**УТВЕРЖДАЮ** 

Директор МБОУ СОШ № 2
им. Г.И. Арчакова
ст. Старошербиновская
ст. старошербиновская
ст. старошербиновская
2024 год

## ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для организации питания обучающихся в общеобразовательной организации для возрастной группы 7-11 лет зима-весна

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

| № Рецептуры | Прием пищи                              | Масса порции | Пищевые вещества | _    |       |  |
|-------------|---|--------------|------------------|------|-------|--|
|             | Наименование блюда                      |              |                  |      |       |  |
|             |   | (г)          | (r)              |      |       |  |
|             |   |              | Б                | ж    | У     |  |
|             | ЗАВТРАК                                 |              |                  |      |       |  |
| 173         | Каша вязкая молочная (овсяная)          | 200          | 8,6              | 12,8 | 38,2  |  |
| 382         | Какао с молоком                         | 200          | 4,1              | 3,5  | 17,6  |  |
| пром        | Хлеб пшеничный                          | 30           | 2,4              | 0,3  | 14,5  |  |
| 7           | Бутерброд горячий с сыром               | 50           | 5,6              | 8,3  | 14,8  |  |
| пром        | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке | 200          | 0,2              | 0,3  | 22,6  |  |
|             | Итого за завтрак                        | 680          | 20,9             | 25,2 | 107,7 |  |
|             |   |              |                  |      |       |  |
|             | обед                                    |              |                  |      |       |  |
| пром        | Икра кабачковая                         | 60           | 0,5              | 4,2  | 4,2   |  |
| 88          | Щи со свежей капустой с картофелем      | 200          | 1,4              | 4    | 6,3   |  |
| 260         | Гуляш                                   | 100          | 10,6             | 28,2 | 2,9   |  |
| 203         | Макаронные изделия отварные с маслом    | 190          | 6,9              | 7,3  | 38,6  |  |
| пром        | Хлеб пшеничный                          | 30           | 2,4              | 0,3  | 14,5  |  |
| пром        | Хлеб ржаной                             | 30           | 1,7              | 0,3  | 14,8  |  |
| 389         | Сок фруктовый                           | 200          | 1                | 0    | 20,2  |  |
|             | Итого за обед                           | 810          | 24,5             | 44,3 | 101,5 |  |

| День: второй                         |                                 |              |                               |      |      |  |  |
|--------------------------------------|---------------------------------|--------------|-------------------------------|------|------|--|--|
| Неделя: первая                       |                                 |              |                               |      |      |  |  |
| Сезон: зима - весна                  |                                 |              |                               |      |      |  |  |
| Возрастная категория: от 7 до 11 лет |                                 |              |                               |      |      |  |  |
|                                      |                                 |              |                               |      |      |  |  |
| № Рецептуры                          | Прием пищи                      | Масса порции | Масса порции Иищевые вещества |      |      |  |  |
|                                      | Наименование блюда              |              |                               |      |      |  |  |
|                                      |                                 | (г)          |                               | (r)  |      |  |  |
|                                      |                                 |              | Б                             | ж    | У    |  |  |
| _                                    | ЗАВТРАК                         |              |                               |      |      |  |  |
| 47                                   | Салат из квашеной капусты       | 60           | 1                             | 3    | 5,1  |  |  |
| 291                                  | Плов из птицы                   | 200          | 16,9                          | 10,5 | 35,7 |  |  |
| 377                                  | Чай с лимоном                   | 200          | 0,1                           | 0    | 15,2 |  |  |
| пром                                 | Хлеб пшеничный                  | 40           | 3,2                           | 0,4  | 19,3 |  |  |
| пром                                 | Шоколад                         | 19           | 1,2                           | 7    | 11   |  |  |
