

Утверждаю:
 Директор МАОУ СОШ № 3
 им. С.В. Дубинского ст. Березанская
 _____ А.А.. Андреев
 Приказ № 128-ОД от 16.09. 2022 года

Примерное цикличное меню завтраков, обедов, полдников для обучающихся 5-11-х классов на осенне-зимний период (2022-2023г.)							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1 завтрак							
	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,8	109,3	
	Омлет натуральный	200	9,1	8,9	8,2	162,31	340
	Кофейный напиток на молоке	180	3,5	4	22,5	136,25	379
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,35	18,48	84,70	
	Хлеб ржаной	70	4,6	0,84	26,7	115,6	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	685	22,4	22,99	95,08	656,16	
Обед							
	Рассольник ленинградский	250	3,25	4,4	23,75	123,75	132
	Биточек из мяса говядины	100	12,5	13,1	16,2	209	451
	Рагу из овощей	180	3,6	9,4	20,8	158,50	224
	Овощи свежие (огурцы)	100	0,7	0	3,1	15	
	Сыр порционный	15	3,45	4,35	0	52,95	205
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	13,34	57,8	
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	30,68	145,2	

	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	685
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	1040	31,23	32,29	134,27	870,66	
Полдник							
	Сырники из творога со сметаной	150	12,57	13,5	27,7	241,3	219
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	26,4	106,40	868
	Итого:	350	12,77	13,50	54,10	347,70	
	Итого за день:	2075	66,40	68,78	283,45	1874,52	
День 2 завтрак							
	Овощи свежие (огурцы)	100	0,7	0	3,1	15	
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	12,3	14,8	9,4	168,25	229
	Картофельное пюре	180	3,7	7	24,3	165,6	520
	Чай с лимоном	209	0,42	0,21	15	58,5	686
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,35	18,48	84,70	
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	13,34	57,8	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	759	22,72	22,78	95,02	597,85	
Обед							
	Суп-лапша домашняя	250	3,1	5,6	6,3	120,8	148
	Котлеты рубленые из птицы с соусом	110	12,6	17,1	12,9	138,6	498
	Овощи свежие (помидоры)	100	0,7	0	4,1	19	
	Каша гречневая вязкая	180	6	6,1	42	247,1	302
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,3	145,2	
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	12	57,8	
	Какао с молоком	180	3,69	3,15	15,84	106,74	693
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	1015	33,75	32,97	133,84	883,24	
Полдник							
	Яйцо отварное	52,2	6,52	6	1,36	81,95	213
	Икра кабачковая	100	1,9	5,31	9,8	131,2	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,8	58,3	

	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	180	0,11	0,11	20,18	76,30	877
	Итого:	357	10,18	11,72	41,14	347,75	
	Итого за день:	2131	66,65	67,47	270,00	1828,84	
День 3							
завтрак							
	Салат из белокачанной капусты	100	1,31	0,24	9,3	44,60	43
	Плов из птицы	265	16,65	14,3	40,6	357,7	492
	Сок натуральный	200	1	0	20,23	84,92	
	Масло сливочное (порциями)	7	0,06	6,8	1,2	46,27	204
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	13,2	60,50	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10	41,3	
	Итого:	622	22,7	21,89	94,53	635,29	
Обед							
	Суп картофельный	250	3,75	6,2	18,75	141,1	133
	Тефтели из мяса говядины	100	13,25	16,2	14	190	462
	Капуста тушеная	180	5,6	8,4	15,6	132	214
	Хлеб пшеничный	50	4,06	0,5	24,4	121	
	Хлеб ржаной	60	3,9	0,72	20,5	99,00	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	29,4	106,4	868
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	940	31,26	32,02	134,05	837,5	
Полдник							
	Суп молочный с крупой рисовой	220	12,77	12,8	33,2	271,30	161
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	76,30	685
	Итого:	420	12,84	12,82	48,20	347,60	
	Итого за день:	1982	66,80	66,73	276,78	1820,39	
День 4							
завтрак							
	Котлета по - хлыновски (из мяса говядины)	100	8,71	14,5	6,77	164,88	454
	Макаронные изделия отварные	180	7	6,4	36,5	231,6	332

	Напиток из шиповника (промышленного производства)	200	0,5	0	15,2	62,8	
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	60,50	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,6	41,3	
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,4	1	4,55	25,6	59
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого	730	21,79	22,45	95,22	634,68	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	6,7	9,1	24,3	182,9	110
	Картофельное пюре	180	3,7	7	24,7	165,6	520
	Котлеты рыбные с соусом	120	12,02	15,35	9,82	184,87	234
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	31,68	145,2	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,50	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	685
	Итого:	960	31,15	32,67	134	869,53	
Полдник							
	Кондитерское изделие (печенье)	50	4,6	8	38	208,60	
	Кисломолочный продукт, кефир (жир. 2,5 %)	200	6	5	8	102,00	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	350	11,10	13,00	57,40	358,60	
	Итого за день:	2040	64,04	68,12	286,62	1862,81	
День 5 завтрак							
	Суп молочный с крупой рисовой	230	8,97	12,8	33,2	254,00	161
	Сок натуральный	200	1	0	20,1	84,93	
	Бутерброд с маслом сливочным, 35/10	45	7,5	10,7	14	177,8	3
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,35	17,08	84,70	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	610	20,77	23,85	95,78	649,43	
Обед							
	Суп картофельный с горохом	250	5	9	16,5	130	139

