

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №12
им. И.Г. Остапенко с. Глафировка
Червинская И.Г.
11.08.2025

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для организации питания обучающихся в общеобразовательной организации
для возрастной группы от 7 лет до 11 лет на осенний период

День: первый

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда		(г)			
				Б	Ж	У
	ЗАВТРАК					
7	Бутерброд горячий с сыром	50	5,6	8,3	14,8	157
173	Каша вязкая молочная (овсяная)	160	6,9	10,2	26,6	228
382	Какао с молоком	200	4,10	3,50	17,6	118,60
пром	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,5	70,50
пром	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,2	0,3	22,6	92
	Итого за завтрак	640	19,20	22,60	96,10	666,10
	ОБЕД					
71	Овощи по сезону (огурцы)	60	0,4	0,1	1,1	7,2
88	Щи со свежей капустой с картофелем	200	1,4	4	6,3	68
295	Котлета рубленая из птицы	100	10,1	11,3	11,9	190
302	Каша рассыпчатая (пшеничная)	160	6,7	4,8	41,4	236
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94
пром	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69
342	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,9	114,6
	ИТОГО за обед	790	23,7	21,1	122,7	778,8

День: второй									
Сезон: лето									
Возрастная категория: от 7 до 11 лет									
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)			
	Наименование блюда		(г)						
			Б	Ж	У				
	ЗАВТРАК								
71	Овощи по сезону (помидоры)	60	0,7	0,1	2,3	13,2			
265	Плов мясной (говядина)	150	16,5	16,90	26	324			
377	Чай лимоном	200	0,1	0,00	15,2	62			
пром	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	14,5	70,5			
пром	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,9	46			
338	Фрукты свежие (персики, абрикосы)	100	0,9	0,10	9,5	45			
	Итого за завтрак	560	21,7	17,6	77,4	560,7			
	ОБЕД								
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,8	2	3,9	36,2			
102	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	118,6			
234	Котлеты и биточки рыбные	100	8,7	6,9	12	143,8			
312	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,3			
349	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8			
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94			
пром	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69			
	ИТОГО за обед	780	22,6	18,70	115,60	731,70			

День: третий									
Сезон: лето									
Возрастная категория: от 7 до 11 лет									
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У				
	ЗАВТРАК								
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	2,5	4,4	43,7			
259	Жаркое по - домашнему	175	12,3	19,1	16,6	295,5			
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	60			
пром	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5			
пром	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,9	46			
пром	Печенье сдобное Ромашка	80	5,2	12,6	35,8	280,6			
	Итого за завтрак	565	22,1	34,7	96,2	796,3			
	ОБЕД								
23	Салат из свежих помидоров	60	0,7	3,70	2,70	46,6			
96	Рассольник Ленинградский	200	1,6	4,10	9,60	85,8			
260	Гуляш	100	10,6	16,80	2,90	215			
203	Макаронные изделия отварные с маслом	160	5,8	5,20	32,50	205			
пром	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,2	0,30	22,60	92			
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,40	19,30	94			
пром	Хлеб ржаной	30	1,7	0,30	14,80	69			
338	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,4	0,40	9,80	45			
	ИТОГО за обед	890	24,2	31,20	114,20	852,40			

День: четвертый												
Сезон: лето												
Возрастная категория: от 7 до 11 лет												
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность						
	Наименование блюда		(г)	Б	Ж		У					
								(г)				
											(ккал)	
	ЗАВТРАК											
1	Бутерброд с маслом	40	2,4				7,5			14,9		136
211	Омлет с сыром	160	19,1				21,4			2,7		290
101	Кофейный напиток с молоком	200	3,2				2,7			16		101
пром	Хлеб пшеничный	30	2,4				0,3			14,5		70,5
пром	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,2				0,3			22,6		92
	Итого за завтрак	630	27,3				32,2			70,7		689,5
	ОБЕД											
71	Овощи по сезону (огурцы)	60	0,4				0,1			1,1		7,2
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	230	2				2,6			14,2		97,5
290	Птица тушенная в соусе	100	11,8				10,1			2,9		150
147	Картофель жаренный брусочками, дольками	150	3,9				13,6			30,2		264,3
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2				0,4			19,3		94
пром	Хлеб ржаной	30	1,7				0,3			14,8		69
358	Кисель из сока плодового	200	0,3				0			36,2		155,1
338	Фрукты свежие (груши)	100	0,4				0,30			10,3		47
	ИТОГО за обед	910	23,7				27,40			129		884,1