|                                      | Итого за завтрак                | 519          | 22,4                          | 20,9 | 86,3 |  |  |
|                                      |                                 |              |                               |      |      |  |  |
|                                      | ОБЕД                            |              |                               |      |      |  |  |
| 75                                   | Икра свекольная                 | 60           | 1,4                           | 0,1  | 13,7 |  |  |
| 108                                  | Суп картофельный с клецками     | 200          | 2,9                           | 3,7  | 15   |  |  |
| 229                                  | Рыба тушеная в томате с овощами | 100          | 11,4                          | 4,9  | 3,8  |  |  |
| 312                                  | Пюре картофельное               | 150          | 3,1                           | 4,8  | 20,4 |  |  |
| пром                                 | Хлеб пшеничный                  | 40           | 3,2                           | 0,4  | 19,3 |  |  |
| пром                                 | Хлеб ржаной                     | 30           | 1,7                           | 0,3  | 14,8 |  |  |
| 517                                  | Кисель из концентрата           | 200          | 1,4                           | 0    | 29,0 |  |  |
| 338                                  | Фрукты свежие (яблоко)          | 100          | 0,4                           | 0,4  | 9,8  |  |  |

|   |  | -                                    |   |   |
|---|--|--------------------------------------|---|---|
| Итого за обед   | 880  | 25,5                                 | 14,6                                    | 125,8   |
|   |  |                                      |   |   |
|   |  |                                      |   |   |
|   |  |                                      |   |   |
|   |  |                                      |   |   |
|   |  |                                      |   |   |
|   |  |                                      |   |   |
| ^   | Масса порции   | Пищевые вещества                     |   |   |
| Наименование блюда  |  |                                      |   |   |
|   | (r)  |                                      | (г)                                     |   |
|   |  | Б                                    | ж                                       | y   |
| ЗАВТРАК   |  |                                      |   |   |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком   | 210  | 30,7                                 | 23,2                                    | 58,8  |
| Чай с сахаром   | 200  | 0,1                                  | 0                                       | 15  |
| Хлеб пшеничный  | 30   | 2,4                                  | 0,3                                     | 14,5  |
| Коктейль молочный в упаковке  | 200  | 5                                    | 6                                       | 4,7   |
| Итого за завтрак  | 640  | 38,2                                 | 29,5                                    | 93  |
|   |  |                                      |   |   |
| ОБЕД  |  |                                      |   |   |
| Салат из свеклы с сыром и чесноком  | 60   | 2,80                                 | 5,6                                     | 4,3   |
| Рассольник Ленинградский  | 200  | 1,6                                  | 4,1                                     | 9,6   |
| Котлеты из бройлеров-цыплят   | 100  | 10,1                                 | 11,3                                    | 11,9  |
| Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом   | 160  | 9,2                                  | 6,5                                     | 41,2  |
| Хлеб пшеничный  | 40   | 3,20                                 | 0,4                                     | 19,3  |
| Хлеб ржаной   | 30   | 1,7                                  | 0,3                                     | 14,8  |
| Сок фруктовый в индивидуальной упаковке   | 200  | 0,2                                  | 0,3                                     | 22,6  |
| Итого за обед   | 790  | 28,8                                 | 28,5                                    | 123,7   |
|   |  |                                      |   |   |
|   |  |                                      |   |   |
|   |  |                                      |   |   |
|   |  |                                      |   |   |
|   |  |                                      |   |   |
|   |  |                                      |   |   |
|   |  |                                      |   |   |
| Прием пищи  | Масса порции   | Пищевые вещества                     |   |   |
|   |  | тищевые вещества                     |   | -   |
| Наименование блюда  |  | пищевые вещества                     |   | •   |
| Наименование блюда  | (г)  | пищевые вещества                     | (r)                                     |   |
