

Утверждаю

Директор ГКОУ КК школы-интерната с.Воронцовка

С.В.Моряхина

01.09.2025



**Примерное циклическое
десятидневное меню для
воспитанников 7-11 лет
в ГКОУ КК школе-интернате
с.Воронцовка**

Возрастная категория 7-11 лет						
Наименование блюд	масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества			Энергет.ценность
неделя 1 день 1			Белки	Жиры	Углеводы	
1й Завтрак						
Хлеб пшеничный	75	4,20	3,8	0,45	20,5	173,25
Какао с молоком	200	16,29	3,77	3,93	23,92	153,92
Яйцо вареное	40	5,45	12,7	11,5	0,7	62,8
Масло сливочное	10	6,84	0,1	7,2	0,1	66,2
Каша пшениная молочная	200	14,76	7,06	7,03	67,74	250,54
Итого:	525	47,54	27,43	30,11	112,96	706,71
2й Завтрак						
Яблоко свежее	200	25,50	0,2	0,4	10,4	43
Итого:	200	25,50	0,2	0,4	10,4	43
ОБЕД						
Суп с крупой рисовый	200	8,19	1,95	2,3	11,65	122
Птица отварная	100	77,19	26,02	26,02	6,38	346,68
Макаронные изделия	150	11,83	5,52	5,29	35,32	211,09
Овощи натуральные (сезон)	60	7,41	0,7	0,06	1,56	8,4
Кисель фруктовый	200	6,16	0,15		38,71	155,43
Хлеб ржаной	80	4,84	3,4	0,73	33,2	151,2
Итого:	790	115,62	37,74	34,4	126,82	994,8
ПОЛДНИК						
Сок фруктовый	200	34,61	2	0,2	5,8	36
Йогурт	170	18,25	3	2,3	4,85	57
Кондитерское изделие	40	5,00	3	0,45	21	30
Итого:	400	57,86	8,00	3,15	31,65	123,00
УЖИН						
Гуляш из говядины	90	86,09	14,45	16,14	4,5	221,01
Картофель отварной	150	11,89	3,14	7,04	29,21	182,46
Помидор сол с луком	60	17,77	0,54			15
Сыр	10	17,34	2,32	2,95		35,3
Чай	200	1,63	0,07	0,01	15,31	61,62
Хлеб пшеничный	75	4,20	3,8	0,45	26,5	173,25
Итого:	585	138,93	24,32	26,59	75,52	688,64
2 ужин						
Ряженка	200	14,93	5,6	6,38	8,18	76,5
Итого:	200	14,93	5,6	6,38	8,18	76,5
Итого:	2700	400,37	100,29	100,38	344,53	2632,65

Возрастная категория 7-11 лет						
Наименование блюд	масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества			Энергет.ценность
неделя 1 день 2			Белки	Жиры	Углеводы	
1й Завтрак						
Хлеб пшеничный	100	5,60	7,6	0,9	41	231
Чай сладкий	200	1,56	0,12	0,4	12,04	48,64
Масло сливочное	10	19,98	0,1	7,2	0,1	66,22
Сыр	10	14,08	2,32	2,95	0,01	35,3
Каша овсяная из геркулеса молочная	200	13,32	6,17	9,08	24,86	202,32
Итого:	520	54,53	16,31	19,73	78,01	583,48
2й Завтрак						
Молоко (инд упаковка)	200	24,57	5,59	6,38	9,38	117,31
Булочка	100	16,00	4,61	4,41	35,3	199,3
Итого:	300	40,57	10,20	10,79	44,68	316,61
ОБЕД						
Рассольник ленинградский	200	8,91	5,03	11,3	32,38	149,6
Рагу из птицы	230	79,20	18,1	20,93	3,2	283,4
Огурец с луком	60	11,06	0,51	3,05	1,99	8,4
Компот из сухофруктов	200	5,78	0,56	1	27,89	113,79
Хлеб ржаной	80	5,51	0,7	0,73	33,2	151,2
Итого:	770	110,47	24,9	37,01	98,66	706,39
ПОЛДНИК						
Запеканка из творога	150	47,22	17,96	17,49	40,36	300,4
Повидло фруктовое	50	4,45	1,5	3,3	28,8	16,55
Сок фруктовый	200	6,81	1	0,1	2,9	18
Итого:	400	58,48	20,46	20,89	72,06	334,95
УЖИН						
Котлета мясная	100	99,09	20,2	25,74	23,92	405,56
Картофельное пюре	150	19,41	3,19	6,06	3,29	160,45
Фрукты свежие (яблоко)	200	20,38	0,4	0,8	20,8	86
Йогурт	200	22,81	3	2,3	4,85	87
Чай	200	3,62	0,07	0,01	15,31	61,62
Хлеб пшеничный	50	4,76	3,8	0,45	20,5	115,5
Итого:	900	170,07	30,66	35,36	88,67	916,13
2 ужин						
Кефир	200	14,54	5,6	6,38	8,18	76,5
Итого:	200	14,54	5,6	6,38	8,18	76,5
Итого:	3090	448,66	108,13	129,16	390,25	2922,06

