

Утверждаю:

Директор МАОУ СОШ №3

им. С. В. Дубинского ст. Березанской

Андреев А.А.

30.08.2024г.

**Примерное цикличное меню для обучающихся 12 лет и старше
на осенний период**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1 завтрак (понедельник)							
	Омлет с сыром, 142/38	180	17,2	19,0	10,4	379,2	342
	Салат из свежих помидоров и огурцов	120	1,2	6,1	3,6	75,1	54-5з
	Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,6	82,5	4
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	49,6	24
	Фрукты свежие (груши, яблоки, нектарины)	100	0,5	0,0	10,6	47,0	8
	Итого:	665	24,9	26,9	61,2	684,3	
Обед							
	Рассольник ленинградский	250	3,0	4,5	20,1	134,0	132
	Биточек из мяса говядины	100	15,1	12,8	16,4	261,0	451
	Капуста тушеная	200	6,8	9,2	21,4	188,0	214
	Хлеб ржаной	60	4,1	0,7	20,6	99,1	51
	Хлеб пшеничный	70	4,8	0,6	35,2	165,0	30
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,0	26,4	106,4	639
	Итого:	880	34,0	27,8	140,1	953,5	
Полдник							
	Суп молочный с крупой (пшено)	120	3,8	5,0	12,2	96,0	262
	Булочка сдобная	50	2,7	4,3	22,2	93,3	13
	Повидло (промышленного производства)	15	0,1	0,0	9,8	37,5	7
	Какао с молоком	200	3,1	3,1	20,6	118,6	382-Т
	Фрукты свежие (груши, яблоки, нектарины)	100	0,5	0,0	10,6	41,0	8
	Итого:	485	10,2	12,4	75,4	386,4	
	Итого за день:	2030	69,1	67,1	276,7	2024,2	

День 2 завтрак (вторник)							
	Запеканка из творога с молочным соусом, 180/30	210	14,5	16,2	36,9	354,2	366/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	3,1	19,0	102,3	379
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	12,6	58,9	5
	Кондитерское изделие (печенье)	35	2,7	3,4	25,9	123,2	9
	Фрукты свежие (груши, яблоки, нектарины)	100	0,5	0,0	10,6	41,0	8
	Итого:	570	23,0	22,9	105,0	679,6	
Обед							
	Суп-лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120,0	148
	Котлеты рубленые из птицы с соусом, 100/20	120	15,1	10,2	17,5	247,7	498
	Рагу из овощей	180	3,6	12,6	20,8	210,2	224
	Салат из свежих огурцов с луком	80	0,8	5,0	3,8	63,3	14/1-Т
	Хлеб пшеничный	70	4,8	0,6	35,2	165,0	30
	Хлеб ржаной	60	4,1	0,7	20,6	99,1	51
	Компот из свежих фруктов	200	0,3	0,1	10,3	42,8	54-6хн
	Итого:	960	31,5	35,0	122,1	948,1	
Полдник							
	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	84,9	18
	Оладьи дрожжевые с повидлом, 130/20	150	8,8	14,5	51,7	316,4	1309
	Итого:	350	9,8	14,5	71,9	401,3	
	Итого за день:	1880	64,3	72,4	299,0	2029,0	
День 3 завтрак (среда)							
	Суп молочный с макаронными изделиями	300	8,1	6,8	26,8	201,4	54-19к
	Кисель из сока	200	0,7	0,0	35,0	142,8	645
	Бутерброд с маслом и сыром, 35/10/15	60	6,0	11,9	17,7	202,3	10
	Хлеб пшеничный	55	3,8	0,5	27,7	129,6	50
	Итого:	615	18,6	19,2	107,2	676,1	
Обед							
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	9,0	4,7	13,0	134,8	106-Т
	Тефтели из мяса говядины	100	15,4	17,6	13,1	257,0	462
	Картофель отварной	180	4,2	7,9	33,0	217,7	125-Т
	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,1	6,3	5,8	79,2	14-Т
	Хлеб пшеничный	45	3,1	0,4	22,6	106,1	37
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	17,2	82,6	22
	Фрукты свежие (груши, яблоки, нектарины)	100	0,5	0,0	10,6	41,0	8
	Чай с сахаром, 200/7	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн
	Итого:	1025	36,9	37,5	121,8	945,2	
Полдник							

