

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 7-11 лет на период зима-весна

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

№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Наименование блюда		(г)			
			Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
173	Каша вязкая молочная (овсяная)	200	8,6	12,8	38,2	302,9
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>680</b>	<b>20,9</b>	<b>25,2</b>	<b>92,9</b>	<b>584</b>
	<b>обед</b>					
пром	Икра кабачковая	60	0,50	4,20	4,20	56,00
88	Щи со свежей капустой с картофелем	200	1,40	4,00	6,30	72,00
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	30	2,40	0,30	14,50	70,50
пром	Хлеб ржаной	30	1,70	0,30	14,80	69,00
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	85,00
	<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>24,50</b>	<b>44,30</b>	<b>101,50</b>	<b>909,50</b>

День: второй						
Неделя: первая						
Сезон: зима - весна						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Наименование блюда		(г)			
			Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
45	Салат из белокачанной капусты	60	0,8	1,9	3,9	36,2
291	Плов из птицы	200	16,9	10,5	35,7	305,3
377	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	62
пром	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,30	94
пром	Шоколад	19	1,20	7,00	11,00	112
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>519</b>	<b>22,2</b>	<b>19,8</b>	<b>85,1</b>	<b>609,5</b>
	<b>ОБЕД</b>					
75	Икра свекольная	60	1,4	0,1	13,7	111,2
108	Суп картофельный с клецками	200	2,9	3,7	15	115,4
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,4	4,9	3,8	105
312	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,3
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	29,0	122
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого за обед</b>	<b>880</b>	<b>25,5</b>	<b>14,6</b>	<b>125,8</b>	<b>800,9</b>

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)
	<b>ЗАВТРАК</b>					
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	30	2,4	0,3	14,5	70,5
пром	Коктейль молочный в упаковке	200	5	6	4,7	95
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>640</b>	<b>38,2</b>	<b>29,5</b>	<b>93</b>	<b>792,5</b>
	<b>ОБЕД</b>					
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,80	5,6	4,3	79,1
96	Рассольник Ленинградский	200	1,6	4,1	9,6	85,8
295	Котлеты из бройлеров-цыплят	100	10,1	11,3	11,9	190
302	Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом	160	9,2	6,5	41,2	260
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
	<b>Итого за обед</b>	<b>790</b>	<b>28,8</b>	<b>28,5</b>	<b>123,7</b>	<b>869,9</b>

День: четвертый						
Неделя: первая						
Сезон: зима - весна						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Наименование блюда		(г)			
			Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
47	Салат из квашеной капусты	60	1	3	5,1	51,4
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	40	3,2	0,4	19,3	94
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>26,7</b>	<b>26,3</b>	<b>83,9</b>	<b>681,7</b>
	<b>ОБЕД</b>					
70	Овощи соленые (огурцы)	60	0,5	0,1	1	7
103	Суп картофельный с макаронами	200	2,2	2,3	14	94,6
284	Запеканка картофельная с печенью	250	26,4	21,3	32,5	441,4
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94
пром	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8
	<b>Итого за обед</b>	<b>780</b>	<b>34,7</b>	<b>24,50</b>	<b>113,60</b>	<b>838,80</b>

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)
	<b>ЗАВТРАК</b>					
229	Рыба тушеная с овощами	100	11,40	4,90	3,80	105,00
312	Пюре карофельное	150	3,10	4,80	20,40	137,30
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	Зефир	50	0	0	50,8	208,3
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>20,9</b>	<b>12,8</b>	<b>110,2</b>	<b>645,6</b>
	<b>ОБЕД</b>					
54-21з	Кукуруза сахарная (консервир)	60	1,2	0,2	6,2	32
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	3,9	8,8	83
266	Бифштекс рубленый	90	17,2	21,3	0	261,5
302	Каша рассыпчатая (пшеничная)	160	6,7	4,8	41,4	236
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94
пром	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85
	<b>Итого за обед</b>	<b>780</b>	<b>32,4</b>	<b>30,9</b>	<b>110,7</b>	<b>860,5</b>