Возрастная категория 7-11 лет							
Наименование блюд	масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества			Энергет.ценность	№ рецептуры
неделя 1 день 3			Белки	Жиры	Углеводы		
1й Завтрак							
Хлеб пшеничный	75	5,04	5,7	0,68	30,75	173,25	
Кофейный напиток с молоком	200	15,19	2,79	3,19	19,71	118,69	139
Яйцо вареное	40	8,42	12,7	11,5	0,7	62,8	52
Сыр	10	14,08	2,32	2,95		35,3	
Суп молочный с гречкой	250	19,15	6,18	7,58	23,28	185,68	366
Итого:	575	61,8774	29,69	25,9	74,44	575,72	
2й Завтрак							
Флоды свежые (яблоки)	200	20,38	0,4	0,8	20,8	86	
Итого:	200	20,38	0,4	0,8	20,8	86	
ОБЕД							
Свекольник	200	13,66	1,93	6,34	10,05	104,16	43
Бефстроганов из отв говядины	100	91,53	20,45	23,56	2,87	310,25	241
Макаронные изделия	150	28,87	5,52	5,29	35,32	211,09	227
Огурец свежий	60	4,40	0,67	4,05	4,26	70,4	37
Компот из сухофруктов	200	5,78	0,16		14,99	60,64	284
Хлеб ржаной	80	5,17	0,7	0,73	33,2	151,2	
Итого:	790	149,40	29,43	39,97	100,69	907,74	
полдник							
Пряники	90	17,23	3,7	4,9	37,2	82,55	
Сок фруктовый	100	3,41	2	0,2	5,8	36	293
Флоды свежые	200	26,36	0,4	0,8	20,8	86	89
Итого:	390	47,00	6,1	5,9	63,8	204,55	
УЖИН							
Биточки рыбные под соусом	120	79,89	12,11	4	10,38	126,29	161
Картфельное пюре	150	19,99	3,19	6,06	3,29	160,45	241
Салат из капусты	80	7,39	0,7	0,06	1,56	8,4	№4/№7
Чай	200	4,24	0,07	0,01	15,31	61,62	294
Хлеб пшеничный	75	5,47	5,7	0,68	30,75	173,25	
Итого:	625	116,98	21,77	10,81	61,29	530,01	
2 ужин							
Йогурт	200	13,62	4,6	9,7	174	13,62	
Итого:	200	13,62	4,6	9,7	174	13,62	
Итого:	2780	409,27	91,99	93,08	495,02	2317,64	