День: пятый													
Сезон: лето													
Возрастная категория: от 7 до 11 лет													
№ Рецептуры	Прием пищи		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность						
	Наименование блюда			(г)									
				Б	Ж	У							
				(ккал)									
ЗАВТРАК													
71	Овощи по сезону (помидоры)		60	0,7	0,1	2,3	13,2						
232	Рыба запеченная в сметанном соусе		80	8,5	8,8	4	129,2						
312	Пюре карофельное		100	2,1	3,2	13,5	91,5						
376	Чай с сахаром		200	0,1	0,0	15	60						
пром	Хлеб пшеничный		30	2,4	0,3	14,5	70,5						
пром	Хлеб ржаной		30	1,7	0,3	14,8	69						
пром	Фрукты свежие (апельсин)		100	0,9	0,2	8,1	43						
	Итого за завтрак		600	16,4	12,9	72,2	476,4						
ОБЕД													
54-213	Кукуруза сахарная (консервир.)		60	1,2	0,2	6,2	31,4						
82	Борщ с капустой и картофелем		200	1,4	3,9	6,4	70						
261	Печень тушенная в соусе		100	2,7	8,8	3,8	159						
302	Каша рисовая рассыпчатая		160	3,8	4,6	40	217,1						
пром	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	19,3	94						
пром	Хлеб ржаной		30	1,7	0,3	14,8	69						
342	Компот из свежих плодов		200	0,2	0,2	27,9	114,6						
пром	Кондитерское изделие (шоколад)		19	1,2	7	11	112						
	ИТОГО за обед		809	15,4	25,4	129,4	867,1						

[illegible]

День: сельмой																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
---------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

День восьмой										
Сезон	Лето									
Возрастная категория: от 7 до 11 лет										
№	Регистратура	Прием пищи		Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)		
		Наименование блюда			(г)					
				(г)	Б	Ж	У			
		ЗАВТРАК								
71		Овощи по сезону (огурцы)		60	0,4		1,1	7,2		
262		Сердце в соусе		80	10,5		2,3	120		
203		Макаронные изделия отварные с маслом		160	5,8		32,5	205		
376		Чай с сахаром		200	0,1		15,0	60		
пром		Хлеб пшеничный		40	3,2		19,3	94		
338		Фрукты свежие (яблоко)		100	0,4		9,8	45		
		Итого за завтрак		640	20,4		80	531,2		
		ОБЕД								
23		Салат из свежих помидоров		60	0,7		2,7	46,6		
104		Суп картофельный с мясными фрикадельками		230	2		14,2	97,5		
232		Рыба запеченная в сметанном соусе		100	10,6		5	161,5		
147		Картофель жаренный брусочками, дольками		150	3,9		30,2	264,3		
342		Компот из свежих плодов		200	0,2		27,9	114,6		
пром		Хлеб пшеничный		40	3,2		19,3	94		
пром		Хлеб ржаной		30	1,7		14,8	69		
пром		Булочка праздничная с повидлом		50	3,6		25,5	155		
		ИТОГО за обед		860	25,9		139,60	1002,50		

День: девятый									
Сезон: лето									
Возрастная категория: от 7 до 11 лет									
№ Регистратуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)			
			(г)						
			Б	Ж	У				
ЗАВТРАК									
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	160	20,3	14,6	42,8	385			
382	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6			
2	Бутерброд с джемом, повидлом	55	2,4	3,9	29,2	161			
пром	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,2	0,3	22,6	92			
Итого за завтрак			615	27	22,3	112,2	756,6		
ОБЕД									
54-213-2020	Кукуруза сахарная (консервир.)	60	1,2	0,2	6,2	31,4			
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	3,9	6,4	70			
297	Фрикадельки из кур или бройлеров - цыплят	110	14,3	16,9	8,1	250			
312	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,3			
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85			
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94			
пром	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	19,8	92			
338	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96			
ИТОГО за обед			900	27,9	27,10	121,40	855,70		

Дети, десятилет									
Сезон: лето									
Возрастная категория: от 7 до 11 лет									
№ Рецептуры	Прием пищи	8,1	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			
	Наименование блюда	(г)	(г)						
		Б	Ж	У	(ккал)				
		ЗАВТРАК							
71	Овощи по сезону (помидоры)	60	0,7	0,1	2,3	13,2			
291	Плов из птицы	150	13,5	6,7	27,3	224			
379	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	16	101			
пром	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5			
пром	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,9	46			
пром	Булочка праздничная с повидлом	50	3,6	3,7	25,5	155			
	Итого за завтрак	510	24,5	13,7	95,5	609,7			
	ОБЕД								
75	Икра свекольная	60	1,4	0,1	13,7	62,2			
96	Рассольник Ленинградский	200	1,6	4,1	9,6	85,8			
266	Бифштекс	90	17,2	21,3	0,0	264,5			
203	Макаронные изделия отварные с маслом	160	5,8	5,2	32,5	205,0			
349	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	132,8			
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,0			
пром	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	19,8	92,0			
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	45,0			
	ИТОГО за обед	890	32,5	32	136,7	981,3			

Прошито, пронумеровано и

Скреплено печатью 10 листов.

Директор МБОУ СОШ №12

Им. И.Г. Остапенко с. Глафировка

 И.Г. Червинская

