

Утверждаю:

Директор МАОУ СОШ №3

им. С. В. Дубинского ст. Березанской

Андреев А.А.

26.12.2024г.

**Примерное цикличное меню для обучающихся 12 лет и старше
на осенне-зимний период с 09.01.2025 года**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	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 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:	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 соленые (огурцы)	100	1,1	0,2	3,8	22,0	70-Т
	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	33,0	30,2	140,4	954,4	
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	67,7	68,2	255,9	2009,1	

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
	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-Т
	Овощи соленые (помидоры)	100	1	0,2	3,8	21,2	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
	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	29,6	35,3	125,3	953,9	
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	69,4	68,4	277,9	1992,8	
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, тушенная 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 отварные с маслом сливочным 130/10	140	12,2	9,2	23	261,9	355
	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, тушеная 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 сахаром, 200/7/7	200	0,3	0,0	6,7	27,9	54-3гн
	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 соленые (помидоры)	100	1	0,2	3,8	21,2	70-Т
	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	34,1	28,1	134,1	926,3	
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	69,2	65,8	293,1	1965,4	
День 12 завтрак (суббота)							
	Поджарка из рыбы	120	15,4	18,0	23,0	324,5	231-Т
	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 соленые (огурцы)	30	0,3	0	1,1	6,6	70-Т
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,9	33,0	17
	Итого:	550	21,1	27,6	83,5	697,3	
Обед							
	Рассольник ленинградский	250	3	4,5	22,1	135	132
	Хлеб пшеничный	70	4,7	0,6	35,1	164,9	30
	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	64,9	63,2	280,7	1972,3	
	Итого за весь период:	23959	811	815	3346	23817	
			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	67,59	67,90	278,80	1984,76	

"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 «Сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под ред.Лапшиной В.Т.-2004г, ""Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"" под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011г