| Наименование блюда  | (г)  |                                      | (r)                                     | y   |
| Наименование блюда<br>ЗАВТРАК   | (r)  |                                      |   | У   |
| ЗАВТРАК   | (r)  |                                      |   |   |
| ЗАВТРАК<br>Салат из квашеной капусты  |  | <b>Б</b>                             | 3                                       | 5,1   |
| ЗАВТРАК   | 60   | Б                                    | ж                                       |   |
| ЗАВТРАК Салат из квашеной капусты Плов из говядины  | 60<br>200  | Б 1 22                               | 3<br>22,5                               | 5,1<br>34,7   |
| ЗАВТРАК Салат из квашеной капусты Плов из говядины Чай с сахаром  | 60<br>200<br>200   | Б 1 22 0,1                           | 3<br>22,5<br>0                          | 5,1<br>34,7<br>15   |
| ЗАВТРАК Салат из квашеной капусты Плов из говядины Чай с сахаром Хлеб пшеничный Фрукты свежие (яблоко)  | 60<br>200<br>200<br>200<br>40  | 1<br>22<br>0,1<br>3,2<br>0,4         | 3<br>22,5<br>0<br>0,4                   | 5,1<br>34,7<br>15<br>19,3   |
| ЗАВТРАК Салат из квашеной капусты Плов из говядины Чай с сахаром Хлеб пшеничный   | 60<br>200<br>200<br>200<br>40<br>100   | 1<br>22<br>0,1<br>3,2                | 3<br>22,5<br>0<br>0,4<br>0,4            | 5,1<br>34,7<br>15<br>19,3<br>9,8  |
| ЗАВТРАК Салат из квашеной капусты Плов из говядины Чай с сахаром Хлеб пшеничный Фрукты свежие (яблоко) Нтого за завтрак   | 60<br>200<br>200<br>200<br>40<br>100   | 1<br>22<br>0,1<br>3,2<br>0,4         | 3<br>22,5<br>0<br>0,4<br>0,4            | 5,1<br>34,7<br>15<br>19,3<br>9,8  |
| ЗАВТРАК Салат из квашеной капусты Плов из говядины Чай с сахаром Хлеб пшеничный Фрукты свежие (яблоко)  | 60<br>200<br>200<br>200<br>40<br>100   | 1<br>22<br>0,1<br>3,2<br>0,4         | 3<br>22,5<br>0<br>0,4<br>0,4            | 5,1<br>34,7<br>15<br>19,3<br>9,8  |
| ЗАВТРАК Салат из квашеной капусты Плов из говядины Чай с сахаром Хлеб пшеничный Фрукты свежие (яблоко) Итого за завтрак ОБЕД  | 60<br>200<br>200<br>200<br>40<br>100   | 1 22 0,1 3,2 0,4 26,7                | 3<br>22,5<br>0<br>0,4<br>0,4<br>26,3    | 5,1<br>34,7<br>15<br>19,3<br>9,8  |
| ЗАВТРАК Салат из квашеной капусты Плов из говядины Чай с сахаром Хлеб пшеничный Фрукты свежие (яблоко) Итого за завтрак ОБЕД Овощи соленые (огурцы)   | 60<br>200<br>200<br>40<br>100<br>600   | 1 22 0.1 3,2 0.4 26,7                | 3<br>22,5<br>0<br>0,4<br>0,4<br>26,3    | 5,1<br>34,7<br>15<br>19,3<br>9,8<br>83,9                                |
| ЗАВТРАК Салат из квашеной капусты Плов из говядины Чай с сахаром Хлеб пшеничный Фрукты свежие (яблоко) Нтого за завтрак ОБЕД Овощи соленые (огурцы) Суп картофельный с макаронами   | 60<br>200<br>200<br>40<br>100<br>600   | 1 22 0,1 3,2 0,4 26,7 0,5 2,2        | 3<br>22,5<br>0<br>0,4<br>0,4<br>26,3    | 5,1<br>34,7<br>15<br>19,3<br>9,8<br>83,9                                |
| ЗАВТРАК Салат из квашеной капусты Плов из говядины Чай с сахором Хлеб пшеничный Фрукты свежие (яблоко) Итого за завтрак ОБЕД Овощи соленые (огурцы) Суп картофельный с макаронами Печень по-строгановски                    | 60<br>200<br>200<br>40<br>100<br>600   | 1 22 0,1 3,2 0,4 26,7 0,5 2,2 13,3   | 3 22,5 0 0,4 0,4 26,3  0,1 2,3 11,3     | 5,1<br>34,7<br>15<br>19,3<br>9,8<br>83,9                                |
| ЗАВТРАК Салат из квашеной капусты Плов из говядины Чай с сахаром Хлеб пшеничный Фрукты свежие (яблоко) Нтого за завтрак ОБЕД Овощи соленые (огурцы) Суп картофельный с макаронами Печень по-строгановски Картофель отварной | 60<br>200<br>200<br>40<br>100<br>600<br>60<br>200<br>100   | 1 22 0,1 3,2 0,4 26,7 0,5 2,2 13,3 3 | 3 22,5 0 0,4 0,4 26,3  0,1 2,3 11,3 4,6 | 5,1<br>34,7<br>15<br>19,3<br>9,8<br>83,9<br>1<br>1<br>14<br>3,5<br>24,5 |
| ЗАВТРАК Салат из квашеной капусты Плов из говядины Чай с сахором Хлеб пшеничный Фрукты свежие (яблоко) Итого за завтрак ОБЕД Овощи соленые (огурцы) Суп картофельный с макаронами Печень по-строгановски                    | 60<br>200<br>200<br>40<br>100<br>600   | 1 22 0,1 3,2 0,4 26,7 0,5 2,2 13,3   | 3 22,5 0 0,4 0,4 26,3  0,1 2,3 11,3     | 5,1<br>34,7<br>15<br>19,3<br>9,8<br>83,9                                |
|   | Запеканка из творога со сгущенным молоком Чай с сахаром Хлеб пшеничный Коктейль молочный в упаковке Итого за завтрак  ОБЕД Салат из свеклы с сыром и чесноком Рассольник Ленинградский Котлеты из бройлеров-цыплят Каша рассыгчатая (гречневая) с маслом Хлеб пшеничный Хлеб рижаной Сок фруктовый в индивидуальной упаковке Итого за обед | Прием пищи   Масса порции            | Прием пици                              | Прием пици  |

|                                      | Итого за обед   | 790          | 24,6             | 19,1 | 109,1 |
|--------------------------------------|---|--------------|------------------|------|-------|
|                                      |   | 170          | 27,0             | 17,1 | 107,1 |