Возрастная категория 7-11 лет							
Наименование блюд	масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества			Энергет.ценность	№ рецептуры
неделя 1 день 4			Белки	Жиры	Углеводы		
1й Завтрак							
Хлеб пшеничный	75	4,76	5,7	0,68	30,75	173,25	
Чай	200	1,56	0,07	0,01	15,31	61,62	294
Омлет натуральный	200	45,10	17,9	27,75	4,67	340,12	132
Икра кабачковая	60	10,05	1,52	7,12	8,16	95,2	192
Йогурт	200	18,25	3	2,3	4,85	87	
Итого:	735	79,71	28,19	37,86	63,74	757,19	
2й Завтрак							
Плоды свежие (яблоки)	200	16,30	0,4	0,8	20,8	86	89
Итого:	200	16,304	0,4	0,8	20,8	86	
ОБЕД							
Борщ с капустой	200	9,88	1,9	6,66	10,81	111,11	37
Плов из птицы	230	89,95	40,74	49,64	45,95	522,52	211
Овощи натуральные (сезон)	60	10,44	0,7	0,06	2,56	8,4	
Сок фруктовый	200	6,81	2	0,2	5,8	36	293
Хлеб ржаной	80	5,51	0,7	0,73	33,2	151,2	
Итого:	770	122,58	46,04	57,29	98,32	829,23	
полдник							
Лапшевник с творогом	150	45,82	11,79	5,3	34,33	214,49	
Соус молочный сладкий	50	4,83	1,27	2,67	11,16	61,75	149
Какао с молоком	200	8,43	3,77	3,93	35,95	153,92	299
Итого:	400	59,09	16,83	11,9	81,44	430,16	
УЖИН							
Котлета мясная	100	118,33	8,54	9,37	8,59	141,4	189
Сыр	15	14,72	2,32	2,95		35,3	366
Салат из свеклы отварной	80	11,15	0,86	4,52	8,93	74,78	233
Чай сладкий	200	1,56	0,12		12,04	48,64	300
Хлеб пшеничный	110	5,04	5,7	0,68	39,75	173,25	
Итого:	505	150,79	17,54	17,52	69,31	473,37	
2 ужин							
Ряженка	200	21,05	5,6	6,38	8,18	76,5	
Итого:	200	21,05	5,6	6,38	8,18	76,5	
Итого:	2810	449,54	114,6	131,75	341,79	2652,45	

Возрастная категория 7-11 лет							
Наименование блюд	масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества			Энергет.ценность	№ рецептуры
неделя 1 день 5			Белки	Жиры	Углеводы		
1й Завтрак							
Хлеб пшеничный	75	4,76	5,7	0,68	30,75	173,25	
Чай с молоком	200	7,85	2,13	2,13	23,07	87,25	298
Сыр	10	16,00	2,32	2,95		35,3	366
Йогурт	200	22,81	3	2,3	4,85	87	
Каша манная молочная жидкая	200	17,96	6,04	9,85	30,33	216,6	107
Итого:	685	69,39	19,19	17,91	89	599,4	
2й Завтрак							
Сок фруктовый	200	9,53	2	0,25	5,8	36	293
Итого:	200	9,53	2	0,25	5,8	36	
ОБЕД							
Суп картофельный с бобовыми	200	13,26	1,7	3,25	12,97	123,15	45
Рыба тушеная в том соусе	120	103,56	13,44	9,88	6,43	137,39	172
Картофель отв	150	22,95	3,14	7,04	27,21	182,46	239
Огурец с луком	60	12,86	0,51	3,05	1,99	8,4	№30/№16
Компот из сухофруктов	200	5,78	0,56		27,89	113,79	284
Хлеб ржаной	80	6,89	5,7	0,73	33,2	151,2	
Итого:	810	165,30	25,05	23,95	109,69	716,39	
полдник							
Булочка российская	100	19,65	4,25	2,9	39,2	199,8	315
Плоды свежие	200	20,38	0,4	0,8	20,8	86	89
Какао с молоком	200	14,73	3,77	3,93	25,95	153,92	279
Итого:	500	54,76	8,42	7,63	85,95	439,72	
УЖИН							
Голубцы ленивые мясные	100	72,13	6,56	11,69	4,93	106,21	178
Соус томатный	50	11,90	0,27	4,84	2,62	28,08	265
Каша пшенная рассыпчатая	150	10,32	6,57	6,42	39,13	241,15	222
Чай	200	1,56	0,07	0,01	15,31	61,62	294
Хлеб пшеничный	75	4,20	5,7	0,68	30,75	173,25	
Итого:	575	100,11	19,17	23,64	92,74	610,31	
2 ужин							
Ряженка	200	21,05	5,6	6,38	8,18	76,5	272
Итого:	200	21,05	5,6	6,38	8,18	76,5	
Итого:	2970	420,14	79,43	79,76	391,36	2478,32	

