа-интернат
станции Полявской
Т.А. Чаус
"16" 08 / 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ КАТЕГОРИИ 7-11 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	150	4,26	7,90	25,38	215,41	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	ТК №11
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,26	2,70	9,68	77,06	382
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	ТК №1
Итого за прием пищи:	540	16,49	15,86	68,66	512,61	
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,50	1,93	4,58	38,74	40
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,17	4,53	13,10	102,82	82
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100	14,81	14,57	13,11	220,37	292
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,40	3,18	12,71	90,30	143
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389
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:	850	26,66	24,97	100,90	715,25	
Всего за день:		43,15	40,83	169,56	1 227,86	

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	150/50	11,25	10,13	41,31	294,66	219
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,79	8,74	15,09	163,05	3
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	ТК №11

ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,00	8,37	35,00	ТК № 40
Итого за прием пищи:	550	17,83	19,27	74,57	539,71	
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	0,88	0,16	3,04	19,20	71
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,78	3,35	20,16	122,34	100
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80/20	12,28	15,12	0,61	163,63	256
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,06	5,01	20,91	141,37	128
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИННЫЙ)	200	0,27	0,11	16,17	71,75	357
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	ТК №1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	
Итого за прием пищи:	880	26,40	24,50	107,18	738,68	
Всего за день:		44,23	43,77	181,75	1 278,39	

2

3 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,03	8,02	28,01	211,50	184
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50	4,95	8,39	21,50	178,96	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	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
Итого за прием пищи:	520	15,81	19,42	83,69	576,78	
Обед						
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	1,75	3,14	8,09	100,19	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	150	3,13	3,46	23,62	139,00	133
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	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
Итого за прием пищи:	920	26,53	23,87	116,75	812,86	
Всего за день:		42,34	43,29	200,44	1 389,64	

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	150	3,92	8,17	14,19	134,94	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	3,20	2,43	19,99	115,24	378
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	ТК №1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
Итого за прием пищи:	540	16,09	15,86	67,78	470,32	
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	
УХА РОСТОВСКАЯ (МИНТАЙ)	250	3,30	2,90	13,46	126,89	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	25	1,66	0,22	10,60	50,99	
Итого за прием пищи:	815	25,97	26,09	114,15	820,50	
Всего за день:		42,06	41,95	181,93	1 290,82	

4

5 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	8,51	7,86	30,81	236,78	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	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	ТК №1
Итого за прием пищи:	510	15,68	19,31	80,12	568,95	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0,67	3,71	2,79	48,50	14
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4,06	5,39	22,99	156,84	108

КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	11,43	14,15	15,97	243,81	314
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,69	3,11	15,56	107,44	139
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389
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:	840	26,63	27,12	114,71	819,61	
Всего за день:		42,31	46,43	194,83	1 388,56	

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"	150	8,53	3,60	24,13	158,83	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	3,26	2,70	9,68	77,06	382
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	ТК №1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
Итого за прием пищи:	515	15,88	19,45	67,26	506,93	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	60	0,86	1,83	9,86	59,92	28
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,69	5,38	18,70	146,32	99
РАГУ ИЗ СУБПРОДУКТОВ	175	11,53	15,70	16,37	217,36	289
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	14,21	74,45	388
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,34	0,43	35,13	165,77	ТК №1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
Итого за прием пищи:	785	26,07	23,87	106,99	725,01	
Всего за день:		41,95	43,32	174,25	1 231,94	

6

2 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	150	3,92	8,17	14,19	134,94	113

БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,95	5,18	19,60	167,66	422
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	TK №11
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,11	2,43	15,90	98,53	379
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	TK №1
Итого за прием пищи:	550	15,99	16,55	83,02	559,97	
Обед						
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,02	1,81	5,09	41,80	56
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,95	3,83	9,12	79,75	88
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	200	21,90	9,64	29,36	292,62	236
кондитерские изделия	20	1,46	1,90	14,43	80,90	ТТК №15
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	TK №1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
Итого за прием пищи:	815	33,11	17,94	115,40	758,09	
Всего за день:		49,10	34,49	198,42	1 318,06	

7

3 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	180/20	15,94	17,76	52,11	433,26	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	0,45	0,03	6,49	28,78	377
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	ТК №1
Итого за прием пищи:	530	19,08	18,38	83,45	580,09	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	2,81	5,10	4,25	74,62	31
УХА РОСТОВСКАЯ (МИНТАЙ)	250	3,30	2,90	13,46	126,89	106
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	13,23	15,15	32,17	345,28	259
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	4,84	19,35	349
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	ТК №1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	
Итого за прием пищи:	760	26,47	23,90	101,01	786,53	
Всего за день:		45,55	42,28	184,46	1 366,62	

4 день 2 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	150	4,26	7,90	25,38	215,41	182
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,13	0,00	54,60	15
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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,11	2,43	15,90	98,53	379
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	ТК №1
Итого за прием пищи:	545	19,06	19,65	69,87	564,99	
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ	60	0,71	2,96	6,74	57,14	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	150	6,46	4,73	38,04	170,42	181
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389
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:	870	26,33	26,88	117,03	821,20	
Всего за день:		45,39	46,53	186,90	1 386,19	

5 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150	11,54	7,01	28,92	217,18	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	3,26	2,70	9,68	77,06	382
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	ТК №1
Итого за прием пищи:	510	18,86	18,73	72,01	527,88	

Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	60	0,70	3,00	6,34	56,02	41
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	8,93	8,52	18,00	184,77	104
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	2,96	6,77	30,67	172,27	332
ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	8,14	8,24	0,10	161,69	293
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,12	0,12	13,76	57,32	352
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	TK №1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
Итого за прием пищи:	840	26,66	27,22	106,68	811,67	
Всего за день:		45,52	45,95	178,69	1 339,55	

10

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	441,60	428,84	1 851,23	13 217,63
Среднее значение за период	44,16	42,88	185,12	1 321,76
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,4	29,2	57,4	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	531	838

11