

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ СОШ №1 им. Ляпидевского  
с. Старошербиновская  
П. В. Гарькавая

30.11.2023г.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
для организации питания детей в  
образовательных учреждениях для  
возрастной группы от 12 лет и старше  
(5-11 классы) на зимне-весенний период

День: первый

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Наименование блюда		Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
7	Бутерброд горячий с	50	5,58	8,32	14,84	157
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	7,27	12,76	38,55	298,8
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119
пром	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,1	58,8
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	12,24	56,4
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>645</b>	<b>19,39</b>	<b>25,35</b>	<b>95,31</b>	<b>690</b>
	<b>ОБЕД</b>					
пром	икра кабачковая	100	1	7	7	97
88	Щи со свежей капустой с картофелем	250	1,77	4,95	7,9	90
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221
303	Каша вязкая (пшеничная)	190	5,1	5,4	31,1	193
пром	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85
	<b>Итого за обед</b>	<b>940</b>	<b>30,4</b>	<b>35,18</b>	<b>117,83</b>	<b>919</b>

День: второй

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Наименование блюда		Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
259	Жаркое по домашнему	250	23,1	25,8	23,7	421,4
377	чай лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
пром	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
пром	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69
пром	горошек зеленый консервированный	100	3,1	0,2	6,5	40,22
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>620</b>	<b>31,17</b>	<b>26,75</b>	<b>79,54</b>	<b>686,62</b>
	<b>ОБЕД</b>					
52	Салат из свеклы вареной	100	1,4	6	8,3	92,8
108	Суп с клецками	250	3,56	4,63	18,87	144,25
229	Рыба тушеная в томате овощами	100	11,35	2,9	3,8	103
312	Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,5	164,7
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
пром	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,02
	<b>Итого за обед</b>	<b>930</b>	<b>27,65</b>	<b>20,46</b>	<b>136,22</b>	<b>870,57</b>

День: третий

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Наименование блюда		(г)			
			Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
171	Каша рассыпчатая (ячневая)	190	5,9	9,37	38,2	260,1
295	Котлета рубленая из птицы с соусом	100	10,05	11,34	11,9	190
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101
пром	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
пром	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,5
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>565</b>	<b>24,24</b>	<b>24,18</b>	<b>102,66</b>	<b>725,6</b>
	<b>ОБЕД</b>					
47	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,5	85,7
98	Суп крестьянский	250	1,5	4,9	6,1	76,25
265	Плов из говядины	280	31	31,53	48,6	601,1
517(Пермь)	кисель из концентрата	200	1,36	0	29,02	121,52
пром	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,02
	<b>Итого за обед</b>	<b>930</b>	<b>42,54</b>	<b>42,47</b>	<b>140,96</b>	<b>1117,59</b>

День: четвертый

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Наименование блюда		(г)			
			Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,35	2,9	3,8	103
312	шпоре карофельное	180	3,7	5,8	24,5	164,7
377	чай лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
пром	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
пром	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	46
пром	Булочка с повидлом	60	7,1	8,6	42,2	268,1
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>26,56</b>	<b>17,94</b>	<b>114,9</b>	<b>737,8</b>
	<b>ОБЕД</b>					
55	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,42	6,03	6,3	85
102	Суп картофельный с	250	5,5	5,27	16,5	148,3
290	Птица тушеная в соусе	100	3,67	10,84	2,9	162
139	Капуста тушеная	180	3,67	6,6	14,2	138,6
пром	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,02
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	<b>Итого за обед</b>	<b>930</b>	<b>21,9</b>	<b>29,87</b>	<b>120,65</b>	<b>899,72</b>