День: шестой						
Неделя: вторая						
Сезон: зима - весна						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Наименование блюда		(г)			
			Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
15	Сыр	15	3,5	4,4	0	54
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	30	2,4	0,3	14,5	70,5
пром	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,2	0,3	22,6	92
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>655</b>	<b>15,1</b>	<b>18,4</b>	<b>94,5</b>	<b>603,5</b>
	<b>ОБЕД</b>					
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,8	5,6	4,3	79,1
101	Суп картофельный с крупой(перловой)	200	1,6	2,2	9,7	68,6
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	30	2,4	0,3	14,5	70,5
пром	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69
517	Кисель из концентрата	200	1,4	0	29	122
	<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>30,1</b>	<b>26,5</b>	<b>113,8</b>	<b>819,2</b>

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)
	<b>ЗАВТРАК</b>					
54-3м	Голубцы ленивые	150	12,6	11,9	9,6	196,1
377	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	62
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94
пром	Йогурт в индивидуальной упаковке	200	6	5	22	160
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>21,9</b>	<b>17,3</b>	<b>66,1</b>	<b>512,1</b>
	<b>ОБЕД</b>					
пром	Икра кабачковая	60	0,5	4,2	4,2	56
84	Борщ с картофелем и фасолью	200	2,8	4,1	11,3	102,2
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,4	4,9	3,8	105
312	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,3
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8
пром	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5
пром	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69
пром	Зефир	50	0	0	50,8	208,3
	<b>Итого за обед</b>	<b>820</b>	<b>22,6</b>	<b>18,7</b>	<b>151,8</b>	<b>881,1</b>



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)
	<b>ЗАВТРАК</b>					
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	30	2,40	0,30	14,50	70,50
пром	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,2	0,3	22,6	92
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>630</b>	<b>27,8</b>	<b>21,2</b>	<b>80,7</b>	<b>634,2</b>
	<b>ОБЕД</b>					
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,8	1,9	3,9	36,2
102	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	118,6
269	Котлеты, биточки (особые)	100	10,2	13,4	10,3	203,8
302	Каша рассыпчатая (пшениная)	160	7	6,1	40,4	244,8
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94
пром	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69
пром	Коктейль молочный в упаковке	200	5	6	4,7	95
	<b>Итого за обед</b>	<b>790</b>	<b>32,3</b>	<b>32,3</b>	<b>106,6</b>	<b>861,4</b>

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)
	<b>ЗАВТРАК</b>					
291	Плов из птицы	200	16,9	10,5	35,7	305,3
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>20,6</b>	<b>11,3</b>	<b>79,8</b>	<b>506,3</b>
	<b>ОБЕД</b>					
47	Салат из квашеной капусты	60	1	3	5,1	51,4
108	Суп картофельный с клецками	200	2,9	3,7	15	115,4
279	Тефтели	110	7	16,1	11,6	223
302	Каша рассыпчатая (гречневая)	160	9,2	6,5	41,2	260
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94
пром	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69
пром	Йогурт в индивидуальной упаковке	200	6	5	22	160
	<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>31</b>	<b>35</b>	<b>129</b>	<b>972,8</b>

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)
	<b>ЗАВТРАК</b>					
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	30	2,4	0,3	14,5	70,5
пром	Коктейль молочный в упаковке	200	5	6	4,7	95
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>630</b>	<b>35,4</b>	<b>49</b>	<b>40,2</b>	<b>747,4</b>
	<b>ОБЕД</b>					
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,8	5,6	4,3	79,1
104	Суп картофельный с фрикадельками	200	1,8	2,2	12,3	84,8
262	Сердце в соусе	100	13,1	9,2	2,9	152
312	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,3
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	Шоколад	19	1,2	7	11	112
	<b>Итого за обед</b>	<b>799</b>	<b>27,6</b>	<b>29,6</b>	<b>117</b>	<b>861</b>

Утверждаю

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



|



















