

Утверждаю:

Директор МАОУ СОШ №3

им. С. В. Дубинского ст. Березанской

Андреев А.А.

30.08.2024г.

**Примерное цикличное меню для обучающихся 7-11 лет и старше
на осенний период**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1 завтрак (понедельник)							
	Омлет с сыром, 135/15	150	14,3	15,8	8,7	340,5	342
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6	54-5з
	Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	70,7	1
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,6	41,3	2
	Фрукты свежие (груши, яблоки, нектарины)	100	0,5	0,0	10,6	47,0	8
	Итого:	565	20,8	20,6	53,5	588,0	
Обед							
	Рассольник ленинградский	200	2,4	3,6	16,1	108,0	132
	Биточек из мяса говядины	90	14,3	11,5	14,8	234,9	451
	Капуста тушеная	200	6,8	9,2	21,4	188,0	214
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	70,7	1
	Хлеб ржаной	35	2,4	0,4	12,0	57,8	12
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,0	26,4	106,4	639
	Итого:	755	28,2	25,0	105,8	765,8	
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
	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:	470	10,1	12,4	65,6	348,9	
	Итого за день:	1790	59,1	58,0	224,9	1702,7	
День 2 завтрак (вторник)							
	Запеканка из творога с молочным соусом, 140/30	170	11,9	13,1	29,9	286,7	366/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	3,1	19,0	102,3	379
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	70,7	1
	Кондитерское изделие (печенье)	25	1,9	2,4	18,5	88,0	9
	Фрукты свежие (груши, яблоки, нектарины)	100	0,5	0,0	10,6	41,0	8
	Итого:	525	20,0	18,9	93,1	588,7	
Обед							
	Суп-лапша домашняя	200	2,2	4,6	11,1	95,2	148
	Котлеты рубленые из птицы с соусом, 100/20	120	15,1	10,2	17,5	247,7	498
	Рагу из овощей	160	3,2	11,2	18,5	186,9	224
	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,6	3,7	2,8	47,5	14/1-Т
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,6	82,5	4
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	13,8	66,1	17
	Компот из свежих фруктов	200	0,3	0,1	10,3	42,8	54-6хн
	Итого:	815	26,5	30,6	91,6	768,7	
Полдник							
	Оладьи дрожжевые с повидлом, 100/25	125	7,3	11,8	43,9	264,8	1309
	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	84,9	18
	Итого:	325	8,3	11,8	64,1	349,7	
	Итого за день:	1665	54,8	61,3	248,8	1707,1	
День 3 завтрак (среда)							
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,9	5,7	22,3	167,8	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	30	2,1	0,3	15,1	70,7	1
	Итого:	540	15,7	17,9	90,1	583,6	
Обед							
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	8,1	3,5	11,9	111,8	106-Т
	Тефтели из мяса говядины	90	14,3	15,8	11,8	231,3	462
	Картофель отварной	180	4,2	7,9	33,0	217,7	125-Т

	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,7	3,8	3,5	47,5	14-Т
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	12,6	58,9	5
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,9	33,0	45
	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:	875	31,1	31,4	96,8	768,0	
Полдник							
	Вареники ленивые отварные с маслом сливочным, 92/8	100	9,9	8,4	18,4	231,9	355
	Хлеб пшеничный	15	1,0	0,1	7,5	35,4	44
	Напиток из шиповника (промышленного производства)	200	0,5	0,0	17,2	70,8	47
	Итого:	315	11,4	8,5	43,1	338,1	
	Итого за день:	1730	58,2	57,8	230,0	1689,7	
День 4 завтрак (четверг)							
	Плов из мяса говядины, 72/128	200	9,0	14,0	34,8	305,3	779
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,1	1,9	0,5	36,3	30
	Компот из свежих фруктов	200	0,3	0,1	10,3	42,8	54-6ХН
	Хлеб ржаной	35	2,4	0,4	12,0	57,8	12
	Хлеб пшеничный	45	3,1	0,4	22,6	106,1	37
	Фрукты свежие (груши, яблоки, нектарины)	100	0,5	0,0	10,6	41,0	8
	Итого	640	15,4	16,8	90,8	589,3	
Обед							
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,2	2,1	18,1	99,9	143
	Биточек из мяса говядины	90	14,3	11,5	14,8	234,9	451
	Каша ячневая вязкая	150	3,2	6,0	21,3	141,0	302
	Салат из свеклы с зеленым горошком	80	1,0	3,3	8,5	61,7	34-Т
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	70,7	1
	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:	795	26,9	23,7	113,5	767,4	
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	30	2,0	0,4	10,3	49,6	24
	Итого:	330	16,2	18,3	20,5	344,9	
	Итого за день:	1765	58,5	58,8	224,8	1701,6	