	Вареники ленивые отварные с маслом сливочным, 120/10	130	11,8	11,2	24,0	284,6	355
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,1	47,1	3
	Напиток из шиповника (промышленного производства)	200	0,5	0,0	17,2	70,8	47
	Итого:	350	13,7	11,4	51,3	402,5	
	Итого за день:	1990	69,2	68,1	280,3	2023,8	
День 4 завтрак (четверг)							
	Плов из мяса говядины, 90/160	250	12,3	17,6	43,5	381,6	779
	Салат из соленых огурцов с луком	80	0,1	2,5	0,7	48,1	30
	Чай с лимоном и сахаром, 200/7/7	200	0,3	0,0	6,7	27,9	54-3гн
	Хлеб ржаной	35	2,4	0,4	12,0	57,8	12
	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,4	25,1	117,9	28
	Фрукты свежие (груши, яблоки, нектарины)	100	0,5	0,0	10,6	41,0	8
	Итого:	715	19,0	20,9	98,6	674,3	
Обед							
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,8	2,6	22,8	124,9	143
	Биточек из мяса говядины	100	15,1	12,8	16,4	261,0	451
	Каша ячневая вязкая	180	3,8	7,2	25,9	169,2	302
	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,2	4,1	10,8	77,1	34-Т
	Хлеб пшеничный	70	4,8	0,6	35,2	165,0	30
	Хлеб ржаной	45	3,1	0,5	15,5	74,3	40
	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	84,9	18
	Итого:	945	31,8	27,8	146,8	956,4	
Полдник							
	Кисломолочный продукт, кефир (жир. 2,5 %)	200	6,0	5,0	8,0	102,2	32
	Омлет натуральный	100	8,2	12,9	2,2	193,1	210
	Хлеб ржаной	55	3,7	0,7	18,9	90,9	48
	Итого:	355	17,9	18,6	29,1	386,2	
	Итого за день:	2015	68,7	67,3	274,5	2016,9	
День 5 завтрак (пятница)							
	Овощи свежие (огурцы)	80	0,6	0,0	2,6	12,0	21
	Макаронные изделия отварные	180	6,6	7,4	42,3	261,0	332
	Бефстроганов (мясо говядины)	100	15,4	12,3	8,7	203,0	423
	Хлеб пшеничный	45	3,1	0,4	22,6	106,1	37
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	3,1	19,0	102,3	379
	Итого:	605	29,3	23,2	95,2	684,4	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,1	6,7	13,0	112,2	110

	Картофельное пюре	180	3,8	9,9	26,1	226,8	520
	Поджарка из рыбы	120	15,4	18,0	23,0	324,5	231
	Салат из белокочанной капусты	100	1,2	3,2	6,5	60,3	43
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,6	82,5	4
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	17,2	82,6	22
	Чай с лимоном и сахаром, 200/7/7	200	0,3	0,0	6,7	27,9	54-3гн
	Фрукты свежие (груши, яблоки, нектарины)	100	0,5	0,0	10,6	41,0	8
	Итого:	1035	29,1	38,7	120,7	957,8	
Полдник							
	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,7	6,9	35,8	230,6	54-25к
	Кисель из сухофруктов	200	0,7	0,0	35,0	142,8	643
	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	3,4	16,5	41
	Итого:	460	8,1	7,0	74,2	389,9	
	Итого за день:	2100	66,5	68,9	290,1	2032,1	
День 6 завтрак (суббота)							
	Бутерброд с маслом и сыром, 35/10/15	60	6,0	11,9	17,7	202,3	10
	Суп молочный с крупой (рисовая)	300	8,6	10,6	23,5	226,6	161
	Какао с молоком	200	3,1	3,1	20,6	118,6	382-Т
	Хлеб ржаной	55	3,7	0,7	18,9	90,9	48
	Фрукты свежие (груши, яблоки, нектарины)	100	0,5	0,0	10,6	41,0	8
	Итого:	715	21,9	26,3	91,3	679,4	
Обед							
	Суп с крупой и мясными фрикадельками	250	1,6	2,7	17,3	97,0	153
	Птица, тушённая в соусе с овощами, 110/190	300	14,3	17,3	35,0	361,0	488
	Салат из свежих огурцов с луком	80	0,8	5,0	3,8	63,3	14/1-Т
	Сыр порционный	20	4,6	6,0	0,0	72,0	97
	Хлеб пшеничный	70	4,8	0,6	35,2	165,0	30
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	17,2	82,6	22
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,0	26,4	106,4	639
	Итого:	970	29,7	32,2	134,9	947,3	
Полдник							
	Суп молочный с гречневой крупой	300	8,9	7,6	23,1	184,9	54-17к
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,6	41,3	2
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,6	82,5	4
	Фрукты свежие (груши, яблоки, нектарины)	100	0,5	0,0	10,6	41,0	8
	Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
	Итого:	660	15,1	9,3	68,6	400,6	
	Итого за день:	2345	66,7	67,8	294,8	2027,3	