| День: пятый                          |   |              |                  |      |       |
| Неделя: первая                       |   |              |                  |      |       |
| Сезон: зима - весна                  |   |              |                  |      |       |
| Возрастная категория: от 7 до 11 лет |   |              |                  |      |       |
|                                      |   |              |                  |      |       |
| № Рецептуры                          | Прием пищи  | Масса порции | Пищевые вещества |      |       |
|                                      | Наименование блюда                                      | •            |                  |      |       |
|                                      |   | (г)          |                  | (г)  |       |
|                                      |   | `´           | Б                | ж    | У     |
|                                      | ЗАВТРАК   | †            |                  |      |       |
| 229                                  | Рыба тушеная с овощами                                  | 100          | 11,40            | 4,90 | 3,80  |
| 312                                  | Пюре карофельное  | 150          | 3,10             | 4,80 | 20,40 |
| 379                                  | Кофейный напиток с молоком                              | 200          | 3,2              | 2,7  | 15,9  |
| пром                                 | Хлеб пшеничный  | 40           | 3,2              | 0,4  | 19,3  |
| пром                                 | Зефир   | 50           | 0,4              | 0,1  | 39,8  |
| F -                                  | Итого за завтрак  | 540          | 21,3             | 12,9 | 99,2  |
|                                      | ,   |              | ,                |      |       |
|                                      | ОБЕД  |              |                  |      |       |
| 54-213                               | Кукуруза сахарная (консервир)                           | 60           | 1,2              | 0,2  | 6,2   |
| 82                                   | Борщ с капустой и картофелем                            | 200          | 1,4              | 3,9  | 8,8   |
| 266                                  | Бифштекс рубленный                                      | 90           | 17,2             | 21,3 | 0     |
| 302                                  | Каша рассыпчатая (пшеничная)                            | 160          | 6,7              | 4,8  | 41,4  |
| пром                                 | Хлеб пшеничный  | 40           | 3,2              | 0,4  | 19,3  |
| пром                                 | Хлеб ржаной   | 30           | 1,7              | 0,3  | 14,8  |
| 389                                  | Сок фруктовый   | 200          | 1                | 0    | 20,2  |
|                                      | Итого за обед   | 780          | 32,4             | 30,9 | 110,7 |
|                                      |   |              | ·                |      |       |
|                                      | -   |              | •                | •    | •     |
|                                      |   |              |                  |      |       |
| День: шестой                         |   |              |                  |      |       |
| Неделя: вторая                       |   |              |                  |      |       |
| Сезон: зима - весна                  |   |              |                  |      |       |
| Возрастная категория: от 7 до 11 лет |   |              |                  |      |       |
|                                      |   |              |                  |      |       |
| № Рецептуры                          | Прием пищи  | Масса порции | Пищевые вещества |      |       |
|                                      | Наименование блюда                                      |              |                  |      |       |
|                                      |   | (Γ)          |                  | (r)  |       |
|                                      |   |              | Б                | Ж    | У     |
|                                      | ЗАВТРАК   |              |                  |      |       |
| 15                                   | Сыр   | 15           | 3,5              | 4,4  | 0     |
| 175                                  | Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом и сахаром | 210          | 5,8              | 10,7 | 41,5  |
| 379                                  | Кофейный напиток с молоком                              | 200          | 3,2              | 2,7  | 15,9  |
| пром                                 | Хлеб пшеничный  | 30           | 2,4              | 0,3  | 14,5  |
| пром                                 | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке                 | 200          | 0,2              | 0,3  | 22,6  |
|                                      | Итого за завтрак  | 655          | 15,1             | 18,4 | 94,5  |