День 5 завтрак (пятница)							
	Овощи свежие (огурцы)	60	0,4	0,0	1,9	9,0	21
	Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,3	216,5	332
	Бефстроганов (мясо говядины)	100	15,4	12,3	8,7	203,0	423
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	12,6	58,9	5
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	3,1	19,0	102,3	379
	Итого	535	26,4	21,8	77,5	589,7	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	210	1,8	5,0	10,9	95,0	110
	Картофельное пюре	150	3,2	8,3	21,8	189,0	520
	Поджарка из рыбы	100	13,7	15,8	19,2	287,1	231
	Салат из белокочанной капусты	60	0,8	1,9	3,9	36,2	43
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	12,6	58,9	5
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,6	41,3	2
	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:	870	23,7	31,5	94,3	776,4	
Полдник							
	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	54-25к
	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	3,4	16,5	41
	Кисель из сухофруктов	200	0,7	0,0	35,0	142,8	643
	Итого:	410	6,7	5,5	67,1	343,8	
	Итого за день:	1815	56,8	58,8	238,9	1709,9	
Неделя 2							
День 6 завтрак (понедельник)							
	Икра свекольная	80	1,8	7,0	8,4	96,8	75-Т
	Плов из птицы, 63/137	200	15,6	10,3	33,2	308,0	492
	Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	70,7	1
	Хлеб ржаной	35	2,4	0,4	12,0	57,8	12
	Итого	545	23,5	19,1	77,4	584,2	
Обед							
	Суп картофельный с клецками	200	3,6	4,0	29,3	167,6	779
	Шницель из мяса говядины	90	14,3	11,5	14,8	234,9	451
	Рагу из овощей	160	3,2	11,2	18,5	186,9	224
	Кисель из свежих фруктов	200	0,2	0,0	13,0	52,9	54-22хн

	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,6	41,3	2
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,6	82,5	4
	Итого:	710	25,4	27,3	101,8	766,1	
Полдник							
	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	84,9	18
	Сырники из творога со сметаной, 80/25/5	110	9,5	9,8	20,8	221,3	358
	Фрукты свежие (груши, яблоки, нектарины)	100	0,5	0,0	10,6	41,0	8
	Итого:	410	11,0	9,8	51,6	347,2	
	Итого за день:	1665	59,9	56,2	230,8	1697,5	
День 7 завтрак (вторник)							
	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,7	6,9	35,8	230,6	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
	Фрукты свежие (груши, яблоки, нектарины)	100	0,5	0,0	10,6	47,0	8
	Итого	645	15,9	19,1	88,4	590,3	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,5	3,4	8,0	70,4	124
	Рыба, тушенная в томате с овощами, 100/20	120	19,5	14,1	11,3	205,6	229-Т
	Картофель отварной	150	3,5	6,6	27,5	181,4	125-Т
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6	54-5з
	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
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,6	82,5	4
	Итого:	815	31,1	28,1	109,8	766,5	
Полдник							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,5	17,9	134,2	54-19к
	Бутерброд с маслом сливочным, 35/10	45	2,5	7,5	17,7	148,1	11
	Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4ГН
	Итого:	445	9,6	13,1	44,3	333,2	
	Итого за день:	1905	56,6	60,3	242,5	1690,0	
День 8 завтрак (среда)							
	Салат из белокочанной капусты	60	0,8	1,9	3,9	36,2	43
	Котлета по - хлыновски (из мяса говядины)	100	6,7	11,0	10,8	164,9	454
	Каша гречневая вязкая	150	4,5	7,1	22,4	170,8	302