День: пятый

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Наименование блюда		(г)			
			Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
15	сыр	15	3,48	4,43	0	54
210	Омлет натуральный	200	18,6	33,1	3,5	386,2
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00
пром	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
пром	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0	0	12	56
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>605</b>	<b>31</b>	<b>41,8</b>	<b>67,22</b>	<b>778,2</b>
	<b>ОБЕД</b>					
пром	Горошек зеленый(консервир)	100	3,1	0,2	6,5	40,22
84	Борщ с картофелем и	250	3,56	5,1	14,2	127,75
255	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185
171	Каша гречневая рассыпчатая	190	10,5	11,34	47,33	332,5
пром	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,02
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85
	<b>Итого за обед</b>	<b>940</b>	<b>38,4</b>	<b>28,91</b>	<b>140,49</b>	<b>1003,49</b>

День: **седьмой**  
 Неделя: первая  
 Сезон: зима-весна  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Наименование блюда		Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
14	масло сливочное	15	0,12	10,9	0,2	99
175	каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	250	7,2	13,3	39,9	309,5
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
пром	Хлеб пшенич	40	3,16	0,4	19,32	94
пром	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,5
пром	Кондитерское изделие (пряники)	50	2,8	3,13	30	180
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>14,68</b>	<b>28,01</b>	<b>116,77</b>	<b>800</b>
	<b>ОБЕД</b>					
47	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,5	85,7
108	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,63	18,87	144,25
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,35	2,9	3,8	103
312	пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,5	164,7
517(Пермь)	кисель из концентрата	200	1,36	0	29,02	121,52
пром	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,02
	<b>Итого за обед</b>	<b>930</b>	<b>28,65</b>	<b>19,37</b>	<b>133,43</b>	<b>852,19</b>

День: **ВОСЬМОЙ**

Неделя: **вторая**

Сезон: **зима-весна**

Возрастная категория: **12 лет и старше**

№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда		(г)			
		(г)	Б	Ж	У	(ккал)
	<b>ЗАВТРАК</b>					
45	Салат из белокачанной капусты	100	1,3	3,25	4,47	60,4
279	Тефтели из говядины в соусе	110	7,46	8,29	9,44	142
303	Каша вязкая (гречневая)	180	5,5	6	24,6	174,6
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
пром	Хлеб пшенич	40	3,16	0,4	19,32	94
пром	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,5
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>665</b>	<b>19,51</b>	<b>18,35</b>	<b>90,32</b>	<b>613,5</b>
	<b>ОБЕД</b>					
55	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,42	6,03	6,3	85
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,9	103,75
290	Птица тушеная в соусе	100	3,67	10,84	2,9	162
203	Макаронные изделия	185	6,7	7,14	37,56	241,4
349	Компот из смеси	200	0,66	0,09	32,01	132,8
пром	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,02
	<b>Итого за обед</b>	<b>935</b>	<b>21,23</b>	<b>30,06</b>	<b>138,41</b>	<b>957,97</b>



День: **девятый**  
 Неделя: **вторая**  
 Сезон: **зима-весна**  
 Возрастная категория: **12 лет и старше**

№ Рецептуры	Прием пищи		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда			(г)	(г)		
					Б	Ж	У
	<b>ЗАВТРАК</b>						
пром	икра кабачковая		100	1	7	7	97
234	котлеты/биточки рыбные		100	8,65	6,9	12	143,75
310	Картофель отварной		180	3,4	5,2	27,6	170, 82
пром	Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	94
пром	хлеб ржаной		25	1,4	0,28	12,35	57,5
376	чай с сахаром		200	0,07	0,02	15,00	60,00
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>645</b>	<b>17,68</b>	<b>19,8</b>	<b>93,27</b>	<b>623,07</b>
	<b>ОБЕД</b>						
45	Салат из белокачанной капусты		100	1,3	3,25	4,47	60,4
103	Суп картофельный с		250	2,69	2,8	17,46	118,25
295	котлеты рубленные с молочным соусом		100	10,05	11,34	11,9	190
171	Каша рассыпчатая (пшенная)		180	7,7	10,34	44,13	300,4
517(Пермь)	кисель из концентрата		200	1,36	0	29,02	121,52
пром	Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	141
пром	Хлеб ржаной		40	2,24	0,44	19,76	92,02
	<b>Итого за обед</b>		<b>930</b>	<b>30,08</b>	<b>28,77</b>	<b>155,72</b>	<b>1023,59</b>