	Тефтели из мяса говядины	100	12,5	16,7	10,9	190	462
	Каша ячневая вязкая	180	5,6	5,5	36	216,2	302
	Овощи свежие (помидоры)	100	0,7	0	4,1	19	
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,3	145,2	
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	12	57,8	
	Кисель из сухофруктов	200	0,7	0	25,3	104	873
	Итого:	925	31,66	32,22	134,1	862,2	
Полдник							
	Булочка сдобная	100	6,7	6,4	40,5	238,85	
	Яйцо отварное	52,2	6,52	6	1,36	81,95	213
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	685
	Итого:	352,2	13,29	12,42	56,86	381,26	
	Итого за день:	1887,2	65,72	68,49	286,74	1892,89	
День 6 завтрак							
	Котлета рыбная	100	7,2	8,3	15	128,3	234
	Картофель тушеный	180	3,1	7	16,71	142,60	340
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	685
	Бутерброд с сыром, 35/15	50	7,8	6,9	18,54	122,36	3
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	12	57,8	
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,35	17,08	84,70	
	Итого:	600	23,27	22,99	94,33	596,2	
Обед							
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	6,2	8,6	17,5	172,2	143
	Птица, тушённая в соусе с овощами	220	11,66	17,6	36,3	314,6	488
	Сыр порционный	15	4,6	4,35	0	52,95	205
	Хлеб пшеничный	85	6,8	0,85	44,88	205,7	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,1	82,50	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	685
	Итого:	820	32,63	32,02	132,78	888,41	
Полдник							
	Яйцо отварное	52,2	6,52	6	1,36	81,95	213

	Икра кабачковая	100	1,9	5,31	9,8	131,2	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,8	58,3	
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	180	0,11	0,11	20,18	76,30	877
	Итого:	357	10,18	11,72	41,14	347,75	
	Итого за день:	1777	66,08	66,73	268,25	1832,38	
Неделя 2							
День 7 завтрак							
	Запеканка из творога со сгущенным молоком, 170/30	200	10	12	43,8	346,9	366
	Какао с молоком	200	4,1	4,0	19,6	130,8	693
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	11,4	48	
	Бутерброд с сыром, 35/15	50	8	6,9	19,34	122,36	3
	Итого:	550	22,60	22,90	94,14	648,06	
Обед							
	Суп картофельный с клецками	250	4,5	4,8	36,6	164,3	779
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	14,5	13,8	11,3	168,25	229
	Картофельное пюре	180	3,7	4,8	24,7	165,6	520
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	204
	Овощи свежие (огурцы)	100	0,7	0	3,1	15	
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	12	57,8	
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,3	145,2	
	Чай с лимоном	207	0,41	0,21	14,7	58	686
	Итого:	942,00	31,05	31,88	131,83	840,25	
Полдник							
	Бутерброды с сыром, 35/15	50	8	6,9	20,3	162,5	3
	Какао с молоком	200	4,1	4	20,6	136,90	693
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	350	12,60	10,90	52,30	347,40	
	Итого за день:	1842	66,25	65,68	278,27	1835,71	

День 8 завтрак							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,1	0,24	4,55	25,6	59
	Картофель тушеный	180	3,1	7	21,9	142,60	340
	Суфле из печени	100	13,9	13,8	24,9	232,40	52-9
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,35	17,08	84,70	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,6	41,3	
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,12	0,12	17,98	73,48	877
	Итого:	640	22,67	21,81	95,01	600,08	
Обед							
	Суп с крупой и мясными фрикадельками	250	8,8	10,38	16	155,3	153
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	31,68	145,2	
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	13,34	57,8	
	Лапшевник с творогом	205	12,3	16,7	38,6	321,67	212
	Кофейный напиток на молоке	200	3,8	4,4	22,8	146,6	379
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	850	32,56	32,5	133,82	874,57	
Полдник							
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	685
	Пирог фруктовый "Школьный"	100	10,8	10,9	31	239,30	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	400	11,37	10,92	57,40	347,76	
	Итого за день:	1890	66,60	65,23	286,23	1822,41	
День 9 завтрак							
	Овощи свежие (огурцы)	100	0,7	0	3,1	15	
	Гуляш из мяса говядины	100	7,6	11	10,7	132,7	12/8
	Каша гречневая вязкая	180	5	6,1	45,8	248,6	302
	Кисломолочный продукт, кефир (жир. 2,5 %)	200	6	5	12	102,00	
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	13,2	60,50	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,5	41,3	
	Итого:	630	22,98	22,65	94,3	600,05	

