

Утверждаю:

Директор МАОУ СОШ №3

им. С. В. Дубинского ст. Березанской

А. А. Андреев
26.12.2024г.

**Примерное цикличное меню для обучающихся 7-11 лет
на осенне-зимний период с 09.01.2025 года**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюдов	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			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 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	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	26,6	27,7	101,0	771,2	
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	56,0	57,3	199,7	1675,3	
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 рубленые 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 сыром, 35/10/15	60	6,0	11,9	17,7	202,3	10
	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 говядины	90	16,3	13,0	14,4	239,4	451
	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
	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 соленые (помидоры)	60	0,6	0,1	2,3	12,7	70-Т
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	12,5	58,9	5
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	12,0	57,8	12
	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	23,9	29,8	95,6	766,1	
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	60,0	58,5	229,6	1671,0	
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	40	2,7	0,5	13,8	66,1	17
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,6	82,5	4
	Итого:	740	24,1	24,9	92,1	711,2	
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:	1595	61,1	63,0	187,3	1622,3	
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 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:	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
	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, тушенная 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 квашеной капусты	60	0,8	2,3	3,8	38,6	47-Т
	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 соленые (помидоры)	60	0,6	0,1	2,3	12,7	70-Т
	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 (печенье)	40	3,0	4,7	30,0	166,9	26
	Итого:	820	28,8	21,2	114,3	768,9	
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	58,7	59,0	243,7	1688,1	
	Итого за весь период:	17360	584,1	598,6	2291,1	16704,5	
			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)	1736,0	58,4	59,9	229,1	1670,5	

"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 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