

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3
ИМЕНИ СЕМЁНА ВАСИЛЬЕВИЧА ДУБИНСКОГО СТАНИЦЫ
БЕРЕЗАНСКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ВЫСЕЛКОВСКИЙ РАЙОН**

П Р И К А З

От 25 октября 2024 года

№146/10

**Об утверждении примерных циклических меню для обучающихся на
осенне-зимний период**

На основании приказа Управления образования администрации муниципального образования Выселковский район № 1553-ОД от 18.10.2024г «Об утверждении примерных циклических меню для обучающихся в общеобразовательных организациях муниципального образования Выселковский район на осенне-зимний период», с целью 100 % охвата обучающихся в общеобразовательных организациях горячим питанием,
п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить примерное 10-ти дневное циклическое меню для обучающихся 7-11 лет (приложение 1), примерное 12-ти дневное циклическое меню для обучающихся 12 лет и старше (приложение 2) с 5 ноября 2024 года.

2. Ввести в действия примерное 10-ти дневное циклическое меню для обучающихся 7-11 лет (приложение 1), примерное 12-ти дневное циклическое меню для обучающихся 12 лет и старше (приложение 2) с 5 ноября 2024 года.

3. Ознакомить с примерными циклическими меню поваров.

4. Кладовщику Павлюк Т.П.:

4.1. Предоставить меню и технологические карты на проверку в МКУ МТПО УО МО Выселковский район в срок до 28 октября 2024 года.

4.2. Обеспечить своевременную подачу заявок на продукты питания поставщикам.

5. Признать утратившим силу приказ Управления образования администрации муниципального образования Выселковский район от 23 августа 2024 г. № 1182-ОД «Об утверждении примерных циклических меню для обучающихся общеобразовательных организаций муниципального образования Выселковский район на осенний период».

6. Контроль за выполнением приказа оставляю за собой.

Директор

Андреев А.А.

**Примерное циклическое меню для обучающихся 7-11 лет и старше
на осенне-зимний период**

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюд | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|--|-------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 1 завтрак (понедельник) | | | | | | | |
| | Омлет с сыром | 150 | 12,3 | 15,8 | 8,7 | 340,5 | 342 |
| | Икра кабачковая (промышленного производства) | 60 | 1,0 | 3,2 | 5,4 | 54,6 | 7 |
| | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,3 | 0,1 | 10,3 | 42,8 | 54-6хн |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,0 | 0,2 | 15,0 | 70,7 | 1 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,6 | 41,3 | 2 |
| | Фрукты свежие (груши, яблоки, мандарины) | 100 | 0,5 | 0,0 | 10,6 | 41,0 | 8 |
| | Итого: | 565 | 17,8 | 19,6 | 58,6 | 590,9 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Рассольник ленинградский | 200 | 2,4 | 3,6 | 16,1 | 108,0 | 132 |
| | Биточек из мяса говядины | 90 | 16,3 | 13,0 | 14,4 | 239,4 | 451 |
| | Рагу из овощей | 150 | 3,0 | 10,5 | 17,3 | 187,5 | 224 |
| | Овощи свежие (огурцы) | 60 | 0,4 | 0,0 | 1,9 | 9,0 | 21 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,7 | 0,2 | 12,5 | 58,9 | 5 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,3 | 0,4 | 12,0 | 57,8 | 12 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,2 | 0,0 | 26,4 | 106,4 | 639 |
| | Итого: | 760 | 26,3 | 27,6 | 100,6 | 767,0 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Сырники из творога со сметаной, 80/20/5 | 105 | 9,5 | 8,9 | 20,8 | 221,3 | 358 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,7 | 50,9 | 54-4гн |
| | Фрукты свежие (груши, яблоки, мандарины) | 100 | 0,5 | 0,0 | 10,6 | 41,0 | 8 |
| | Итого: | 405 | 11,6 | 10,0 | 40,1 | 313,2 | |
| | Итого за день: | 1730 | 55,7 | 57,2 | 199,3 | 1671,1 | |

| День 2 завтрак (вторник) | | | | | | | |
|--------------------------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------|
| | Пудинг из творога запеченный со сметаной 160/15 | 175 | 15,6 | 13,9 | 42,0 | 363,8 | 235-Т |
| | Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,7 | 50,9 | 54-4гн |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,7 | 0,2 | 12,5 | 58,9 | 5 |
| | Кондитерское изделие (печенье) | 20 | 1,5 | 1,9 | 14,8 | 70,4 | 9 |
| | Фрукты свежие (груши, яблоки, мандарины) | 100 | 0,5 | 0,0 | 10,6 | 41,0 | 8 |
| | Итого: | 520 | 20,9 | 17,1 | 88,6 | 585,0 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп-лапша домашняя | 200 | 2,2 | 4,6 | 11,1 | 96,0 | 148 |
| | Котлеты рубленные из птицы с соусом 100/20 | 120 | 15,6 | 13,7 | 15,5 | 269,7 | 498 |
| | Каша гречневая вязкая | 150 | 4,5 | 7,1 | 22,4 | 170,8 | 302 |
| | Салат из белокачанной капусты | 60 | 0,8 | 1,9 | 3,9 | 36,2 | 43 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,7 | 0,2 | 12,5 | 58,9 | 5 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,6 | 41,3 | 2 |
| | Сок натуральный фруктовый | 200 | 1,0 | 0,0 | 20,2 | 84,9 | 18 |
| | Итого: | 780 | 27,5 | 27,8 | 94,2 | 757,8 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Булочка сдобная | 100 | 5,3 | 8,6 | 44,4 | 186,5 | 13 |
| | Кисломолочный продукт, кефир (жир. 2,5 %) | 180 | 5,4 | 4,5 | 7,2 | 92,0 | 14 |
| | Фрукты свежие (груши, яблоки, мандарины) | 100 | 0,5 | 0,0 | 10,6 | 41,0 | 8 |
| | Итого: | 380 | 11,2 | 13,1 | 62,2 | 319,5 | |
| | Итого за день: | 1680 | 59,6 | 58,0 | 245,0 | 1662,3 | |
| День 3 завтрак (среда) | | | | | | | |
| | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 6,9 | 5,7 | 22,3 | 167,8 | 54-19к |
| | Какао с молоком | 200 | 4,1 | 3,5 | 17,6 | 118,6 | 382 |
| | Бутерброд с маслом и | 60 | 6,0 | 11,9 | 17,7 | 202,3 | 10 |

