



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 2
И.И. Арчакова
Ст. Старошербиновская
О.А. Сапотько
« 30 » 08 2024 год

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для организации питания обучающихся в общеобразовательной организации для
возрастной группы от 12 лет и старше на осенний период

День: первый

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Наименование блюда		Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
7	Бутерброд горячий с сыром (15/6/30)	50	5.60	8.30	14.80	157.00
173	Каша вязкая молочная(овсяная) 200/10	210	9.00	13.40	40.20	318.00
382	Какао с молоком	200	4.10	3.50	17.60	118.60
пром	Хлеб пшеничный	30	2.40	0.30	14.50	70.50
пром	Сок фруктовый в индивид. промышленной упаковке	200	0.2	0.3	22.6	92
	Итого за завтрак	690	21.30	25.80	109.70	756.10
	ОБЕД					
71	Овощи свежие(огурцы)	100	0.7	0.1	1.9	12
88	Щи со свежей капустой с картофелем	250	1.8	5	7.9	90
260	Гуляш	100	10.6	28.2	2.9	309
203	Макаронные изделия отварные с маслом 180/5	185	6.7	7.1	37.6	241.4
пром	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	19.3	94
пром	Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	19.8	92
389	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20.2	85
338	Фрукты по сезону (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47
	ИТОГО за обед	1015	26.6	41.6	119.4	970.4

День: второй						
Сезон: лето - осень						
Возрастная категория: 12 лет и старше						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(г)			(ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
71	Овощи свежие(помидоры)	100	1.1	0.2	3.8	22
259	Жаркое по - домашнему	200	18.50	20.70	18.90	337.1
377	Чай лимоном (200/15/7)	200	0.10	0.00	15.20	62.00
пром	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	70.5
пром	Хлеб ржаной	30	1.7	0.3	14.8	69
пром	Фрукты свежие(апельсин)	150	1,5	0,3	12,1	64,5
	Итого за завтрак	710	25.3	21.8	79.3	625.1
	ОБЕД					
45	Салат из белокочанной капусты	100	1.3	3.3	6.5	60.4
108	Суп картофельный с клецками	250	3.6	4.6	18.8	144.3
229	Рыба тушеная в томате овощами	100	11.4	2.9	3.8	103
312	Пюре картофельное	200	4.1	6.4	27.3	183
342	Компот из свежих плодов	200	0.2	0.2	27.9	114.6
пром	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	19.3	94
пром	Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	19.8	92
пром	Кондитерское изделие (кекс Постный)	90	3.4	13.3	42.4	266.3
	ИТОГО за обед	1020	29.4	31.50	165.80	1057.60

День: третий						
Сезон: лето - осень						
Возрастная категория: 12 лет и старше						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(г)			(ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
71	Овощи свежие(огурцы)	100	0.7	0.1	1.9	12
265	Плов мясной	220	24.2	24.80	38.20	472.30
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	Хлеб ржаной	30	1.7	0.3	14.8	69
338	Фрукты по сезону (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47
	Итого за завтрак	680	32.6	28.6	95.1	771.8
	ОБЕД					
71	Овощи свежие(помидоры)	100	1.1	0.20	3.80	22.00
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1.8	4.90	10.90	103.80
171	Каша рассыпчатая (ячневая) 190/10	200	6.2	9.90	40.20	273.80
295/330	Котлета рубленая из мяса птицы	100	10.1	11.3	11.9	190
517	Кисель из концентрата	200	1.4	0	29	121.5
пром	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.40	19.30	94.00
пром	Хлеб ржаной	30	1.7	0.30	14.80	69.00
пром	Йогурт в индивидуальной промышленной упаковке	200	5.6	5.00	21.60	154.00
	ИТОГО за обед	1120	31.1	32.00	151.50	1028.10

День: четвертый						
Сезон: лето - осень						
Возрастная категория: 12 лет и старше						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
	ЗАВТРАК					
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	6.1	3.6	70.7
211	Омлет с сыром 190/10	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	Хлеб ржаной	20	1.1	0.2	9.9	46
пром	Сок фруктовый в индивид. промышленной упаковке	200	0.2	0.3	22.6	92
	Итого за завтрак	750	32.7	49.6	71.6	861.1
	ОБЕД					
71	Овощи свежие(огурцы)	100	0.7	0.1	1.9	12
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2.2	2.8	15.4	106
290	Птица тушеная в соусе	100	13.3	10.8	2.9	162
171	Каша рассыпчатая (рисовая) 190/10	200	4.7	9.7	45.1	302.5
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 сухофруктов	200	0.7	0.1	32	132.8
пром	Фрукты свежие(апельсин)	150	1,5	0,3	12,1	64,5
	ИТОГО за обед	1070	28	24.50	143.50	942.80

