

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 2
им. П.И. Арчакова
ст. Старошербиновская
О.А. Сапотько
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				
Возрастная категория: от 7 до 11 лет				

№ Рецептуры	Прием пищи		Масса порции	Пищевые вещества		
	Наименование блюда			(г)	(г)	
			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	Пищевые вещества		
	Наименование блюда			(г)	(г)	
			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
День: третий					
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				
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	210	30,7	23,2	58,8
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15
пром	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5
пром	Коктейль молочный в упаковке	200	5	6	4,7
	Итого за завтрак	640	38,2	29,5	93
	ОБЕД				
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,80	5,6	4,3
96	Рассольник Ленинградский	200	1,6	4,1	9,6
295	Котлеты из бройлеров-цыплят	100	10,1	11,3	11,9
302	Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом	160	9,2	6,5	41,2
пром	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,4	19,3
пром	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8
пром	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,2	0,3	22,6
	Итого за обед	790	28,8	28,5	123,7
День: четвертый					
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				
47	Салат из квашеной капусты	60	1	3	5,1
265	Плов из говядины	200	22	22,5	34,7
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	600	26,7	26,3	83,9
	ОБЕД				
70	Овощи соленые (огурцы)	60	0,5	0,1	1
103	Суп картофельный с макаронами	200	2,2	2,3	14
255	Печень по-строгановски	100	13,3	11,3	3,5
310	Картофель отварной	160	3	4,6	24,5
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3
пром	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32

	Итого за обед	790	24,6	19,1	109,1
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
	Итого за завтрак	540	21,3	12,9	99,2
	ОБЕД				
54-21з	Кукуруза сахарная (консервир)	60	1,2	0,2	6,2
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	3,9	8,8
266	Бифштек рубленый	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		(г)	(г)	
		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
День: седьмой					
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
	ЗАВТРАК				
54-3м/331	Голубцы ленивые с подливой	200	13,5	14,4	13,1
377	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3
пром	Йогурт в индивидуальной упаковке	200	6	5	22
	Итого за завтрак	640	22,8	19,8	69,6
	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
День: восьмой					
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
	ЗАВТРАК				
284	Запеканка картофельная с печенью	200	21,1	17,1	26
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	Салат из квашеной капусты	60	1	3	5,1
102	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2
269	Котлеты, биточки (особые)	100	10,2	13,4	10,3
302	Каша рассыпчатая (пшениная)	160	7	6,1	40,4
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
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
День: десятый					
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				
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
	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
262	Сердце в соусе	100	13,1	9,2	2,9
312	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3

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