

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ СОШ №1 им. Ляпидевского

Староцербиновская

Л. В. Гарькавая

30.11.2023г.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей в
образовательных учреждениях для
возрастной группы от 7 до 11 лет (1-4 классы)
на зимне-весенний период

День: первый
 Неделя: первая
 Сезон: зима - весна
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Наименование блюда		(г)			
			Б	Ж	У	
	обед					
пром	икра кабачковая	60	0,60	4,20	4,20	58,20
88	Щи со свежей капустой с картофелем	200	1,40	3,96	6,32	72,00
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,00
303	Каша вязкая (пшеничная)	150	4,00	4,20	24,56	152,40
пром	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
пром	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	46,00
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	85,00
пром	Кондитерское изделие (пряники)	50	2,8	3,13	30	180
	Итого за обед	820	28,63	32,90	117,37	908,60
День: второй						
Неделя: первая						
Сезон: зима-весна						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Наименование блюда		(г)			
			Б	Ж	У	
	обед					
52	Салат из свеклы вареной	60	0,85	3,6	5	55,7
108	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,7	15	115,4
229	Рыба тушеная в томате овощами	100	11,35	2,9	3,8	103
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
пром	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
пром	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	46
	Итого за обед	770	23,05	15,71	105,45	684,15

День: третий						
Неделя: первая						
Сезон: зима-весна						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
	обед					
47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,1	51,42
98	Суп крестьянский	200	1,2	3,9	4,9	61
265	Плов из говядины	200	22	22,52	34,7	429,33
517(Пермь)	кисель из концентрата	200	1,36	0	29,02	121,52
пром	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
пром	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	46
	Итого за обед	720	29,86	30,04	102,92	803,27
День: четвертый						
Неделя: первая						
Сезон: зима-весна						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
	обед					
55	салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,85	3,6	3,77	51
102	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,23	118,6
290	Птица тушеная в соусе	100	13,28	10,84	2,9	162
139	Капуста тушеная	150	3,06	5,5	11,8	115,5
пром	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
пром	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,5
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	Итого за обед	775	26,81	24,91	95,38	731,4

День: пятый						
Неделя: первая						
Сезон: зима-весна						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда		(г)	(г)		
			Б	Ж	У	(ккал)
	обед					
пром	Горошек зеленый(консервир)	60	1,86	0,12	3,9	24,12
84	Борщ с картофелем и фасолью	200	2,85	4,1	11,33	102,2
255	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185,00
171	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,85	9,55	39,86	280,00
пром	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
пром	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,5
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85
	Итого за обед	785	32,38	25,68	110,48	827,82
День: шестой						
Неделя: вторая						
Сезон: зима-весна						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда		(г)	(г)		
			Б	Ж	У	(ккал)
	обед					
47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,1	51,42
108	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,7	15	115,4
229	Рыба тушеная в томате овощами	100	11,35	2,9	3,8	103
312	пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25
пром	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,02
517(Пермь)	кисель из концентрата	200	1,36	0	29,02	121,52
пром	Булочка с повидлом	60	7,1	8,6	42,2	268,1
	Итого за обед	850	32,14	23,84	154,64	982,71

День: седьмой						
Неделя: вторая						
Сезон: зима-весна						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
	обед					
55	салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,85	3,6	3,77	51
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83
290	Птица тушеная в соусе	100	13,28	10,84	2,9	162
203	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,64	5,98	31,47	202,2
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
пром	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
пром	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	46
	Итого за обед	775	26,15	25,07	108,1	771
День: восьмой						
Неделя: вторая						
Сезон: зима-весна						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
	обед					
45	Салат из белокачанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24
103	Суп картофельный с макаронами	200	2,15	2,27	13,96	94,6
295	котлеты рубленые с молочным соусом	100	10,05	11,34	11,9	190
171	Каша рассыпчатая (пшениная)	160	6,84	9,19	39,23	267
517(Пермь)	кисель из концентрата	200	1,36	0	29,02	121,52
пром	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,02
	Итого за обед	800	26,59	25,59	137,07	895,38

День: девятый						
Неделя: вторая						
Сезон: зима-весна						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
	обед					
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,8	5,6	4,3	79,14
97	суп картофельный	200	1,9	2,3	13,5	91,2
268	Шницель натуральный рубленый с соусом	100	10,5	12,53	11,44	202,5
303	Каша вязкая (пшеничная)	150	4	4,2	24,56	152,4
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85
пром	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
пром	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	46
	Итого за обед	770	24,48	25,25	103,2	750,24
День: десятый						
Неделя: вторая						
Сезон: зима-весна						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
	обед					
пром	Горошек зеленый(консервир)	60	1,86	0,12	3,9	24,12
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83
262	сердце в соусе	100	13,08	9,18	2,85	152,00
171	Каша рассыпчатая (ячневая)	160	4,98	7,89	32,18	219,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
пром	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
пром	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	46
пром	Йогурт фрукт. в индив. упаковке	200	5,6	5	21,6	154
	Итого за обед	980	31,9	26,84	130,49	904,92