

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 2

им. П.И. Арчакова

ст. Старощербиновская

О. А. Сапотько

2023 год



**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
ЗИМА-ВЕСНА**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2 ИМЕНИ ПОЛНОГО КАВАЛЕРА ОРДЕНОВ СЛАВЫ ПАВЛА
ИЛЬИЧА АРЧАКОВА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЩЕРБИНОВСКИЙ РАЙОН
СТАНИЦА СТАРОЩЕРБИНОВСКАЯ**

День: первый						
Неделя: первая						
Сезон: зима - весна						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет						

№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(г)			(ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
7	Бутерброд горячий с сыром(15/6/30)	50	5.58	8.32	14.84	157.00
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6.11	10.72	32.38	251.00
382	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.60
пром	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47.00
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0.48	0.48	12.24	56.40
	Итого за завтрак	600	17.83	23.26	86.70	630.00
	обед					
пром	икра кабачковая	60	0.60	4.20	4.20	58.20
88	Щи со свежей капустой с картофелем	200	1.40	3.96	6.32	72.00
260	Гуляш	100	14.55	16.79	2.89	221.00
303	Каша вязкая (пшеничная)	150	4.00	4.20	24.56	152.40
пром	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00
пром	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.88	46.00
389	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	85.00
	Кондитерское (конфета типа Джек)	34	1.97	10.37	19.8	183
	Итого за обед	820	28.63	40.14	107.17	911.60

День: второй						
Неделя: первая						
Сезон: зима - весна						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
	ЗАВТРАК					
пром	горошек зеленый консервированный	60	1.86	0.12	3.9	24.12
259	Жаркое по - домашнему	200	18.5	20.7	18.9	337.1
377	чай лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.20	62.00
пром	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.1	58.8
пром	Хлеб ржаной	25	1.4	0.28	12.35	57.5
пром	Фрукты свежие(апельсин)	150	1.50	0.30	12.10	64.50
	Итого за завтрак	460	25.37	21.67	74.55	604.02
	ОБЕД					
52	Салат из свеклы вареной	60	0.85	3.6	5	55.7
108	Суп картофельный с клецками	200	2.85	3.7	15	115.4
229	Рыба тушеная в томате овощами	100	11.35	2.9	3.8	103
312	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.44	137.25
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8
пром	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94
пром	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.88	46
пром	Сок фруктовый в индивидуальной промышленной упаковке	200	1	0	20	85
	Итого за обед	970	24.05	15.71	125.45	769.15

День: третий						
Неделя: первая						
Сезон: зима - весна						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
	ЗАВТРАК					
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2.8	5.6	4.3	79.14
171	Каша рассыпчатая (ячневая)	160	4.98	7.89	32.18	219
295	Котлета рубленая из птицы с соусом	100	10.05	11.34	11.9	190
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	101
пром	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.1	58.8
пром	Хлеб ржаной	25	1.4	0.28	12.35	57.5
пром	Сок фруктовый в индивидуальной промышленной упаковке	200	1	0	20	85
	Итого за завтрак	770	25.38	28.04	108,78	790,44
	ОБЕД					
47	Салат из квашеной капусты	60	1.02	3	5.1	51.42
98	Суп крестьянский	200	1.2	3.9	4.9	61
265	Плов из говядины	200	22	22.52	34.7	429.33
517(Пермь)	кисель из концентрата	200	1.36	0	29.02	121.52
пром	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94
пром	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.88	46
пром	Фрукты свежие (киви)	100.00	1.10	0.50	11.70	61.00
	Итого за обед	820	30.96	30.54	114.62	864.27

День: четвертый						
Неделя: первая						
Сезон: зима - весна						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(г)			(ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
пром	икра кабачковая	60	0.6	4.2	4.2	58.2
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11.35	2.9	3.8	103
312	пюре карофельное	150	3.06	4.8	20.44	137.25
377	чай лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.2	62
пром	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.1	58.8
пром	Хлеб ржаной	25	1.4	0.28	12.35	57.5
пром	Фрукты свежие (киви)	100	1.1	0.5	11.7	61
	Итого за завтрак	682	19.62	12.95	79.79	537.75
	ОБЕД					
55	салат из свеклы с огурцами солеными	60	0.85	3.6	3.77	51
102	Суп картофельный с горохом	200	4.4	4.2	13.23	118.6
290	Птица тушеная в соусе	100	13.28	10.84	2.9	162
139	Капуста тушеная	150	3.06	5.5	11.8	115.5
пром	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94
пром	Хлеб ржаной	25	1.4	0.28	12.35	57.5
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8
пром	пирожное песочное без крема (песочное кольцо)	130	6.89	29.25	67.86	562
	Итого за обед	975	32.41	29.91	116.98	885.40

День: пятый						
Неделя: первая						
Сезон: зима - весна						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
	ЗАВТРАК					
15	сыр	15	3.48	4.43	0.00	54.00
210	Омлет натуральный	150	13.94	24.83	2.64	289.7
382	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.60
пром	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.1	58.8
пром	Хлеб ржаной	25	1.4	0.28	12.35	57.5
пром	пирожное песочное без крема (песочное кольцо)	130	6.89	29.25	67.86	562
	Итого за завтрак	545	31.77	62.58	112.53	1140.6
	ОБЕД					
пром	Горошек зеленый(консервир)	60	1.86	0.12	3.9	24.12
84	Борщ с картофелем и фасолью	200	2.85	4.1	11.33	102.2
255	Печень по-строгановски	100	13.26	11.23	3.52	185
171	Каша гречневая рассыпчатая	160	8.85	9.55	39.86	280
пром	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94
пром	Хлеб ржаной	25	1.4	0.28	12.35	57.5
389	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	85
пром	Фрукты свежие(апельсин)	150	1.5	0.3	12.1	64.5
	Итого за обед	935	33.88	25.98	122.58	892.32