Возрастная категория 7-11 лет							
Наименование блюд	масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества			Энергет.ценно СТЬ	№ рецептуры
неделя 2 день 6			Белки	Жиры	Углеводы		
1й Завтрак							
Хлеб пшеничный	75	4,20	5,7	0,68	30,75	173,25	
Кофейный напиток с молоком	200	8,05	2,79	3,19	19,71	118,69	286
Йогурт	200	18,25	3	2,3	4,85	87	
Яйцо вареное	40	8,42	12,7	11,5	0,7	62,8	139
Каша ячневая молочная вязк	200	11,80	7,05	6,5	38,57	240,84	115
Итого:	715	50,72	31,24	24,17	94,58	682,58	
2й Завтрак							
Яблоко свежее	200	16,30	0,4	0,8	20,8	86	
Итого:	200	16,30	0,40	0,80	20,80	86,00	
ОБЕД							
Суп-пюре из рисовой крупы	200	11,77	1,88	4,03	19,84	145,75	51
Птица отварная	100	91,93	26,02	26,02	1,38	346,68	212
Каша гречневая рассыпчатая	150	9,87	8,73	5,43	45	263,8	219
Кисель фруктовый	200	7,55	0,15		38,71	155,43	275
Хлеб ржаной	80	5,51	0,7	0,73	33,2	151,2	
Итого:	730	126,64	37,48	36,21	138,13	1062,86	
полдник							
Бутерброт с сыром	100	51,85	14,7	21	22,3	337,7	376
Сок фруктовый	250	8,51	2	0,2	5,8	36	293
Итого:	350	60,37	16,70	21,20	28,10	373,70	
УЖИН							
Картофельная запеканка с мясом и том	250	119,90	26,59	25,81	19,19	417,44	185
Огурец сол с луком	60	11,06	0,51	3,05	1,99	8,4	№30/№16
Масло сливочное	10	14,99	0,1	0,1	0,1	66,2	139
Чай	200	1,56	0,22	4,06	13,3	66,2	294
Хлеб пшеничный	75	4,20	5,7	0,68	30,75	173,25	
Итого:	595	151,70	33,12	33,70	65,33	731,49	
2 ужин							
Ряженка	200	21,05	5,6	6,38	8,18	76,5	
Итого:	200	21,05	5,60	6,38	8,18	76,50	
Итого:	2790	426,78	124,54	122,46	355,12	3013,13	

Возрастная категория 7-11 лет							
Наименование блюд	масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества			Энергет.ценность	№ рецептуры
неделя 2 день 7			Белки	Жиры	Углеводы		
1й Завтрак							
Хлеб пшеничный	90	4,20	5,7	0,68	30,75	173,25	
Какао с молоком	200	11,53	3,77	3,93	25,95	153,92	299
Масло сливочное	15	7,60	0,15	0,15	0,15	99,3	365
Каша овсяная молочная	200	16,59	6,17	8,68	24,86	202,32	109
Итого:	505	39,92	15,79	13,44	81,71	628,79	
2й Завтрак							
Печенье	40	17,98	3,7	4,9	37,2	82,55	
Молоко инд уп	200	30,00	5,9	6,8	9,9	123	
Итого:	240	47,98 Р	9,60 Р	11,70 Р	47,10 Р	205,55 Р	
ОБЕД							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	11,54	1,8	1,83	20,73	123,06	
Кнели мясные с рисом	65	95,15	11,14	15,15	9,23	255,37	217
Картофель отв	150	13,15	3,14	7,04	27,21	182,46	239
Компот из свежих фруктов	200	6,50	0,16		14,99	60,64	283
Хлеб ржаной	85	4,11	0,7	0,73	33,2	151,2	
Итого:	700	130,45	16,94	24,75	105,36	772,73	
полдник							
Лапшевник с творогом	150	25,66	11,78	5,3	30,33	214,49	149
Соус молочный сладкий	50	3,81	1,27	2,67	8,16	61,75	53
Сок фруктовый	200	28,84	1	0,1	2,9	18	293
Итого:	400	58,31	14,05	8,07	41,39	294,24	
УЖИН							
Птица тушеная	100	67,89	15,7	9,4	3,3	169	213
Рагу из овощей	150	20,12	2,79	11,15	16,92	179,24	92
Сыр	10	21,68	2,32	2,95		35,3	366
Чай сладкий	200	1,63	0,12		12,04	48,64	300
Хлеб пшеничный	75	3,50	5,07	0,68	30,75	173,25	
Итого:	535	114,82	26,00	24,18	63,01	605,43	
2 ужин							
Ряженка	200	14,93	5,6	6,38	8,18	76,5	
Итого:	200	14,93	5,60	6,38	8,18	76,50	
Итого:	2580	406,42	87,98	88,52	346,75	2583,24	