|                                      |   |              |                  |      |       |
|                                      | ОБЕД  |              |                  |      |       |
| 50                                   | Салат из свеклы с сыром и чесноком                      | 60           | 2,8              | 5,6  | 4,3   |
| 101                                  | Суп картофельный с крупой(перловой)                     | 200          | 1,6              | 2,2  | 9,7   |
| 290                                  | Птица тушеная в соусе                                   | 100          | 13,3             | 10,8 | 2,9   |
| 203                                  | Макаронные изделия отварные с маслом                    | 190          | 6,9              | 7,3  | 38,6  |
| пром                                 | Хлеб пшеничный  | 30           | 2,4              | 0,3  | 14,5  |
| -                                    | •   |              | •                |      | •     |

| пром                                    | Хлеб ржаной   | 30           | 1,7              | 0,3          | 14,8   |  |  |
|---|---|--------------|------------------|--------------|--|--|--|
| 517                                     | Кисель из концентрата   | 200          | 1,4              | 0            | 29   |  |  |
|   | Итого за обед   | 810          | 30,1             | 26,5         | 113,8  |  |  |
|   |   |              |                  |              |  |  |  |
|   |   |              |                  |              |  |  |  |
| <b>Цень: седьмой</b>                    |   |              |                  |              |  |  |  |
| Іеделя: вторая                          |   |              |                  |              |  |  |  |
| Сезон: зима - весна                     |   |              |                  |              | 1  |  |  |
| Возрастная категория: от 7 до 11 лет    |   |              |                  |              | 1  |  |  |
| · ·                                     |   |              |                  |              | 1  |  |  |
| <b>№</b> Рецептуры                      | Прием пищи  | Масса порции | Пищевые вещества |              | •  |  |  |
|   | Наименование блюда  | Ť.           |                  |              |  |  |  |
|   |   | (г)          |                  | (г)          |  |  |  |
|   |   | ,            | Б                | ж            | У  |  |  |
|   | ЗАВТРАК   |              |                  |              | <del>                                     </del>   |  |  |
| 54-3m/331                               | Голубцы ленивые с подливой  | 200          | 13,5             | 14,4         | 13,1   |  |  |
| 377                                     | Чай с лимоном   | 200          | 0,1              | 0            | 15,2   |  |  |
|   | Хлеб пшеничный  | 40           | 3,2              | 0,4          | 19,3   |  |  |
| пром                                    | Иогурт в индивидуальной упаковке  | 200          | 6                | 5            | 19,3   |  |  |
| пром                                    |   | 640          | 22,8             |              |  |  |  |
|   | Итого за завтрак  | 040          | 22,8             | 19,8         | 69,6   |  |  |
|   | OPPE  | +            | +                |              | <del> </del>                                       |  |  |
|   | ОБЕД  |              |                  |              |  |  |  |
| пром                                    | Икра кабачковая   | 60           | 0,5              | 4,2          | 4,2  |  |  |
| 84                                      | Борщ с картофелем и фасолью   | 200          | 2,8              | 4,1          | 11,3   |  |  |
| 229                                     | Рыба тушеная в томате с овощами   | 100          | 11,4             | 4,9          | 3,8  |  |  |
| 312                                     | Пюре картофельное   | 150          | 3,1              | 4,8          | 20,4   |  |  |
| 349                                     | Компот из смеси сухофруктов   | 200          | 0,7              | 0,1          | 32   |  |  |
| пром                                    | Хлеб пшеничный  | 30           | 2,4              | 0,3          | 14,5   |  |  |
| пром                                    | Хлеб ржаной   | 30           | 1,7              | 0,3          | 14,8   |  |  |
| пром                                    | Зефир   | 50           | 0,4              | 0,1          | 39,8   |  |  |
|   | Итого за обед   | 820          | 23               | 18,8         | 140,8  |  |  |
|   |   |              |                  |              |  |  |  |
| ень: восьмой                            |   |              |                  |              |  |  |  |
| еделя: вторая                           |   |              |                  |              | 1  |  |  |
| езон: зима - весна                      |   |              |                  |              | 1  |  |  |