| | | | | | | | |
|---------------------------------|---|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------|
| | сыром, 35/10/15 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,7 | 0,2 | 12,5 | 58,9 | 5 |
| | Фрукты свежие (груши, яблоки, мандарины) | 100 | 0,5 | 0,0 | 10,6 | 41,0 | 8 |
| | Итого: | 635,0 | 19,2 | 21,3 | 80,7 | 588,6 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный с клецками | 200 | 3,6 | 4,0 | 29,3 | 156,3 | 779 |
| | Тефтели из мяса говядины | 90 | 14,3 | 15,8 | 11,8 | 231,3 | 462 |
| | Капуста тушеная | 180 | 6,1 | 8,3 | 19,3 | 169,2 | 214 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,4 | 0,3 | 17,6 | 82,5 | 4 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,3 | 0,4 | 12,0 | 57,8 | 12,00 |
| | Фрукты свежие (груши, яблоки, мандарины) | 100 | 0,5 | 0,0 | 10,6 | 41,0 | 8,00 |
| | Чай с лимоном и сахаром, 200/7/7 | 200 | 0,3 | 0,0 | 6,7 | 27,9 | 54-3гн |
| | Итого: | 840 | 29,5 | 28,8 | 107,3 | 766,0 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Изделия макаронные отварные, запеченные с яйцом | 200 | 10,9 | 11,5 | 40,8 | 286,0 | 252 |
| | Чай с сахаром, 200/7 | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,5 | 26,8 | 54-2гн |
| | Итого: | 400 | 11,1 | 11,5 | 47,3 | 312,8 | |
| | Итого за день: | 1875 | 59,7 | 61,6 | 235,3 | 1667,4 | |
| День 4 завтрак (четверг) | | | | | | | |
| | Котлета по - хлыновски (из мяса говядины) | 100 | 6,7 | 11,0 | 9,8 | 164,9 | 454 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 8,3 | 21,8 | 189,0 | 520 |
| | Икра свекольная | 60 | 1,4 | 4,5 | 6,3 | 70,3 | 75 |
| | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,3 | 0,1 | 10,3 | 42,8 | 54-6хн |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,4 | 0,3 | 17,6 | 82,5 | 4 |
| | Фрукты свежие (груши, яблоки, мандарины) | 100 | 0,5 | 0,0 | 10,6 | 41,0 | 8 |
| | Итого | 645 | 14,4 | 24,2 | 76,4 | 590,5 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный с горохом | 200 | 5,0 | 4,5 | 17,8 | 133,6 | 139 |
| | Биточек из мяса | 90 | 16,3 | 13,0 | 14,4 | 239,4 | 451 |

| | | | | | | | |
|---------------------------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------|
| | говядины | | | | | | |
| | Каша ячневая вязкая | 150 | 3,2 | 6,0 | 21,3 | 153,0 | 302 |
| | Овощи соленые (огурцы) | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 13,2 | 70-Т |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,7 | 0,2 | 12,5 | 58,9 | 5 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,2 | 82,6 | 22,00 |
| | Сок натуральный фруктовый | 200 | 1,0 | 0,0 | 20,2 | 84,9 | 18 |
| | Итого: | 775 | 31,1 | 24,4 | 105,7 | 765,6 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Пирог фруктовый "Школьный" | 100 | 9,3 | 10,9 | 18,3 | 172,3 | 459 |
| | Кисель из сухофруктов | 200 | 0,7 | 0,0 | 35,0 | 142,8 | 873 |
| | Итого: | 300 | 10,0 | 10,9 | 53,3 | 315,1 | |
| | Итого за день: | 1720 | 55,5 | 59,5 | 235,4 | 1671,2 | |
| День 5 завтрак (пятница) | | | | | | | |
| | Салат из белокачанной капусты | 60 | 0,8 | 1,9 | 3,9 | 36,2 | 43 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,3 | 6,2 | 35,3 | 217,5 | 332 |
| | Бефстроганов (мясо говядины) | 100 | 16,4 | 12,3 | 8,7 | 203,0 | 423 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,2 | 10,0 | 37,5 | 3 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 6,1 | 2,7 | 16,0 | 101,0 | 379 |
| | Итого | 530 | 29,9 | 23,2 | 73,9 | 595,2 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 205 | 1,7 | 4,9 | 10,7 | 92,8 | 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 |
| | Овощи свежие (помидоры) | 60 | 0,4 | 0,0 | 2,5 | 11,4 | 23 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,7 | 0,2 | 12,5 | 58,9 | 5 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,3 | 0,4 | 12,0 | 57,8 | 12,00 |
| | Чай с сахаром, 200/7 | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,5 | 26,8 | 54-2гн |
| | Фрукты свежие (груши, яблоки, мандарины) | 100 | 0,5 | 0,0 | 10,6 | 41,0 | 8 |

