

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 2

им. П.И. Арчакова

ст. Старощербиновская

О.А. Сапотько

2024 год



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для организации питания обучающихся в общеобразовательной организации для
возрастной группы 12 и старше лет зима-весна

День: первый						
Неделя: первая						
Сезон: зима - весна						
Возрастная категория: 12 лет и старше						

№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Наименование блюда		(г)	(г)		
		Б		Ж	У	
	ЗАВТРАК					
173	Каша вязкая молочная (овсяная)	250	10,8	16	47,8	378,6
382	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6
пром	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5
7	Бутерброд горячий с сыром	50	5,6	8,3	14,8	157
пром	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,2	0,3	22,6	92
	Итого за завтрак	730	23,1	28,4	117,3	816,7
	обед					
пром	Икра кабачковая	100	0,80	7,00	7,00	93,30
88	Щи со свежей капустой с картофелем	250	1,80	5,00	7,90	86,80
260	Гуляш	100	10,60	28,20	2,90	309,00
203	Макаронные изделия отварные с маслом	190	6,90	7,30	38,60	248,00
пром	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,30	94,00
пром	Хлеб ржаной	40	2,20	0,40	19,80	92,00
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	85,00
	Итого за обед	920	26,50	48,30	115,70	1 008,10

День: второй						
Неделя: первая						
Сезон: зима - весна						
Возрастная категория: 12 лет и старше						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
	ЗАВТРАК					
47	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,5	87,7
291	Плов из птицы	200	16,90	10,50	35,70	305,3
377	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	62
пром	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29	141
пром	Шоколад	19	1,2	7	11	112
	Итого за завтрак	579	24,2	23,1	99,4	708
	ОБЕД					
75	Икра свекольная	100	2,4	0,1	22,9	103,3
108	Суп картофельный с клецками	250	3,6	4,6	18,8	136,3
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,4	4,9	3,8	105
312	Пюре картофельное	200	4,1	6,4	27,3	183
пром	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29	141
пром	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69
517	Кисель из концентрата	200	1,4	0	29,0	122
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за обед	1040	29,7	17,3	155,4	906,6

День: третий						
Неделя: первая						
Сезон: зима - весна						
Возрастная категория: 12 лет и старше						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Наименование блюда		Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	210	30,7	23,2	58,8	567
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94
пром	Коктейль молочный в упаковке	200	5	6	4,7	95
	Итого за завтрак	650	39	29,6	97,8	816
	ОБЕД					
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,70	9,4	7,2	132
96	Рассольник Ленинградский	250	2,00	5,1	12	107,3
295	Котлеты из бройлеров-цыплят	100	10,1	11,3	11,9	190
302	Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом	200	11,5	8,1	51,5	325
пром	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,4	19,3	94
пром	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69
пром	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,2	0,3	22,6	92
	Итого за обед	920	33,4	34,9	139,3	1009,3

День: четвертый						
Неделя: первая						
Сезон: зима - весна						
Возрастная категория: 12 лет и старше						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
	ЗАВТРАК					
47	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,5	85,7
265	Плов из говядины	200	22	22,5	34,7	429,3
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
пром	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29	141
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	45
	Итого за завтрак	660	28,9	28,5	97	761
	ОБЕД					
70	Овощи соленые (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	11
103	Суп картофельный с макаронами	250	2,7	2,8	17,5	118,5
255	Печень по-строгановски	100	13,3	11,3	3,5	170
310	Картофель отварной	200	3,8	5,8	30,7	191
пром	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29	141
пром	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8
	Итого за обед	940	27,7	21,00	129,20	833,30

День: пятый						
Неделя: первая						
Сезон: зима - весна						
Возрастная категория: 12 лет и старше						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(г)	Б	Ж	У
	ЗАВТРАК					
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,4	4,9	3,8	105
312	Пюре карофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,3
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	101
пром	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29	141
пром	Зефир	50	0,4	0,1	39,8	163,3
	Итого за завтрак	560	22,8	13,1	108,9	647,6
	ОБЕД					
54-21з	Кукуруза сахарная (консервир)	100	2	0,3	10,3	53
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	10,9	103,8
266	Бифштекс рубленый	100	19,2	23,7	0	290,6
302	Каша рассыпчатая (пшеничная)	200	8,4	6	51,8	295
пром	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29	141
пром	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85
	Итого за обед	940	38,8	35,8	137	1037,4

День: шестой						
Неделя: вторая						
Сезон: зима - весна						
Возрастная категория: 12 лет и старше						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
	ЗАВТРАК					
70	Овощи соленые (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	10
291	Плов из птицы	220	18,6	11,5	39,3	336
377	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	62
пром	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29	141
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за завтрак	680	24,6	12,6	95	596
	ОБЕД					
47	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,5	85,7
99	Суп из овощей	250	1,6	5	9,1	95,3
267	Шницель натуральный рубленный	100	15,6	54,6	8,2	465
310	Картофель отварной	200	3,8	5,8	30,7	190
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94
пром	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69
	Итого за обед	920	28,3	71,2	122,6	1131,8