| озрастная категория: от 7 до 11 лет     |   |              |                  |              | 1  |  |  |
| * |   |              |                  |              | 1  |  |  |
| Рецептуры                               | Прием пищи  | Масса порции | Пищевые вещества | <u>I</u>     |  |  |  |
|   | Наименование блюда  | * '          |                  |              |  |  |  |
|   |   | (г)          |                  | (г)          |  |  |  |
|   |   | ( )          | Б                | ж            | y  |  |  |
|   | ЗАВТРАК   |              | -                | <del> </del> | <del>†                                      </del> |  |  |
| 294                                     | Запеканка картофельная с печенью  | 200          | 21,1             | 17,1         | 26   |  |  |
| 284                                     |   |              |                  |              |  |  |  |
| 382                                     | Какао с молоком   | 200          | 4,1              | 3,5          | 17,6   |  |  |
| пром                                    | Хлеб пшеничный  | 30           | 2,40             | 0,30         | 14,50  |  |  |
| пром                                    | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке   | 200          | 0,2              | 0,3          | 22,6   |  |  |
|   | Итого за завтрак  | 630          | 27,8             | 21,2         | 80,7   |  |  |
|   |   |              |                  |              |  |  |  |
|   |   |              |                  |              |  |  |  |
|   | ОБЕД  |              |                  |              |  |  |  |
| 47                                      |   | 60           | 1                | 3            | 5,1  |  |  |
| 47<br>102                               | ОБЕД  | 60 200       | 1 4,4            | 3<br>4,2     | 5,1<br>13,2  |  |  |
|   | ОБЕД<br>Салат из квашеной капусты   |              | _                |              |  |  |  |
| 102                                     | ОБЕД Салат из квашеной капусты Суп картофельный с горохом                           | 200          | 4,4              | 4,2<br>13,4  | 13,2   |  |  |
| 102<br>269                              | ОБЕД Салат из квашеной капусты Суп картофельный с горохом Котлеты, биточки (особые) | 200<br>100   | 4,4<br>10,2      | 4,2          | 13,2<br>10,3                                       |  |  |

|                                      | In a second  |                   |                  |            |            |
|--------------------------------------|--|-------------------|------------------|------------|------------|
| 389                                  | Сок фруктовый  | 200               | 1                | 0          | 20,2       |
| пром                                 | Йогурт в индивидуальной упаковке                             | 200               | 6                | 5          | 22         |
|                                      | Итого за обед  | 990               | 34,5             | 32,4       | 145,3      |
|                                      |  |                   |                  |            |            |
|                                      |  |                   |                  |            |            |
| День: девятый                        |  |                   |                  |            |            |
| Неделя: вторая                       |  |                   |                  |            |            |
| Сезон: зима - весна                  |  |                   |                  |            |            |
| Возрастная категория: от 7 до 11 лет |  |                   |                  |            |            |
|                                      |  |                   |                  |            |            |
| № Рецептуры                          | Прием пищи   | Масса порции      | Пищевые вещества |            |            |
|                                      | Наименование блюда   |                   |                  |            |            |
|                                      |  | (г)               |                  | (г)        |            |
|                                      |  |                   | Б                | ж          | У          |
|                                      | ЗАВТРАК  |                   |                  |            |            |
| 291                                  | Плов из птицы  | 200               | 16,9             | 10,5       | 35,7       |
| 376                                  | Чай с сахаром  | 200               | 0,1              | 0          | 15         |
| пром                                 | Хлеб пшеничный   | 40                | 3,2              | 0,4        | 19,3       |
| 338                                  | Фрукты свежие (яблоко)                                       | 100               | 0,4              | 0,4        | 9,8        |