| | | | | | | | |
|---|--|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------|
| | Итого: | 875 | 23,7 | 29,7 | 95,8 | 764,8 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Каша жидкая молочная рисовая | 200 | 5,3 | 5,4 | 28,7 | 184,5 | 54-25к |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,2 | 0,0 | 26,4 | 106,4 | 639 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0,7 | 0,1 | 5,0 | 18,8 | 15 |
| | Итого: | 410,0 | 6,2 | 5,5 | 60,1 | 309,7 | |
| | Итого за день: | 1815 | 59,8 | 58,4 | 229,8 | 1669,7 | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 6 завтрак (понедельник) | | | | | | | |
| | Салат из свеклы с зеленым горошком | 80 | 1,3 | 3,3 | 6,5 | 61,7 | 34-Т |
| | Плов из птицы | 200 | 17,3 | 10,3 | 33,2 | 308,0 | 492 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,7 | 50,9 | 54-4гн |
| | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 65,6 | 96 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,0 | 0,2 | 15,0 | 70,7 | 1 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,6 | 41,3 | 2 |
| | Итого | 545 | 24,0 | 22,4 | 72,1 | 598,2 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп с крупой и мясными фрикадельками | 225 | 1,5 | 2,1 | 15,6 | 87,3 | 153 |
| | Шницель из мяса говядины | 90 | 14,3 | 11,5 | 14,8 | 234,9 | 451 |
| | Рагу из овощей | 150 | 3,0 | 10,5 | 17,3 | 187,5 | 224 |
| | Кисель из фруктов | 200 | 0,2 | 0,0 | 13,0 | 52,9 | 54-22хн |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 10,3 | 49,6 | 24 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,4 | 0,3 | 17,6 | 82,5 | 4 |
| | Итого: | 730 | 23,4 | 24,8 | 88,6 | 694,7 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 6,1 | 2,7 | 16,0 | 101,0 | 379 |
| | Омлет натуральный | 100 | 6,2 | 12,9 | 2,2 | 193,1 | 210 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0,7 | 0,1 | 5,0 | 18,8 | 15 |
| | Итого: | 310 | 13,0 | 15,7 | 23,2 | 312,9 | |
| | Итого за день: | 1585 | 60,4 | 62,9 | 183,8 | 1605,8 | |
| День 7 завтрак (вторник) | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------|
| | Каша жидкая молочная рисовая | 250 | 6,5 | 6,9 | 35,8 | 230,6 | 54-25к |
| | Чай с сахаром, 200/7 | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,5 | 26,8 | 54-2гн |
| | Бутерброд с маслом сливочным, 35/10 | 45 | 2,6 | 11,1 | 17,8 | 192,5 | 11 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,4 | 0,3 | 17,6 | 82,5 | 4 |
| | Фрукты свежие (груши, яблоки, мандарины) | 100 | 0,5 | 0,0 | 10,6 | 41,0 | 8 |
| | Итого | 630 | 12,2 | 18,3 | 88,3 | 573,4 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный с клецками | 200 | 3,6 | 4,0 | 29,3 | 156,3 | 779 |
| | Рыба, тушенная в томате с овощами 100/20 | 120 | 19,5 | 21 | 11,3 | 197,30 | 229 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 8,3 | 21,8 | 189,0 | 520 |
| | Салат из квашеной капусты | 60 | 0,8 | 2,3 | 3,8 | 38,6 | 47-Т |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,3 | 0,4 | 12,0 | 57,8 | 12,00 |
| | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,3 | 0,1 | 10,3 | 42,8 | 54-6хн |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,4 | 0,3 | 17,6 | 82,5 | 4 |
| | Итого: | 800 | 32,0 | 36,4 | 106,1 | 764,3 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Сок натуральный фруктово- ягодный | 200 | 1,0 | 0,0 | 20,2 | 84,9 | 16 |
| | Вареники ленивые отварные с маслом сливочным, 92/8 | 100 | 9,9 | 8,4 | 18,4 | 231,9 | 355 |
| | Итого: | 300 | 10,9 | 8,4 | 38,6 | 316,8 | |
| | Итого за день: | 1730 | 55,1 | 63,1 | 232,9 | 1654,5 | |
| День 8 завтрак (среда) | | | | | | | |
| | Салат из белокачанной капусты | 60 | 0,8 | 1,9 | 3,9 | 36,2 | 43 |
| | Гуляш из мяса говядины | 90 | 10,1 | 5,9 | 4,8 | 112,7 | 437 |
| | Каша гречневая вязкая | 150 | 4,5 | 7,1 | 22,4 | 170,8 | 302 |
| | Компот из смеси | 200 | 0,2 | 0,0 | 26,4 | 106,4 | 639 |