День: пятый						
Сезон: лето - осень						
Возрастная категория: 12 лет и старше						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
			(г)	(г)		
			Б	Ж	У	(ккал)
ЗАВТРАК						
71	Овощи свежие(помидоры)	100	1.10	0.20	3.80	22.00
233	Рыба запеченная в соусе	100	6.8	6.7	9.7	127
312	Пюре карофельное	150	3.10	4.80	20.40	137.30
376	Чай с сахаром 200/15	200	0,1	0,0	15,0	60
пром	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	70.5
пром	Хлеб ржаной	30	1.7	0.3	14.8	69
пром	Йогурт в индивидуальной промышленной упаковке	200	5.60	5	21.60	154
Итого за завтрак		810	20.7	17.3	99.80	639.80
ОБЕД						
45	Салат из белокачанной капусты	100	1.3	3.3	6.5	60.4
96	Рассольник Ленинградский	250	2	5.1	12	107.3
255	Печень по-строгановски	100	13.3	11.2	3.5	185
203	Макаронные изделия отварные с маслом 180/5	185	6.7	7.1	37.6	241.4
пром	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	19.3	94
пром	Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	19.8	92
389	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20.2	85
ИТОГО за обед		915	29.7	27.5	118.9	865.1
День: шестой						
Сезон: лето - осень						

Возрастная категория: 12 лет и старше						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда		(г)	(г)		
		Б		Ж	У	(ккал)
	ЗАВТРАК					
71	Овощи свежие(огурцы)	100	0.7	0.1	1.9	12
291	Плов из птицы	220	18.6	11.5	39.3	335.9
377	Чай с лимоном (200/15/7)	200	0.1	0	15.2	62
пром	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	70.5
пром	Хлеб ржаной	30	1.7	0.3	14.8	69
338	Фрукты по сезону (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47
	Итого за завтрак	680	23.9	12.6	95.5	596.4
	ОБЕД					
71	Овощи свежие(помидоры)	100	1.1	0.2	3.8	22
108	Суп картофельный с клецками	250	3.6	4.6	18.8	144.3
266	Бифштекс рубленый	120	23	28.4	0	348.7
312	Пюре картофельное	200	4.1	6.4	27.3	183
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 сухофруктов	200	0.7	0.1	32	132.8
	ИТОГО за обед	940	37.4	40.4	116	993.8

День: седьмой						
Сезон: лето - осень						
Возрастная категория: 12 лет и старше						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	Б	Ж	У	ккал
ЗАВТРАК						
7	Бутерброд горячий с сыром (15/6/30)	50	5.6	8.3	14.8	157
209	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63
181	Каша жидкая молочная из манной крупы 200/10	210	6.1	10.7	32.4	251
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	Фрукты (бананы)	200	3	1	42	192
Итого за завтрак		730	25.4	27.6	119.9	834.5
ОБЕД						
71	Овощи свежие(огурцы)	100	0.7	0.1	1.9	12
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1.8	4.9	10.9	103.8
268/331	Шницель натуральный рубленый 70/30	100	10.5	12.5	11.4	202.5
171	Каша рассыпчатая гречневая 190/10	200	11.1	11.9	49.8	350
пром	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	19.3	94
пром	Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	19.8	92
342	Компот из свежих плодов	200	0.2	0.2	27.9	114.6
338	Фрукты по сезону (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47
ИТОГО за обед		1030	30.1	30.80	150.80	1015.90

День: восьмой						
Сезон: лето - осень						
Возрастная категория: 12 лет и старше						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
	ЗАВТРАК					
45	Салат из белокачанной капусты	100	1.3	3.3	6.5	60.4
289	Рагу из птицы	200	14.5	13.4	17.4	248
пром	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	19.3	94
пром	Хлеб ржаной	30	1.7	0.3	14.8	69
377	Чай с лимоном (200/15/7)	200	0.1	0	15.2	62
	Итого за завтрак	570	20.8	17.4	73.2	533.4
	ОБЕД					
71	Овощи свежие(помидоры)	100	1.1	0.2	3.8	22
102	Суп картофельный с горохом	250	5.5	5.3	16.5	148.3
234	Котлеты/биточки рыбные с соусом 70/30	100	8.7	6.9	12	143.8
310	Картофель отварной 195/5	200	3.8	5.8	30.7	190
517	Кисель из концентрата	200	1.4	0	29	121.5
пром	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	19.3	94
пром	Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	19.8	92
пром	Йогурт в индивидуальной промышленной упаковке	200	5.6	5	21.6	154
	ИТОГО за обед	1130	31.5	24.00	152.70	965.60