Возрастная категория 7-11 лет							№ рецептуры
Наименование блюд	масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества			Энергет.ценность	
неделя 2 день 8			Белки	Жиры	Углеводы		
1й Завтрак							
Хлеб пшеничный	75	3,97	6,07	0,68	30,75	173,25	
Кофейный напиток с молоком	200	11,13	2,79	3,19	19,71	87,25	286
Масло сливочное	10	4,94	0,1	0,14	0,25	81,74	365
Сыр	10	17,34	2,32	3,45	0	35,3	366
Суп молочный с макаронными изд	250	10,95	6,98	8,65	28,65	216,6	53
Итого:	545	48,33	18,26	16,11	79,36	594,14	
2й Завтрак							
яблоки свежие	200	20,40	0,4	0,8	20,8	36	
Итого:	200	20,40	0,40	0,80	20,80	36,00	
ОБЕД							
Суп картофельный с бобовыми	200	10,26	2,34	3,89	18,61	98,79	45
Мясо тушеное	100	89,29	17,5	12,23	2,99	156,35	
Каша гречневая рассыпчатая	100	8,17	5,82	4,62	35,36	175,87	219
Помидор с луком	60	23,23	0,68	8,08	10,36	125,63	22
Компот из сухофруктов	200	4,57	0,56	0	27,89	113,79	284
Хлеб ржаной	80	0,00	0,7	0,93	35,26	151,2	
Итого:	740	135,52	27,6	29,75	130,47	821,63	
полдник							
Сдоба обыкновенная	100	15,00	4,71	3,67	35,3	235	
Сок фруктовый	250	28,84	2	0,2	5,8	36	293
Йогурт	200	18,60	3	2,3	4,85	87	
Итого:	550	62,44	9,71	6,17	45,95	358,00	
УЖИН							
Рыба тушеная в том соусе	120	79,32	12,44	12,88	6,43	137,39	172
Картофель отв	150	12,73	3,14	8,04	27,21	182,46	239
Салат витаминный	60	8,20	0,68	8,08	6,9	85,16	4
Чай	200	2,00	0,22	4,06	13,3	61,62	294
Хлеб пшеничный	75	3,97	5,07	0,68	30,75	173,25	
Итого:	605	106,21	21,55	33,74	84,59	639,88	
2 ужин							
Йогурт	200	12,24	6	4,6	9,7	174	
Итого:	200	12,24	6	4,6	9,7	174	
Итого:	2840	385,13	83,52	91,17	370,87	2623,65	