| | | | | | | | |
|---------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------|
| | сухофруктов | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,4 | 0,3 | 17,6 | 82,5 | 4 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,6 | 41,3 | 2 |
| | Фрукты свежие (груши, яблоки, мандарины) | 100 | 0,5 | 0,0 | 10,6 | 41,0 | 8 |
| | Итого: | 660 | 20,1 | 15,5 | 94,2 | 590,9 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Борщ со сметаной | 210 | 1,6 | 5,6 | 8,6 | 90,4 | 109 |
| | Птица, тушённая в соусе с овощами 90/160 | 250 | 11,9 | 14,4 | 26,3 | 282,2 | 488 |
| | Салат из свеклы с зеленым горошком | 80 | 1,3 | 3,3 | 6,5 | 61,7 | 34-Т |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,2 | 82,6 | 22,00 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 4,7 | 0,6 | 35,1 | 164,9 | 25 |
| | Сок натуральный фруктовый | 200 | 1,0 | 0,0 | 20,2 | 84,9 | 18 |
| | Итого: | 860 | 23,8 | 24,5 | 113,9 | 766,7 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Кисломолочный продукт, кефир (жир. 2,5 %) | 180 | 5,4 | 4,5 | 7,2 | 92,0 | 14 |
| | Омлет натуральный | 100 | 6,2 | 12,9 | 2,2 | 193,1 | 210 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,8 | 0,4 | 13,8 | 66,0 | 17 |
| | Итого: | 320 | 14,4 | 17,8 | 23,2 | 351,1 | |
| | Итого за день: | 1840 | 58,3 | 57,8 | 231,4 | 1708,7 | |
| День 9 завтрак (четверг) | | | | | | | |
| | Рыба, тушеная в томате с овощами | 90 | 13,5 | 12,2 | 8,5 | 148,0 | 229 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 8,3 | 21,8 | 189,0 | 520 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,1 | 3,5 | 17,6 | 118,6 | 382 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,7 | 0,2 | 12,5 | 58,9 | 5 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,3 | 0,4 | 12,0 | 57,8 | 12 |
| | Овощи соленые (огурцы) | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 13,2 | 70-Т |
| | Итого | 560 | 25,5 | 24,7 | 74,7 | 585,5 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,5 | 3,4 | 8,0 | 70,4 | 124 |
| | Плов из мяса говядины 90/160 | 250 | 11,3 | 19,6 | 43,5 | 390,6 | 779 |
| | Салат из | 60 | 0,8 | 2,3 | 3,8 | 38,6 | 47-Т |

| | | | | | | | |
|--|---|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------|
| | квашеной капусты | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,4 | 0,3 | 17,6 | 82,5 | 4 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,6 | 41,3 | 2,00 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 6,1 | 2,7 | 16,0 | 101,0 | 379 |
| | Фрукты свежие (груши, яблоки, мандарины) | 100 | 0,5 | 0,0 | 10,6 | 41,0 | 8 |
| | Итого: | 870 | 24,2 | 28,6 | 108,0 | 765,4 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Сок натуральный фруктовый | 200 | 1,0 | 0,0 | 20,2 | 84,9 | 18 |
| | Бутерброд с сыром, 35/30 | 65 | 7,8 | 5,6 | 23,1 | 169,5 | 19 |
| | Кондитерское изделие (вафли) | 35 | 1,5 | 1,9 | 24,8 | 78,4 | 9 |
| | Итого: | 300 | 10,3 | 7,5 | 68,1 | 332,8 | |
| | Итого за день | 1730 | 59,9 | 60,8 | 250,8 | 1683,7 | |
| День 10 завтрак (пятница) | | | | | | | |
| | Запеканка из творога со сгущенным молоком 145/20 | 165 | 12,9 | 12,8 | 30,6 | 319,3 | 366 |
| | 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 |
| | Фрукты свежие (груши, яблоки, мандарины) | 100 | 0,5 | 0,0 | 10,6 | 41,0 | 8 |
| | Итого | 525 | 19,7 | 24,7 | 65,6 | 590,5 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 200 | 2,2 | 2,3 | 7,9 | 61,6 | 143 |
| | Овощи свежие (помидоры) | 60 | 0,4 | 0,0 | 2,5 | 11,4 | 23 |
| | Азу (мясо говядины) 90/160 | 250 | 17,4 | 13,4 | 24,3 | 302,5 | 438 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,4 | 0,3 | 17,6 | 82,5 | 4 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,3 | 0,4 | 12,0 | 57,8 | 12,00 |
| | Сок натуральный фруктовый | 200 | 1,0 | 0,0 | 20,2 | 84,9 | 18 |
| | Кондитерское изделия | 40 | 3,0 | 4,7 | 30,0 | 166,9 | 26 |

| | | | | | | | |
|----------------|--|---------------|-------------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----|
| | (печенье) | | | | | | |
| | Итого: | 820 | 28,7 | 21,1 | 114,5 | 767,6 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Булочка сдобная | 100 | 5,3 | 8,6 | 44,4 | 186,5 | 13 |
| | Кисломолочный продукт, снежок (жир. 2,5 %) | 200 | 4,9 | 4,5 | 19,4 | 142,2 | 20 |
| | Итого: | 300 | 10,2 | 13,1 | 63,8 | 328,7 | |
| | Итого за день: | 1645 | 58,6 | 58,9 | 243,9 | 1686,8 | |
| | Итого за весь период: | 17350 | 582,7 | 598,2 | 2287,6 | 16681,2 | |
| | | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | |
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Итого за день по СанПиН (65-75%) | | 50,05-57,75 | 51,35-59,25 | 217,75-251,25 | 1527,5-1762,5 | |
| | Фактически (СРЕДНЕЕ) | 1735,0 | 58,3 | 59,8 | 228,8 | 1668,1 | |

"Циклическое 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.

Приложение 2.

Примерное циклическое меню для обучающихся 12 лет и старше на осенне-зимний период

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюд | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|--|------------|------------------|-----|------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 1 завтрак (понедельник) | | | | | | | |
| | Омлет с сыром | 180 | 14,5 | 19 | 10,4 | 379,20 | 342 |
| | Икра кабачковая (промышленного производства) | 100 | 1,7 | 5,3 | 9,0 | 91,0 | 7 |
| | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,3 | 0,1 | 10,3 | 42,8 | 54-6хн |
| | Хлеб | 35 | 2,4 | 0,3 | 17,6 | 82,5 | 4 |