|                                      | Итого за завтрак   | 540               | 20,6             | 11,3       | 79,8       |
|                                      |  |                   |                  |            |            |
|                                      | ОБЕД   |                   |                  |            |            |
| 75                                   | Икра свекольная  | 60                | 1,4              | 0,1        | 13,7       |
| 108                                  | Суп картофельный с клецками                                  | 200               | 2,9              | 3,7        | 15         |
| 279                                  | Тефтели  | 110               | 7                | 16,1       | 11,6       |
| 302                                  | Каша рассыпчатая (гречневая)                                 | 160               | 9,2              | 6,5        | 41,2       |
| пром                                 | Хлеб пшеничный   | 40                | 3,2              | 0,4        | 19,3       |
| пром                                 | Хлеб ржаной  | 30                | 1,7              | 0,3        | 14,8       |
| 517                                  | Кисель из концентрата  | 200               | 1,4              | 0          | 29         |
|                                      | Итого за обед  | 800               | 26,8             | 27,1       | 144,6      |
|                                      |  |                   |                  |            |            |
|                                      |  |                   |                  |            |            |
| Цень: десятый                        |  |                   |                  |            |            |
| Іеделя:вторая                        |  |                   |                  |            |            |
| Сезон: зима - весна                  |  |                   |                  |            |            |
| Зозрастная категория: от 7 до 11 лет |  |                   |                  |            |            |
|                                      |  |                   |                  |            |            |
| № Рецептуры                          | Прием пищи   | Масса порции      | Пищевые вещества | •          | · · ·      |
|                                      | Наименование блюда   |                   |                  |            |            |
|                                      |  | (г)               |                  | (г)        |            |
|                                      |  |                   | Б                | ж          | У          |
|                                      | ЗАВТРАК  |                   |                  |            |            |
| 211                                  | Омлет с сыром  | 200               | 23,9             | 39,2       | 3,4        |
| 382                                  | Какао с молоком  | 200               | 4,1              | 3,5        | 17,6       |
| пром                                 | Хлеб пшеничный   | 30                | 2,4              | 0,3        | 14,5       |
| пром                                 | Коктейль молочный в упаковке                                 | 200               | 5                | 6          | 4,7        |
| F                                    | Итого за завтрак   | 630               | 35,4             | 49         | 40,2       |
|                                      | ·  |                   | ,                |            |            |
|                                      | ОБЕД   |                   |                  |            |            |
| 50                                   | Салат из свеклы с сыром и чесноком                           | 60                | 2,8              | 5,6        | 4,3        |
| 104                                  | Суп картофельный с фрикадельками                             | 200               | 1,8              | 2,2        | 12,3       |
|                                      |  | 100               | 13,1             | 9,2        | 2,9        |
| 2.62                                 | Сердне в соусе   |                   |                  |            |            |
| 262<br>312                           | Сердце в соусе Пюре картофельное                             |                   |                  |            |            |
| 262<br>312<br>349                    | Сердце в соусе Пюре картофельное Компот из смеси сухофруктов | 150<br>150<br>200 | 3,1              | 4,8<br>0,1 | 20,4<br>32 |

| пром | Хлеб ржаной   | 30  | 1,7  | 0,3  | 14,8 |
|------|---------------|-----|------|------|------|
| пром | Шоколад       | 19  | 1,2  | 7    | 11   |
|      | Итого за обед | 799 | 27,6 | 29,6 | 117  |
|      |               |     |      |      |      |

Утверждаю

## ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в образовательных учреждениях для возрастной группы от 7 до 11 лет на зимне-весенний период