Возрастная категория 7-11 лет							
Наименование блюд	масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества			Энергет.ценность	№ рецептуры
неделя 2 день 9			Белки	Жиры	Углеводы		
1й Завтрак							
Хлеб пшеничный	75	4,76	5,07	0,68	30,75	173,25	
Чай с молоком	200	8,05	2,13	2,13	23,07	87,25	298
Омлет натуральный	200	45,10	17,9	27,75	4,67	340,12	132
Сыр	10	8,96	2,32	2,95		35,3	366
Икра кабачковая	60	10,05	1,52	7,12	6,16	95,2	192
Итого:	545	76,91	28,94	40,63	64,65	731,12	
2й Завтрак							
Фрукты свежие	200	16,30	0,4	0,8	20,8	86	89
Итого:	200	16,30	0,40	0,80	20,80	86,00	
ОБЕД							
Борщ с капустой	200	11,63	1,90	6,66	10,81	111,11	37
Птица тушеная	100	63,95	15,70	9,40	3,30	169,00	213
Каша пшеничная рассыпчатая	150	8,06	9,27	5,33	36,87	231,78	222
овощи натуральные (сезон)	60	11,73	0,70	0,06	1,56	8,40	
Сок фруктовый	200	7,83	2,00	0,20	5,80	36,00	293
Хлеб ржаной	80	6,20	0,70	0,73	33,20	151,20	
Итого:	790	109,40	30,27	22,38	91,54	707,49	
полдник							
Пудинг творожный	150	58,43	24,26	8,30	39,75	321,00	153
Повидло фруктовое	50	4,45	1,50	3,30	28,80	16,55	
Какао с молоком	200	8,43	3,77	3,93	25,95	153,92	279
Итого:	400	71,31	29,53	15,53	94,50	491,47	
УЖИН							
Тефтели рыбные с соусом	110	71,35	7,16	4,38	7,33	96,86	174
Картофельное пюре	150	19,40	3,19	6,06	3,29	160,45	241
Салат из капусты с зеленым горошком	80	11,55	1,96	1,842	8,34	76,02	№4/№7
Чай сладкий	200	1,56	0,12		12,04	48,64	
Масло сливочное	10	14,99	0,1	0,1	0,1	66,2	365
Хлеб пшеничный	75	4,20	5,07	0,68	30,75	173,25	
Итого:	625	123,05	17,60	13,06	61,85	621,42	
2 ужин							
Ряженка	200	21,05	5,6	6,38	8,18	76,5	272
Итого:	200	21,05	5,60	6,38	8,18	76,50	
Итого:	2760	418,03	112,34	98,78	341,52	2714,00	

Возрастная категория 7-11 лет							
Наименование блюд	масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества			Энергет.ценность	№ рецептуры
неделя 2 день 10			Белки	Жиры	Углеводы		
1й Завтрак							
Хлеб пшеничный	90	4,20	5,06	0,68	30,75	173,25	
Какао с молоком	200	8,32	3,77	3,93	25,95	153,92	269
Сыр	10	17,34	2,32	2,95		35,3	366
Каша пшенная молочная	200	9,97	5,89	7,09	33,45	221,61	112
Итого:	500	39,83	17,04	14,65	90,15	584,08	
2й Завтрак							
Яблоки свежие	200	25,50	0,4	0,8	20,8	86	
Итого:	200	25,5	0,4	0,8	20,8	86	
ОБЕД							
Суп картофельный с зеленым горошком	200	15,05	1,9	6,66	10,81	111,11	45
Котлета рыбн тушеная в том с овощами	100	71,63	12,44	6,88	6,43	137,39	172
Картофель отварной	150	11,39	3,14	7,04	27,21	182,46	239
Огурец с луком	60	5,71	0,51	3,05	1,99	8,4	№30/№16
Компот из свежих фруктов	200	7,41	0,16		14,99	60,64	283
Хлеб ржаной	80	3,87	0,7	0,73	33,2	151,2	
Итого:	790	115,07	18,85	24,36	94,63	651,2	
полдник							
Булочка российская	100	15,00	4,25	2,9	39,2	199,8	315
Сок фруктовый	200	28,84	2	0,2	5,8	36	293
Йогурт	200	23,25	3	2,3	4,85	43	
Итого:	500	67,09	9,25	5,40	49,85	278,80	
УЖИН							
Бефстроганов из отв говядины	100	139,54	20,45	23,56	2,87	310,25	241
Макароны отвар с овощами	150	8,97	5,39	5,9	34,23	211,56	228
Чай	200	1,63	0,22	4,06	13,3	61,62	294
Масло сливочное	10	3,80	0,1	0,1	0,1	66,2	365
Хлеб пшеничный	75	3,50	5,06	0,68	30,75	173,25	
Итого:	535	157,44	31,22	34,30	81,25	822,88	
2 ужин							
Ряженка	200	12,24	5,06	0,68	30,75	173,25	272
Итого:	200	12,24	5,06	0,68	30,75	173,25	
Итого:	2725	417,16	81,82	80,19	367,43	2596,21	