| | | | | | | | |
|---------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------|
| | пшеничный | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,6 | 41,3 | 2 |
| | Фрукты свежие (груши, яблоки, мандарины) | 100 | 0,5 | 0,0 | 10,6 | 41,0 | 8 |
| | Итого: | 640 | 21,0 | 25,0 | 66,5 | 677,8 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Рассольник ленинградский | 250 | 3 | 4,5 | 22,1 | 135 | 132 |
| | Биточек из мяса говядины | 100 | 18,1 | 13,9 | 18,1 | 266 | 451 |
| | Рагу из овощей | 180 | 3,3 | 10,6 | 22,8 | 201,0 | 224 |
| | Овощи свежие (огурцы) | 100 | 0,7 | 0 | 3,2 | 15 | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,2 | 82,6 | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4 | 0,4 | 30 | 141,4 | 29 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,2 | 0 | 26,4 | 106,40 | 639 |
| | Итого: | 940 | 32,6 | 30,0 | 139,8 | 947,4 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Сырники из творога со сметаной, 115/20/5 | 140 | 11,6 | 11,9 | 29,7 | 285 | 358 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,7 | 50,90 | 54-4гн |
| | Фрукты свежие (груши, яблоки, мандарины) | 100 | 0,5 | 0,0 | 10,6 | 41,0 | 8 |
| | Итого: | 440 | 13,7 | 13,0 | 49,0 | 376,9 | |
| | Итого за день: | 2020 | 67,3 | 68,0 | 255,3 | 2002,1 | |
| День 2 завтрак (вторник) | | | | | | | |
| | Пудинг из творога запеченный со сметаной 160/15 | 175 | 15,6 | 13,9 | 42,0 | 363,8 | 235-Г |
| | Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,7 | 50,9 | 54-4гн |
| | Бутерброд с сыром, 35/15 | 50 | 5,9 | 4,7 | 16,3 | 136,3 | 19 |
| | Кондитерское изделие (печенье) | 25 | 1,9 | 2,4 | 18,5 | 88,0 | 9 |
| | Фрукты свежие (груши, яблоки, мандарины) | 100 | 0,5 | 0,0 | 10,6 | 41,0 | 8 |
| | Итого: | 550 | 25,5 | 22,1 | 96,1 | 680,0 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп-лапша домашняя | 250 | 2,8 | 5,8 | 13,9 | 120,0 | 148 |
| | Котлеты рубленые из птицы с соусом 100/20 | 120 | 15,6 | 13,7 | 15,5 | 269,7 | 498 |

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------|
| | Салат из белокачанной капусты | 100 | 1,3 | 3,2 | 6,5 | 60,3 | 43 |
| | Каша гречневая вязкая | 180 | 5,2 | 8,5 | 26,9 | 205,2 | 302 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,4 | 0,4 | 25,1 | 117,8 | 28 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,2 | 82,6 | 22 |
| | Сок натуральный фруктовый | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,9 | 18 |
| | Итого: | 950 | 32,6 | 32,2 | 125,3 | 940,5 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Булочка сдобная | 100 | 5,3 | 8,6 | 44,4 | 186,5 | 13 |
| | Повидло | 15 | 0,1 | 0 | 9,8 | 37,5 | 7 |
| | Кисломолочный продукт, кефир (жир. 2,5 %) | 200 | 6 | 5 | 8 | 102,2 | 32 |
| | Фрукты свежие (груши, яблоки, мандарины) | 100 | 0,5 | 0,0 | 10,6 | 41,0 | 8 |
| | Итого: | 415 | 11,9 | 13,6 | 72,8 | 367,2 | |
| | Итого за день: | 1915 | 70,0 | 67,9 | 294,2 | 1987,7 | |
| День 3 завтрак (среда) | | | | | | | |
| | Суп молочный с макаронными изделиями | 300 | 8,0 | 7,1 | 26,8 | 201,4 | 54-19к |
| | Какао с молоком | 200 | 4,1 | 3,5 | 17,6 | 118,6 | 382 |
| | 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 | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,6 | 41,3 | 2 |
| | Фрукты свежие (груши, яблоки, мандарины) | 100 | 0,5 | 0,0 | 10,6 | 41,0 | 8 |
| | Итого: | 720 | 22,6 | 23,1 | 98,9 | 687,1 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный с клецками | 250 | 4,2 | 5 | 33,6 | 195,4 | 779 |
| | Тефтели из мяса говядины | 100 | 15,5 | 19,6 | 13,1 | 257 | 462 |
| | Капуста тушеная | 180 | 6,1 | 8,3 | 19,3 | 169,2 | 214 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 4,7 | 0,6 | 35,1 | 164,9 | 30 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,2 | 82,6 | 22,00 |
| | Фрукты свежие (груши, яблоки, мандарины) | 100 | 0,5 | 0,0 | 10,6 | 41,0 | 8,00 |
| | Чай с лимоном и сахаром, 200/7/7 | 200 | 0,3 | 0,0 | 6,7 | 27,9 | 54-3ГН |