День 7 завтрак (понедельник)							
	Плов из птицы, 80/170	250	19,1	12,9	41,5	385,0	492
	Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,6	41,3	2
	Хлеб пшеничный	45	3,1	0,4	22,6	106,1	37
	Икра свекольная	80	1,8	7,0	8,4	96,8	75-Т
	Итого:	600	27,3	21,7	89,8	680,1	
Обед							
	Суп картофельный с клецками	250	4,2	5,0	33,6	195,4	779
	Шницель из мяса говядины	100	15,1	12,8	16,4	261,0	451
	Рагу из овощей	180	3,6	12,6	20,8	210,2	224
	Хлеб пшеничный	70	4,8	0,6	35,2	165,0	30
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	13,8	66,1	17
	Кисель из свежих фруктов	200	0,2	0,0	13,0	52,9	54-22хн
	Итого:	840	30,6	31,5	132,8	950,6	
Полдник							
	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	84,9	18
	Фрукты свежие (груши, яблоки, нектарины)	100	0,5	0,0	10,6	41,0	8
	Сырники из творога со сметаной, 110/25/5	140	12,2	12,5	26,7	274,5	358
	Итого:	440	13,7	12,5	57,5	400,4	
	Итого за день:	1880	71,6	65,7	280,1	2031,1	
Неделя 2							
День 8 завтрак (вторник)							
	Каша жидкая молочная рисовая	300	8,2	8,3	42,0	276,7	54-25к
	Чай с лимоном и сахаром, 200/7/7	200	0,3	0,0	6,7	27,9	54-3гн
	Бутерброд с маслом и сыром, 35/10/15	60	6,0	11,9	17,7	202,3	10
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,6	82,5	4
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	49,6	24
	Фрукты свежие (груши, яблоки, нектарины)	100	0,5	0,0	10,6	47,0	8
	Итого:	725	19,4	20,9	104,9	686,0	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,2	9,6	85,0	124
	Рыба, тушенная в томате с овощами, 100/20	120	19,5	14,1	11,3	205,6	229-Т
	Картофель отварной	180	4,2	7,9	33,0	217,7	125-Т
	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,8	4,1	2,4	50,1	54-5з
	Хлеб ржаной	70	4,8	0,8	24,1	115,6	33
	Хлеб пшеничный	70	4,8	0,6	35,2	165,0	30
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,0	26,4	106,4	639
	Итого:	970	36,1	31,7	142,0	945,4	

Полдник							
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,9	5,7	22,3	167,8	54-19к
	Бутерброд с маслом сливочным, 35/15	50	2,5	11,1	17,8	180,9	49
	Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
	Итого:	500	11,0	17,9	48,8	399,6	
	Итого за день:	2195	66,5	70,5	295,7	2031,0	
День 9 завтрак (среда)							
	Салат из белокочанной капусты	100	1,2	3,2	6,5	60,3	43
	Котлета по - хлыновски (из мяса говядины)	100	6,7	11,0	10,8	164,9	454
	Каша гречневая вязкая	200	5,7	9,4	30,8	228,0	302
	Компот из свежих фруктов	200	0,3	0,1	10,3	42,8	54-6хн
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,6	41,3	2
	Хлеб пшеничный	60	4,1	0,5	30,2	141,4	29
	Итого:	685	19,7	24,5	97,2	678,7	
Обед							
	Суп картофельный с горохом	300	7,3	6,7	29,8	198,4	139
	Птица, тушённая в соусе с овощами, 110/190	300	14,3	17,3	35,0	361,0	488
	Овощи свежие (огурцы)	100	0,7	0,0	3,2	15,0	21
	Хлеб ржаной	45	3,1	0,5	15,5	74,3	40
	Хлеб пшеничный	70	4,8	0,6	35,2	165,0	30
	Фрукты свежие (груши, яблоки, нектарины)	100	0,5	0,0	10,6	41,0	8
	Сок вишневый	200	1,0	0,0	20,2	102,0	34
	Итого:	1115	31,7	25,1	149,5	956,7	
Полдник							
	Кисломолочный продукт, кефир (жир. 2,5 %)	200	6,0	5,0	8,0	102,2	32
	Омлет натуральный	100	8,2	12,9	2,2	193,1	210
	Хлеб ржаной	55	3,7	0,7	18,9	90,9	48
	Итого:	355	17,9	18,6	29,1	386,2	
	Итого за день:	2155	69,3	68,2	275,8	2021,6	
День 10 завтрак (четверг)							
	Рыба, тушеная в томате с овощами, 92/18	110	17,9	12,9	10,4	188,5	229-Т
	Картофельное пюре	180	3,8	9,9	26,1	226,8	520
	Какао с молоком	200	3,1	3,1	20,6	118,6	382-Т
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	70,7	1
	Хлеб ржаной	35	2,4	0,4	12,0	57,8	12
	Овощи свежие (помидоры)	80	0,5	0,0	3,3	15,2	23
	Итого:	635	29,8	26,6	87,5	677,6	
Обед							
	Суп с крупой и мясными фрикадельками	250	1,6	2,7	17,3	97,0	153
	Плов из мяса говядины, 110/190	300	14,8	21,1	52,2	457,9	779