День: **ДЕСЯТЫЙ**

Неделя: **вторая**

Сезон: **зима-весна**

Возрастная категория: **12 лет и старше**

№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Наименование блюда		Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
224	запеканка из творога с морковью со сгущенным	200	21	20	66	523
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
пром	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141
338	Фрукты свежие(яблоко)	120	0,48	0,48	12,24	56,4
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>30,3</b>	<b>24,62</b>	<b>124,8</b>	<b>839</b>
	<b>ОБЕД</b>					
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,7	9,4	7,2	131,9
97	суп картофельный	250	2,34	2,8	16,9	114
268	Шницель натуральный рубленый с соусом	100	10,5	12,53	11,44	202,5
303	Каша вязкая (пшеничная)	190	5,1	5,4	31,1	193
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85
пром	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,02
	<b>Итого за обед</b>	<b>940</b>	<b>30,62</b>	<b>31,17</b>	<b>135,58</b>	<b>959,42</b>

День: одиннадцатый

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
	<b>ЗАВТРАК</b>					
47	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,5	85,7
297	Фрикадельки из кур или	110	13,72	20,5	8,1	272
203	Макаронные изделия отварные с маслом	185	6,7	7,14	37,56	241,4
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	101
пром	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,02
			25,57			
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>695</b>	<b>57,84</b>	<b>36,36</b>	<b>118,85</b>	<b>933,12</b>
	<b>ОБЕД</b>					
пром	горошек зеленый консервированный	100	3,1	0,2	6,5	40,22
82	Борщ с капустой и	250	1,8	4,92	10,9	103,75
262	сердце в соусе	100	13,08	9,18	2,85	152
171	каша ячневая	190	5,9	9,37	38,2	260,1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
пром	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,02
	<b>Итого за обед</b>	<b>940</b>	<b>31,52</b>	<b>24,8</b>	<b>139,2</b>	<b>921,89</b>

День: **шестой**  
 Неделя: **вторая**  
 Сезон: **зима-весна**  
 Возрастная категория: **12 лет и старше**

№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
	<b>ЗАВТРАК</b>					
291	Плов из птицы	250	21,2	13,1	44,7	381,7
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,7	9,4	7,2	131,9
пром	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
пром	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,5
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>615</b>	<b>30,53</b>	<b>23,2</b>	<b>98,57</b>	<b>725,1</b>
	<b>ОБЕД</b>					
пром	икра кабачковая	100	1	7	7	97
96	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,1	11,98	107,25
297	Фрикадельки из кур или бройлеров - цыплят	110	13,72	20,5	8,1	272
203	Макаронные изделия отварные с маслом	185	6,7	7,14	37,56	241,4
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
пром	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,02
	<b>Итого за обед</b>	<b>945</b>	<b>31,08</b>	<b>40,87</b>	<b>145,39</b>	<b>1083,47</b>

День: двенадцатый

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Наименование блюда		(г)			
			Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
пром	икра кабачковая	100	1	7	7	97
210	Омлет натуральный	200	18,6	33,1	3,5	386,2
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
пром	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
пром	Хлеб ржаной	45	2,52	0,5	22,23	103,51
338	Фрукты свежие(яблоко)	120	0,48	0,48	12,24	56,4
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>705</b>	<b>29,84</b>	<b>45,02</b>	<b>81,87</b>	<b>855,71</b>
	<b>ОБЕД</b>					
47	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,5	85,7
102	Суп гороховый с картофелем	250	5,5	5,27	16,5	148,3
290	Птица тушеная в соусе	100	3,67	10,84	2,9	162
310	Картофель отварной	180	3,4	5,2	27,6	170,82
пром	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,02
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85
	<b>Итого за обед</b>	<b>930</b>	<b>21,25</b>	<b>27,35</b>	<b>124,44</b>	<b>884,84</b>