| | | | | | | | |
|---------------------------------|---|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------|
| | Итого: | 950 | 34,6 | 34,1 | 135,6 | 938,0 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Изделия макаронные отварные, запеченные с яйцом | 200 | 10,9 | 11,5 | 40,8 | 286 | 252 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,6 | 41,3 | 2 |
| | Чай с сахаром, 200/7 | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,5 | 26,8 | 54-2ГН |
| | Итого: | 425 | 12,8 | 11,8 | 55,9 | 354,1 | |
| | Итого за день: | 2095 | 70,0 | 69,0 | 290,4 | 1979,2 | |
| День 4 завтрак (четверг) | | | | | | | |
| | Котлета по - хлыновски (из мяса говядины) | 100 | 6,7 | 11,0 | 9,8 | 164,9 | 454 |
| | Картофельное пюре | 180 | 3,80 | 9,4 | 26,1 | 226,8 | 520 |
| | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,3 | 0,1 | 10,3 | 42,8 | 54-6хн |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,4 | 0,3 | 17,6 | 82,5 | 4 |
| | Икра свекольная | 100 | 2,3 | 7,2 | 10,5 | 117,2 | 75 |
| | Фрукты свежие (груши, яблоки, мандарины) | 100 | 0,5 | 0,0 | 10,6 | 41,0 | 8 |
| | Итого: | 715 | 16,0 | 28,0 | 84,9 | 675,2 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,8 | 5,3 | 22,3 | 167,0 | 139 |
| | Биточек из мяса говядины | 100 | 18,1 | 13,9 | 18,1 | 266,0 | 451 |
| | Каша ячневая вязкая | 180 | 3,7 | 6,9 | 25,6 | 183,6 | 302 |
| | Овощи соленые (огурцы) | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22,0 | 70-Т |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,4 | 0,4 | 25,1 | 117,8 | 28 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,2 | 82,6 | 22,00 |
| | Сок натуральный фруктовый | 200 | 1,0 | 0,0 | 20,2 | 84,9 | 18 |
| | Итого: | 930 | 36,4 | 27,3 | 132,3 | 923,9 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Пирог фруктовый "Школьный" | 150 | 13,4 | 15,1 | 27,5 | 241,2 | 459 |
| | Кисель из сухофруктов | 200 | 0,7 | 0,0 | 35,0 | 142,8 | 873 |
| | Итого: | 350 | 14,10 | 15,10 | 62,50 | 384,00 | |
| | Итого за день: | 1995 | 66,5 | 70,5 | 279,7 | 1983,1 | |

| | | | | | | | |
|---|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------|
| День 5 завтрак (пятница) | | | | | | | |
| | Салат из белокачанной капусты | 100 | 1,3 | 3,2 | 6,5 | 60,3 | 43 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,3 | 7,4 | 42,3 | 261,0 | 332 |
| | Бефстроганов (мясо говядины) | 100 | 16,4 | 12,3 | 8,7 | 203,0 | 423 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,3 | 0,4 | 12,0 | 57,8 | 12 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 6,1 | 2,7 | 16,0 | 101,0 | 379 |
| | Итого: | 615 | 32,4 | 26,0 | 85,5 | 683,1 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 2 | 6,7 | 13 | 113,2 | 110 |
| | Картофельное пюре | 180 | 3,80 | 9,4 | 26,1 | 226,8 | 520 |
| | Поджарка из рыбы | 120 | 15,4 | 18,0 | 23,0 | 324,5 | 231-Г |
| | Овощи свежие (помидоры) | 100 | 0,7 | 0 | 4,2 | 19,0 | 31 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,4 | 0,4 | 25,1 | 117,8 | 28 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,2 | 82,6 | 22,00 |
| | Чай с сахаром, 200/7 | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,5 | 26,8 | 54-2ГН |
| | Фрукты свежие (груши, яблоки, мандарины) | 100 | 0,5 | 0,0 | 10,6 | 41,0 | 8 |
| | Итого: | 1050 | 29,3 | 35,1 | 125,7 | 951,7 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Каша жидкая молочная рисовая | 250 | 6,5 | 6,9 | 35,8 | 230,6 | 54-25к |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,2 | 0,0 | 26,4 | 106,4 | 639 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0,7 | 0,1 | 5,0 | 18,8 | 15,0 |
| | Итого: | 460 | 7,4 | 7,0 | 67,2 | 355,8 | |
| | Итого за день: | 2125 | 69,1 | 68,2 | 278,3 | 1990,6 | |
| 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 (рисовой) | 300 | 7 | 10,5 | 25,6 | 225,6 | 161 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,1 | 3,5 | 17,6 | 118,6 | 382 |

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------|
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,2 | 82,6 | 22 |
| | Фрукты свежие (груши, яблоки, мандарины) | 100 | 0,5 | 0,0 | 10,6 | 41,0 | 8 |
| | Итого: | 710 | 20,9 | 26,5 | 88,7 | 670,1 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный с клецками | 250 | 4,2 | 5 | 33,6 | 195,4 | 779 |
| | Птица, тушённая в соусе с овощами 100/180 | 280 | 13,3 | 16,1 | 32,7 | 336,9 | 488 |
| | Сыр порционный | 30 | 6,9 | 9 | 0 | 108 | 97 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,4 | 0,4 | 25,1 | 117,8 | 28 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,2 | 82,6 | 22 |
| | Сок натуральный фруктово-ягодный | 200 | 1,0 | 0,0 | 20,2 | 84,9 | 16 |
| | Итого: | 860 | 32,1 | 31,1 | 128,8 | 925,6 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Суп молочный с гречневой крупой | 250 | 6,2 | 6 | 19,9 | 162,4 | 54-17к |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,3 | 0,4 | 12,0 | 57,8 | 12 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,4 | 0,3 | 17,6 | 82,5 | 4 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,7 | 50,90 | 54-4ГН |
| | Итого: | 520 | 12,5 | 7,8 | 58,2 | 353,6 | |
| | Итого за день: | 2090 | 65,5 | 65,5 | 275,7 | 1949,3 | |
| День 7 завтрак (понедельник) | | | | | | | |
| | Плов из птицы | 250 | 19,6 | 17,9 | 41,5 | 385 | 492 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,7 | 50,9 | 54-4ГН |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 10,3 | 49,6 | 24 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,4 | 0,4 | 25,1 | 117,8 | 28 |
| | Салат из свеклы с зеленым горошком | 100 | 1,6 | 5,2 | 10,2 | 87,10 | 34-Т |
| | Итого: | 630 | 28,2 | 25,0 | 95,8 | 690,4 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп с крупой и мясными фрикадельками | 250 | 1,6 | 2,7 | 19,3 | 119,9 | 153 |
| | Шницель из мяса говядины | 100 | 14,8 | 13,4 | 17,4 | 269 | 451 |
| | Рагу из овощей | 180 | 3,3 | 10,6 | 22,8 | 201,0 | 224 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,4 | 0,4 | 25,1 | 117,8 | 28 |