День: шестой						
Неделя: вторая						
Сезон: зима - весна						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
	ЗАВТРАК					
175	каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	210	6.08	11.18	33.48	260
376	Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60
пром	Хлеб пшенич	25	1.98	0.25	12.1	58.8
пром	Хлеб ржаной	25	1.4	0.28	12.35	57.5
пром	Кисломолочный напиток в индивидуальной промышленной упаковке	200	5.6	5	21.6	154
	Итого за завтрак	675	15.13	16.73	94.53	590.3
	ОБЕД					
47	Салат из квашеной капусты	60	1.02	3	5.1	51.42
108	Суп картофельный с клецками	200	2.85	3.7	15	115.4
229	Рыба тушеная в томате овощами	100	11.35	2.9	3.8	103
312	пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.44	137.25
пром	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94
пром	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	92.02
517(Пермь)	кисель из концентрата	200	1.36	0	29.02	121.52
пром	Сок фруктовый в индивидуальной промышленной упаковке	200	1	0	20	85
	Итого за обед	990	26.04	15.24	132.44	799.61

День: седьмой						
Неделя: вторая						
Сезон: зима - весна						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
	ЗАВТРАК					
45	Салат из белокачанной капусты	60	0.79	1.95	3.88	36.24
279	Тефтели из говядины в соусе	110	7.46	8.29	9.44	142
303	каша вязкая(гречневая)	150/5	4.58	5.01	20.52	145.5
пром	Хлеб ржаной	25	1.4	0.28	12.35	57.5
пром	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94
377	Чай с лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.2	62
пром	Сок фруктовый в индивидуальной промышленной упаковке	200	1	0	20	85
	Итого за завтрак	812	18.52	15.95	100.71	622.24
	ОБЕД					
55	салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,85	3,6	3,77	51
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1.44	3.94	8.75	83
290	Птица тушенная в соусе	100	13.28	10.84	2.9	162
203	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5.64	5.98	31.47	202.2
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8
пром	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94
пром	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.88	46
пром	Кисломолочный напиток в индивидуальной промышленной упаковке	200	5.6	5	21.6	154
	Итого за обед	975	28.12	35.44	127.9	925

День: восьмой						
Неделя: вторая						
Сезон: зима - весна						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
	ЗАВТРАК					
пром	икра кабачковая	60	0.6	4.2	4.2	58.2
234	котлеты/биточки рыбные	100	8.65	6.9	12	143.75
310	Картофель отварной	150	2.86	4.32	23.01	142.35
376	чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15.00	60.00
пром	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.1	58.8
пром	Хлеб ржаной	25	1.4	0.28	12.35	57.5
пром	Кисломолочный напиток в индивидуальной промышленной упаковке	200	5.6	5	21.6	154
	Итого за завтрак	775	21.16	20.97	100.26	674.6
	ОБЕД					
45	Салат из белокачанной капусты	60	0.79	1.95	3.88	36.24
103	Суп картофельный с макаронами	200	2.15	2.27	13.96	94.6
295	котлеты рубленные с молочным соусом	100	10.05	11.34	11.9	190
171	Каша рассыпчатая (пшенная)	160	6.84	9.19	39.23	267
517(Пермь)	кисель из концентрата	200	1.36	0	29.02	121.52
пром	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94
пром	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	92.02
пром	Сок фруктовый в индивидуальной промышленной упаковке	200	1	0	20	85
	Итого за обед	1000	27.59	25.59	157.07	980.38

День: девятый						
Неделя: вторая						
Сезон: зима - весна						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
	ЗАВТРАК					
224	запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	180	18.7	17.8	58.9	470.6
382	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6
пром	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94
338	Фрукты свежие(яблоко)	120	0.48	0.48	12.24	56.4
	Кондитерское (конфета типа Джек)	34	1.97	10.37	19.8	183
	Итого за завтрак	574	28.39	32.59	127.84	922.6
	ОБЕД					
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2.8	5.6	4.3	79.14
97	суп картофельный	200	1.9	2.3	13.5	91.2
268	Шницель (котлеты, биточки)	100	10.5	12.53	11.44	202.5
303	Каша вязкая (пшеничная)	150	4	4.2	24.56	152.4
389	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	85
пром	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94
пром	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.88	46
пром	Кисломолочный напиток в индивидуальной промышленной упаковке	200	5.6	5	21.6	154
	Итого за обед	970	30.08	30.25	124.8	904.24

День: десятый						
Неделя: вторая						
Сезон: зима - весна						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
	ЗАВТРАК					
47	Салат из квашеной капусты	60	1.02	3	5.1	51.42
297	Фрикадельки из кур или бройлеров - цыплят	110	13.72	20.5	8.1	272
203	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5.64	5.98	31.47	202.2
379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	101
пром	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.1	58.8
пром	Хлеб ржаной	25	1.4	0.28	12.35	57.5
пром	Сок фруктовый в индивидуальной промышленной упаковке	200	1	0	20	85
	Итого за завтрак	775	27.93	32.69	105.07	827.92
	ОБЕД					
пром	Горошек зеленый(консервир)	60	1.86	0.12	3.9	24.12
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1.44	3.94	8.75	83
262	сердце в соусе	100	13.08	9.18	2.85	152
171	Каша рассыпчатая (ячневая)	160	4.98	7.89	32.18	219
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8
пром	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94
пром	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.88	46
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0.48	0.48	12.24	56.4
	Итого за обед	900	26.78	22.32	121.13	807.32