	Овощи соленые (огурцы)	80	0,9	0,1	3,1	17,6	70-Т
	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,4	25,1	117,9	28
	Хлеб ржаной	70	4,8	0,8	24,1	115,6	33
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,0	26,4	106,4	639
	Фрукты свежие (груши, яблоки, нектарины)	100	0,5	0,0	10,6	47,0	8
	Итого:	1050	26,2	25,1	158,8	959,4	
Полдник							
	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	84,9	18
	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,7	2,1	3,6	36,4	7
	Яйцо вареное	52,2	4,8	4,0	0,3	56,6	54-6о
	Бутерброд с маслом и сыром, 35/10/15	60	6,0	11,9	17,7	202,3	10
	Итого:	352,2	12,5	18,0	41,8	380,2	
	Итого за день:	2037,2	68,5	69,7	288,1	2017,2	
День 11 завтрак (пятница)							
	Запеканка из творога со сгущенным молоком, 180/30	210	16,1	16,2	39,2	380,0	366
	Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
	Бутерброд с маслом и сыром, 35/10/15	60	6,0	11,9	17,7	202,3	10
	Фрукты свежие (груши, яблоки, нектарины)	100	0,5	0,0	10,6	47,0	8
	Итого:	570	24,2	29,2	76,2	680,2	
Обед							
	Борщ со сметаной	250	1,9	6,0	12,1	115,4	109
	Ассорти овощное (свежие помидоры и огурцы)	80	0,5	0,0	2,9	13,6	46
	Азу (мясо говядины), 115/185	300	20,4	16,4	24,9	363,0	438
	Хлеб пшеничный	70	4,8	0,6	35,2	165,0	30
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	13,8	66,1	17
	Сок вишневый	200	1,0	0,0	20,2	102,0	34
	Фрукты свежие (груши, яблоки, нектарины)	100	0,5	0,0	10,6	41,0	8
	Кондитерское изделие (печенье)	25	1,9	2,4	18,5	88,0	9
	Итого:	1065	33,7	25,9	138,2	954,1	
Полдник							
	Булочка сдобная	100	5,3	8,6	44,4	186,5	13
	Кисломолочный продукт, снежок (жир. 2,5 %)	200	5,8	5,0	21,8	156,0	20
	Фрукты свежие (груши, яблоки, нектарины)	100	0,5	0,0	10,6	41,0	8
	Итого:	400	11,6	13,6	76,8	383,5	
	Итого за день:	2035	69,5	68,7	291,2	2017,8	
День 12 завтрак (суббота)							
	Суп молочный с макаронными изделиями	300	8,1	6,8	26,8	201,4	54-19к

	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,0	26,4	106,4	639
	Кондитерское изделие (печенье)	40	3,1	3,9	29,6	140,8	9
	Бутерброд с маслом сливочным, 35/10	45	2,5	7,5	17,7	148,1	11
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	17,2	82,6	22
	Итого:	635	17,3	18,8	117,7	679,3	
Обед							
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	9,0	4,7	13,0	134,8	106-Г
	Картофельное пюре	180	3,8	9,9	26,1	226,8	520
	Поджарка из рыбы	120	15,4	18,0	23,0	324,5	231
	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,4	25,1	117,9	28
	Хлеб ржаной	35	2,4	0,4	12,0	57,8	12
	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	84,9	18
	Итого:	835	35,0	33,4	119,4	946,7	
Полдник							
	Омлет натуральный	100	8,2	12,9	2,2	193,1	210
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	70,7	1
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,9	33,0	45
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	3,1	19,0	102,3	379
	Итого:	350	15,3	16,5	43,2	399,1	
	Итого за день:	1820	67,6	68,7	280,3	2025,1	
	Итого за весь период:	24482,2	817,5	823,1	3426,6	24297,1	
			Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Б	Ж	У		
	Итого за день по СанПиН (65-75%)		58,5-67,5	59,8-69,0	249,0-287,3	1768-2040	
	Фактически (СРЕДНЕЕ)	2040,18	68,1	68,6	285,6	2024,8	

"Цикличное меню составлено согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 ""Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" (завтрак 25%, обед 30-35%, полдник 10-15%, энергетическая ценность 65-75%). Рецептуры блюд соответствуют : Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. Новосибирск 2022, «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.