| | | | | | | | |
|---------------------------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------|
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,2 | 82,6 | 22 |
| | Кисель из сухофруктов | 200 | 0,7 | 0,0 | 35,0 | 142,8 | 873 |
| | Итого: | 830 | 27,1 | 27,7 | 136,8 | 933,1 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,7 | 50,90 | 54-4ГН |
| | Омлет натуральный | 100 | 6,2 | 12,9 | 2,2 | 193,1 | 210 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,4 | 0,4 | 25,1 | 117,8 | 28 |
| | Итого: | 350 | 11,2 | 14,4 | 36,0 | 361,8 | |
| | Итого за день: | 1810 | 66,4 | 67,2 | 268,5 | 1985,3 | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 8 завтрак (вторник) | | | | | | | |
| | Каша жидкая молочная рисовая | 300 | 7,8 | 8,3 | 43,0 | 276,7 | 54-25к |
| | Чай с сахаром, 200/7 | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,5 | 26,8 | 54-2ГН |
| | 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 | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,6 | 41,3 | 2 |
| | Фрукты свежие (груши, яблоки, мандарины) | 100 | 0,5 | 0,0 | 10,6 | 41,0 | 8 |
| | Итого: | 720 | 18,5 | 20,8 | 104,0 | 670,6 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный с клецками | 250 | 4,2 | 5 | 33,6 | 195,4 | 779 |
| | Рыба, тушеная в томате с овощами 100/20 | 120 | 18 | 19 | 11,3 | 197,30 | 229 |
| | Картофельное пюре | 180 | 3,80 | 9,4 | 26,1 | 226,8 | 520 |
| | Салат из квашеной капусты | 100 | 1,1 | 3,7 | 6,3 | 64,3 | 47-Т |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,2 | 82,6 | 22 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 4,7 | 0,6 | 35,1 | 164,9 | 30 |
| | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,3 | 0,1 | 10,3 | 42,8 | 54-6ХН |
| | Итого: | 970 | 35,4 | 38,4 | 139,9 | 974,1 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Сок натуральный ягодный | 200 | 1,0 | 0,0 | 20,2 | 84,9 | 16 |
| | Вареники ленивые | 140 | 12,2 | 9,2 | 23 | 261,9 | 355 |

| | | | | | | | |
|-------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------|
| | отварные с маслом сливочным 130/10 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0,7 | 0,1 | 5 | 18,8 | 15 |
| | Итого: | 350 | 13,9 | 9,3 | 48,2 | 365,6 | |
| | Итого за день: | 2040 | 67,9 | 68,5 | 292,1 | 2010,3 | |
| День 9 завтрак (среда) | | | | | | | |
| | Салат из белокачанной капусты | 100 | 1,3 | 3,2 | 6,5 | 60,3 | 43 |
| | Гуляш из мяса говядины | 100 | 10,9 | 6,5 | 5,3 | 125,2 | 437 |
| | Каша гречневая вязкая | 200 | 5,8 | 9,4 | 29,8 | 228 | 302 |
| | 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 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,6 | 41,3 | 2 |
| | Фрукты свежие (груши, яблоки, мандарины) | 100 | 0,5 | 0,0 | 10,6 | 41,0 | 8 |
| | Итого: | 760 | 22,7 | 19,7 | 104,8 | 684,7 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Борщ со сметаной | 250 | 1,9 | 6 | 12,1 | 115,4 | 109 |
| | Птица, тушённая в соусе с овощами 100/180 | 280 | 13,3 | 16,1 | 32,7 | 336,9 | 488 |
| | Салат из свеклы с зеленым горошком | 100 | 1,6 | 5,2 | 10,2 | 87,10 | 34-Т |
| | Хлеб ржаной | 70 | 4,6 | 0,8 | 24,0 | 121,6 | 451 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 4,7 | 0,6 | 35,1 | 164,9 | 30 |
| | Сок натуральный фруктово-ягодный | 200 | 1,0 | 0,0 | 20,2 | 84,9 | 18 |
| | Итого: | 970 | 27,1 | 28,7 | 134,3 | 910,8 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Кисломолочный продукт, кефир (жир. 2,5 %) | 200 | 6 | 5 | 8 | 102,2 | 32 |
| | Омлет натуральный | 120 | 7,4 | 15,5 | 2,6 | 231,70 | 210 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 10,3 | 49,6 | 24 |
| | Итого: | 350 | 15,4 | 20,9 | 20,9 | 383,5 | |
| | Итого за день: | 2080 | 65,3 | 69,3 | 260,0 | 1979,0 | |