	Компот из свежих фруктов	200	0,3	0,1	10,3	42,8	54-6хн
	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,4	25,1	117,9	28
	Хлеб ржаной	35	2,4	0,4	12,0	57,8	12
	Итого:	595	18,1	20,9	84,5	590,4	
Обед							
	Суп картофельный с горохом	200	5,0	4,5	17,8	133,6	139
	Птица, тушённая в соусе с овощами, 90/160	250	11,9	14,4	26,3	282,2	488
	Овощи свежие (огурцы)	60	0,4	0,0	1,9	9,0	21
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	17,2	82,6	22
	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
	Сок вишневый	200	1,0	0,0	20,2	102,0	34
	Итого:	910	25,6	19,9	119,1	768,3	
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	30	2,0	0,4	10,3	49,6	24
	Итого:	330	16,2	18,3	20,5	344,9	
	Итого за день:	1835	59,9	59,1	224,1	1703,6	
День 9 завтрак (четверг)							
	Рыба, тушеная в томате с овощами, 75/15	90	14,6	10,6	8,5	154,2	229-Т
	Картофельное пюре	150	3,2	8,3	21,8	189,0	520
	Какао с молоком	200	3,1	3,1	20,6	118,6	382-Т
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	12,6	58,9	5
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	49,6	24
	Овощи свежие (помидоры)	80	0,5	0,0	3,3	15,2	23
	Итого	575	25,1	22,6	77,1	585,5	
Обед							
	Суп с крупой и мясными фрикадельками	225	1,5	2,1	15,6	87,3	153
	Плов из мяса говядины, 90/160	250	12,3	17,6	43,5	381,6	779
	Овощи соленые (огурцы)	60	0,7	0,1	2,3	13,2	70-Т
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	70,7	1
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	13,8	66,1	17
	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:	905	20,0	20,6	127,3	772,3	
Полдник							
	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	84,9	18

	Бутерброд с маслом и сыром, 35/10/15	60	6,0	11,9	17,7	202,3	10
	Яйцо вареное	52,2	4,8	4,0	0,3	56,6	54-60
	Итого:	312,2	11,8	15,9	38,2	343,8	
	Итого за день	1792,2	56,9	59,1	242,6	1701,6	
День 10 завтрак (пятница)							
	Запеканка из творога со сгущенным молоком, 140/20	160	12,5	12,4	29,9	289,5	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	520	20,6	25,4	66,9	589,7	
Обед							
	Борщ со сметаной	210	1,6	5,6	8,6	90,4	109
	Ассорти овощное (свежие помидоры и огурцы)	60	0,4	0,0	2,2	10,2	46
	Азу (мясо говядины), 90/160	250	18,4	12,0	22,2	302,5	438
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,6	82,5	4
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	49,6	24
	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:	910	28,2	20,7	110,2	766,2	
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
	Итого:	300	11,1	13,6	66,2	342,5	
	Итого за день:	1730	59,9	59,7	243,3	1698,4	
	Итого за весь период:	17692,2	580,6	589,1	2350,7	17002,1	
			Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Б	Ж	У		
	Итого за день по СанПиН (65-75%)		50,1-57,8	51,4-59,3	217,8-251,3	1527,5-1762,5	
	Фактически (СРЕДНЕЕ)	1769,2	58,1	58,9	235,1	1700,2	

"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%, энергитическая 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.