Обед							
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	6,2	7,25	17,5	160,05	143
	Птица, тушённая в соусе с овощами	220	11,66	17,6	36,3	314,6	488
	Сыр порционный	15	3,45	5,35	0	52,95	205
	Хлеб пшеничный	85	6,8	0,85	44,88	205,7	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,1	82,50	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	685
	Итого:	820	31,48	31,67	132,78	876,26	
Полдник							
	Изделия макаронные отварные, запеченные с яйцом	200	12,7	13	42,9	307,7	252
	Чай с лимоном	207	0,41	0,21	14,7	58	686
	Итого:	407,0	13,11	13,21	57,60	365,70	
	Итого за день:	1857	67,57	67,53	284,68	1842,01	
День 10 завтрак +A212:G251A2 12:G274A212: G275A286A212 :F251A212:G2 79A286A212:F 251A212:F274 A212:F266A21 2:E266A212:E2 59A212:E258A 212:E252A212: E251A212:F25 1							
	Котлета рыбная с соусом	120	11,5	13,1	9,2	121,96	234
	Картофель отварной	180	3,5	5,12	22,4	173,68	105
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	685
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	60,50	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,6	41,3	
	Овощи свежие (помидоры)	100	0,7	0	3,1	15	
	Кондитерское изделие (печенье)	35	3,1	4,13	25,2	146	
	Итого:	685	22,55	22,92	95,70	618,90	
Обед							

	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,1	7	13,5	119,75	124
	Плов из говядины	265	14,6	18,36	37	362,3	779
	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,89	6,19	4,72	79,1	14
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	31,68	145,2	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,1	82,50	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	685
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	1025	32,32	32,77	132,4	897,31	
Полдник							
	Кофейный напиток на молоке	200	3,8	4,4	22,8	146,6	379
	Бутерброд с маслом сливочным,35/15	50	8	9,2	18,9	188,80	1
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	350	12,30	13,60	53,10	383,40	
	Итого за день:	2060	67,17	69,29	281,20	1899,61	
День 11 завтрак							
	Шницель из мяса говядины	100	10,9	13	14,8	219,8	451
	Рагу из овощей	180	5,2	9,4	21,5	158,50	224
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,35	18,48	84,70	
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	13,34	57,8	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	26,4	106,40	868
	Итого:	550	21,40	23,17	94,52	627,20	
Обед							
	Борщ со сметаной	250	6,6	6,5	13,4	103,6	109
	Овощи свежие (огурцы)	100	0,7	0	3,1	15	
	Суфле из печени	100	12,9	13,8	24,9	232,40	52-9
	Картофель тушеный	180	3,1	6,6	13,5	109,93	340
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,3	145,2	
	Сок натуральный	200	1	0	20,23	84,93	
	Кондитерское изделие (печенье)	40	3	4,7	30	166,8	
	Итого:	930	32,16	32,2	134,43	857,86	
Полдник							

	Яйцо отварное	52,2	6,52	6	1,36	81,95	213
	Икра кабачковая	100	1,9	5,31	9,8	131,2	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,6	58,3	
	Сок натуральный	200	1,5	0	20,23	86,92	
	Итого:	377	11,57	11,61	39,99	358,37	
	Итого за день:	1857	65,13	66,98	268,94	1843,43	
День 12 завтрак							
	Бутерброд с сыром, 35/15	50	3,6	4	20,3	122,36	3
	Суп молочный с крупой рисовой	230	7,5	9,04	33,2	248,90	161
	Кисломолочный продукт, кефир (жир. 2,5 %)	200	4	5	12	102,00	
	Яйцо отварное	52,2	6,52	6	1,36	81,95	213
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,6	41,3	
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	13,2	60,50	
	Итого	582	25,3	24,59	88,66	657,01	
Обед							
	Суп картофельный	250	7,6	11,3	18,75	141,1	133
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	31,68	145,2	
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	13,34	57,8	
	Лапшевник с творогом	205	11,8	15,42	36,9	321,67	212
	Кофейный напиток на молоке	200	3,5	4	22,5	140,00	379
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	850	30,56	31,74	134,57	853,77	
Полдник							
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	685
	Пирог фруктовый "Школьный"	100	10,8	10,9	31	239,30	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	400	11,37	10,92	57,40	347,76	
	Итого за день:	1832	67,23	67,25	280,63	1858,54	
	Итого за весь период:	23231	795,64	808,28	3351,79	22213,54	

			Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Б	Ж	У		
	Итого за день по СанПиН (60-75%)		90	92	383	2720	
	Фактически (СРЕДНЕЕ)	1935,92	66,30	67,36	279,32	1851,13	

"Цикличное меню составлено согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 ""Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" (завтрак 20-25%, обед 30-35%, полдник 10-15%, энергетическая ценность 60-75%). Рецептуры блюд соответствуют «Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под ред.Лапшиной В.Т.-2004г, ""Сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"" под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011г