| День 10 завтрак (четверг) | | | | | | | |
|--|--|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------|
| | Рыба, тушенная в томате с овощами | 120 | 18,0 | 19,0 | 11,3 | 197,3 | 229 |
| | Картофельное пюре | 180 | 3,8 | 9,4 | 26,1 | 226,8 | 520 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,1 | 3,5 | 17,6 | 118,6 | 382 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,0 | 0,2 | 15,0 | 70,7 | 1 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,6 | 41,3 | 2 |
| | Овощи соленые (огурцы) | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22,0 | 70-Т |
| | Итого: | 655 | 30,7 | 32,6 | 82,4 | 676,7 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,7 | 3,8 | 10,6 | 83,8 | 124 |
| | Плов из мяса говядины 100/180 | 280 | 11,8 | 20,4 | 54,1 | 456,2 | 779 |
| | Салат из квашеной капусты | 100 | 1,1 | 3,7 | 6,3 | 64,3 | 47-Т |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,4 | 0,4 | 25,1 | 117,8 | 28 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,2 | 82,6 | 22,00 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 6,1 | 2,7 | 16,0 | 101,0 | 379-Т |
| | Фрукты свежие (груши, яблоки, мандарины) | 100 | 0,5 | 0,0 | 10,6 | 41,0 | 8 |
| | Итого: | 1030 | 27,9 | 31,6 | 139,8 | 946,7 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Сок натуральный фруктовый | 200 | 1,0 | 0,0 | 20,2 | 84,9 | 18 |
| | Яйцо отварное | 52,2 | 4,5 | 4 | 0,3 | 56,6 | 337 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,4 | 0,2 | 6,9 | 33,0 | 17 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,0 | 0,2 | 15,0 | 70,7 | 1 |
| | Кондитерское изделие (вафли) | 50 | 2,0 | 2,7 | 33,0 | 135,0 | |
| | Итого: | 352,2 | 9,9 | 7,1 | 55,2 | 380,2 | |
| | Итого за день: | 2037 | 68,4 | 71,3 | 277,4 | 2003,6 | |
| День 11 завтрак (пятница) | | | | | | | |
| | Запеканка из творога со сгущенным молоком, 180/30 | 210 | 15,4 | 19,5 | 38,9 | 406,4 | 366 |
| | Чай с лимоном и | 200 | 0,3 | 0,0 | 6,7 | 27,9 | 54-3ГН |

| | | | | | | | |
|----------------------------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------|
| | сахаром, 200/7/7 | | | | | | |
| | Бутерброд с сыром, 35/15 | 50 | 5,9 | 4,7 | 16,3 | 136,3 | 19 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,3 | 0,4 | 12,0 | 57,8 | 12 |
| | Фрукты свежие (груши, яблоки, мандарины) | 100 | 0,5 | 0,0 | 10,6 | 41,0 | 8 |
| | Итого: | 595 | 24,4 | 24,6 | 84,5 | 669,4 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 250 | 2,50 | 3,7 | 8,5 | 87 | 143 |
| | Овощи свежие (помидоры) | 100 | 0,70 | 0 | 4,2 | 19 | 31 |
| | Азу (мясо говядины) 115/185 | 300 | 19,40 | 20,1 | 27,1 | 363 | 438 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 4,70 | 0,6 | 35,1 | 164,9 | 30 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,6 | 17,2 | 82,6 | 22 |
| | Сок натуральный вишневый | 200 | 1,00 | 0 | 20,2 | 102,0 | |
| | Кондитерское изделие (печенье) | 30 | 2,20 | 2,9 | 22,2 | 105,60 | |
| | Итого: | 1000 | 33,8 | 27,9 | 134,5 | 924,1 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Булочка сдобная | 100 | 5,3 | 8,6 | 44,4 | 186,50 | 13 |
| | Кисломолочный продукт, снежок (жир. 2,5 %) | 180 | 4,9 | 4,5 | 19,4 | 142,20 | 20 |
| | Фрукты свежие (груши, яблоки, мандарины) | 100 | 0,5 | 0,0 | 10,6 | 41,0 | 8 |
| | Итого: | 380 | 10,7 | 13,1 | 74,4 | 369,7 | |
| | Итого за день: | 1975 | 68,9 | 65,6 | 293,5 | 1963,2 | |
| День 12 завтрак (суббота) | | | | | | | |
| | Поджарка из рыбы | 120 | 15,4 | 18,0 | 23,0 | 324,5 | 231-Г |
| | Картофельное пюре | 180 | 3,80 | 9,4 | 26,1 | 226,8 | 520 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,2 | 0 | 26,4 | 106,40 | 639 |
| | Овощи свежие (огурцы) | 30 | 0,2 | 0 | 1 | 4,5 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,4 | 0,2 | 6,9 | 33,0 | 17 |
| | Итого: | 550 | 21,0 | 27,6 | 83,4 | 695,2 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Рассольник ленинградский | 250 | 3 | 4,5 | 22,1 | 135 | 132 |
| | Хлеб | 70 | 4,7 | 0,6 | 35,1 | 164,9 | 30 |

| | | | | | | | |
|----------------|--|----------------|-------------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-----|
| | пшеничный | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,2 | 82,6 | 22 |
| | Птица жареная | 100 | 18,7 | 14,3 | 1,1 | 215,0 | 494 |
| | Каша ячневая вязкая | 180 | 3,7 | 6,9 | 25,6 | 183,6 | 302 |
| | Кисель из сока | 200 | 0,7 | 0,0 | 35,0 | 142,8 | 644 |
| | Итого: | 850 | 34,1 | 26,9 | 136,1 | 923,9 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Яйцо отварное | 52,2 | 4,5 | 4 | 0,3 | 56,6 | 337 |
| | Икра кабачковая (промышленного производства) | 80 | 1,4 | 4,2 | 7,2 | 72,8 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,4 | 0,2 | 10,0 | 37,6 | 1 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,6 | 41,3 | 2 |
| | Кисель из сухофруктов | 200 | 0,7 | 0 | 35 | 142,8 | 873 |
| | Итого: | 377 | 9,7 | 8,7 | 61,1 | 351,1 | |
| | Итого за день: | 1777 | 64,8 | 63,2 | 280,6 | 1970,2 | |
| | Итого за весь период: | 23959 | 810 | 814 | 3346 | 23804 | |
| | | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | |
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Итого за день по СанПиН (65-75%) | | 58,5-67,5 | 59,8-69,0 | 248,95-287,25 | 1768-2040 | |
| | Фактически (СРЕДНЕЕ) | 1996,62 | 67,50 | 67,85 | 278,81 | 1983,63 | |

"Циклическое 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.