День: седьмой						
Неделя: вторая						
Сезон: зима - весна						
Возрастная категория: 12 лет и старше						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
	ЗАВТРАК					
15	Сыр	20	4,6	5,9	0	72
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом и сахаром	210	5,8	10,7	41,5	286
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	101
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94
пром	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,2	0,3	22,6	92
	Итого за завтрак	670	17	20	99,3	645
	ОБЕД					
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,7	9,4	7,2	132
101	Суп картофельный с крупой(перловой)	250	2	2,7	12,1	85,8
290	Птица тушеная в соусе	100	13,3	10,8	2,9	162
203	Макаронные изделия отварные с маслом	190	6,9	7,3	38,6	248
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94
пром	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69
517	Кисель из концентрата	200	1,4	0	29	122
	Итого за обед	910	33,2	30,9	123,9	912,8

День: восьмой						
Неделя: вторая						
Сезон: зима - весна						
Возрастная категория: 12 лет и старше						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
	ЗАВТРАК					
54-3м/331	Голубцы ленивые с подливой	250	17,7	18,3	16,3	301,5
377	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	62
пром	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29	141
пром	Йогурт в индивидуальной упаковке	200	6	5	22	160
	Итого за завтрак	710	28,5	23,9	82,5	664,5
	ОБЕД					
пром	Икра кабачковая	100	0,8	7	7	93,3
84	Борщ с картофелем и фасолью	250	3,6	5,1	14,2	118,8
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,4	4,9	3,8	105
312	Пюре картофельное	200	4,1	6,4	27,3	183
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94
пром	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69
пром	Зефир	50	0,4	0,1	39,8	163,3
	Итого за обед	970	25,9	24,3	158,2	959,2

День: девятый						
Неделя: вторая						
Сезон: зима - весна						
Возрастная категория: 12 лет и старше						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Наименование блюда		Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
284	Запеканка картофельная с печенью	200	21,1	17,1	26	353,1
382	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6
пром	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,4	19,3	94
пром	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,2	0,3	22,6	92
	Итого за завтрак	640	28,6	21,3	85,5	657,7
	ОБЕД					
47	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,5	87,7
102	Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,3	16,5	142,3
269	Котлеты, биточки (особые)	100	10,2	13,4	10,3	203,8
302	Каша рассыпчатая (пшеничная)	200	8,8	7,6	50,5	306
пром	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29	141
пром	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85
пром	Йогурт в индивидуальной упаковке	200	6	5	22	160
	Итого за обед	1140	39,6	37,2	171,8	1194,8

День: десятый						
Неделя: вторая						
Сезон: зима - весна						
Возрастная категория: 12 лет и старше						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(г)			(ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
291	Плов из птицы	250	21,1	13,1	44,7	381,8
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
пром	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29	141
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	45,00
	Итого за завтрак	610	26,3	14,1	98,5	627,8
	ОБЕД					
47	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,5	85,7
108	Суп картофельный с клецками	250	3,6	4,6	18,8	136,3
279	Тефтели	110	7	16,1	11,6	223
302	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	11,5	8,1	51,5	325
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94
пром	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69
517	Кисель из концентрата	200	1,4	0	29	122
	Итого за обед	930	30,1	34,5	153,5	1055

День: одиннадцатый						
Неделя: вторая						
Сезон: зима - весна						
Возрастная категория: 12 лет и старше						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
	ЗАВТРАК					
211	Омлет с сыром	200	23,9	39,2	3,4	463,3
382	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6
пром	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29	141
пром	Коктейль молочный в упаковке	200	5	6	4,7	95
	Итого за завтрак	660	37,7	49,3	54,7	817,9
	ОБЕД					
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,7	9,4	7,2	132
104	Суп картофельный с фрикадельками	250	2,2	2,8	15,4	102
262	Сердце в соусе	100	13,1	9,2	2,9	152
312	Пюре картофельное	200	4,1	6,4	27,3	183
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8
пром	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29	141
пром	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69
пром	Шоколад	19	1,2	7	11	112
	Итого за обед	959	32,4	35,8	139,6	1023,8

День: двенадцатый						
Неделя: вторая						
Сезон: зима - весна						
Возрастная категория: 12 лет и старше						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
	ЗАВТРАК					
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	210	30,7	23,20	58,80	567,00
377	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	62
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94
пром	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,2	0,3	22,6	92
	Итого за завтрак	650	34,2	23,90	115,90	815,00
	ОБЕД					
пром	Кукуруза сахарная (консервир)	100	2,7	1	12,7	70
96	Рассольник Ленинградский	250	2	5,1	12	107,3
251	Поджарка	100	15,6	44,5	4,1	476
302	Каша рассыпчатая (пшеничная)	200	8,4	6	51,8	295
пром	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29	141
пром	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85
	Итого за обед	940	36,1	57,5	144,6	1243,3

Утверждаю

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в образовательных учреждениях для
возрастной группы 12 лет и старше на зимне-весенний период