День: девятый						
Сезон: лето - осень						
Возрастная категория: 12 лет и старше						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Наименование блюда		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
71	Овощи свежие(огурцы)	100	0.7	0.1	1.9	12
262	Сердце в соусе	100	13.1	9.2	2.9	152
171	Каша рассыпчатая (пшениная) 150/10	160	6.8	9.2	39.2	267
376	Чай с сахаром 200/15	200	0.10	0.00	15,0	60.00
пром	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	70.5
пром	Хлеб ржаной	30	1.7	0.3	14.8	69
пром	Сок фруктовый в индивидуальной промышленной упаковке	200	0.2	0.3	22.6	92
Итого за завтрак		820	25	19.4	110.9	722.5
ОБЕД						
23	Салат из свежих помидоров	100	1.1	6.1	4.6	77.7
99	Суп из овощей	250	1.6	5	9.1	95.3
297	Фрикадельки из кур или бройлеров - цыплят	105	13.1	19.5	7.7	259.6
203	Макаронные изделия отварные с маслом 180/5	185	6.7	7.1	37.6	241.4
389	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20.2	85
пром	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	19.3	94
пром	Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	19.8	92
пром	Фрукты свежие(апельсин)	150	1,5	0,3	12,1	64,5
ИТОГО за обед		1070	30.4	38.80	130.40	1009.50

День: десятый						
Сезон: лето - осень						
Возрастная категория: 12 лет и старше						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Наименование блюда		(г)			
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком 200/30	230	33.6	25.4	64.4	621
382	Какао с молоком	200	4.1	3.5	17.6	118.6
1	Бутерброд с маслом 30/10	40	2.4	7.5	14.9	136
пром	Фрукты свежие(апельсин)	150	1,5	0,3	12,1	64,5
	Итого за завтрак	620	41.6	36.7	109	940.1
	ОБЕД					
71	Овощи свежие(огурцы)	100	0.7	0.1	1.9	12
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2.2	2.8	15.4	106
268/331	Шницель натуральный рубленый 70/30	100	10.5	12.5	11.4	202.5
171	Каша рассыпчатая (ячневая) 190/10	200	6.2	9.9	40.2	273.8
342	Компот из свежих плодов	200	0.2	0.2	27.9	114.6
пром	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	19.3	94
пром	Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	19.8	92
338	Фрукты по сезону (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47
	ИТОГО за обед	1030	25.6	26.70	172.40	941.90

День: одиннадцатый						
Сезон: лето - осень						
Возрастная категория: 12 лет и старше						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
	ЗАВТРАК					
71	Овощи свежие(помидоры)	100	1.1	0.2	3.8	22
291	Плов из птицы	220	18.6	11.5	39.3	335.9
379	Кофейный напиток	200	3.2	2.7	15.9	101
пром	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	70.5
пром	Хлеб ржаной	30	1.7	0.3	14.8	69
пром	Кондитерское изделие (кекс Постный)	90	3.4	13.3	42.4	266.3
	Итого за завтрак	670	30.4	28.3	130.7	864.7
	ОБЕД					
71	Овощи свежие(огурцы)	100	0.7	0.1	1.9	12
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1.8	4.9	10.9	103.8
260	Гуляш	100	10.6	28.2	2.9	309
171	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом 190/10	200	8.6	10	50.1	325
349	Напиток из 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	Йогурт в индивид. промышленной упаковке	200	5.6	5	21.6	154
	ИТОГО за обед	1120	32.9	49	153.5	1199.6

День: двенадцатый						
Сезон: лето - осень						
Возрастная категория: 12 лет и старше						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Наименование блюда		Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	6.1	3.6	70.7
211	Омлет с сыром 190/10	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	Хлеб ржаной	30	1.7	0.3	14.8	69
пром	Сок фруктовый в индивид. промышленной упаковке	200	0.2	0.3	22.6	92
	Итого за завтрак	760	33.3	49.7	76.5	884.1
	ОБЕД					
45	Салат из белокачанной капусты	100	1.3	3.3	6.5	60.4
102	Суп картофельный с горохом	250	5.5	5.3	16.5	148.3
266	Бифштекс рубленый	120	23	28.4	0	348.7
302	Каша рассыпчатая (пшенная)	200	8.8	7.6	50.5	306
389	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20.2	85
пром	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	19.3	94
пром	Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	19.8	92
	ИТОГО за обед	950	45	45.4	132.8	1134.4

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для организации питания обучающихся в общеобразовательной организации для
возрастной группы от 12 лет и старше на осенний период