

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №12

им. И.Г. Остапенко с. Глафировка

Червинская И.Г.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для организации питания обучающихся в общеобразовательной организации

для возрастной группы от 12 лет и старше на осенний период

День: первый

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рецептуры	Прием пищи		Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность
	Наименование блюда				(г)			
		(г)						
				Б	Ж	У	(ккал)	
		ЗАВТРАК						
7		Бутерброд горячий с сыром (15/6/30)	50	5,6	8,3	14,8	157	
173		Каша вязкая молочная(овсяная) 200/10	210	9	13,4	33,9	295	
382		Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6	
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	690	21,3	25,8	103,4	733,1	
		ОБЕД						
71		Овоши по сезону (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12	
88		Щи со свежей капустой с картофелем	250	1,8	5	7,9	90	
295		Котлета рубленая из мяса птицы 70/30	100	10,1	11,3	11,9	190	
302		Каша рассыпчатая (пшеничная)	200	8,4	6	51,8	295	
пром		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	
пром		Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	19,8	92	
342		Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,9	114,6	
		ИТОГО за обед	930	26,6	23,4	140,5	887,6	

День: второй									
Сезон: лето									
Возрастная категория: 12 лет и старше									
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			
	Наименование блюда		(г)	Б	Ж		У		
		(г)	(г)			(ккал)			
	ЗАВТРАК								
71	Овощи по сезону (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22			
265	Плов мясной (говядина)	200	24	22,5	34,7	437,3			
377	Чай лимоном (200/15/7)	200	0,1	0	15,2	62			
пром	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5			
пром	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,9	46			
338	Фрукты свежие(персики, абрикосы)	100	0,9	0,1	9,5	45			
	Итого за завтрак	650	29,6	23,3	87,6	682,8			
	ОБЕД								
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,3	3,3	6,5	60,4			
102	Суп картофельный с горохом	250	5,4	5,3	16,5	148,3			
234	Котлеты и биточки рыбные	100	8,7	6,9	12	143,8			
312	Пюре картофельное	200	4,1	6,4	27,3	183			
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	920	25,1	22,70	128,40	831,30			

День: третий									
Сезон: лето									
Возрастная категория: 12 лет и старше									
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)			
	Наименование блюда		(г)						
			Б	Ж	У				
	ЗАВТРАК								
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,6	4,1	7,3	73			
259	Жаркое по - домашнему	200	14,1	21,8	18,9	338,5			
376	Чай с сахаром 200/15	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	630	24,5	39	101,4	868,6			
	ОБЕД								
23	Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,1	4,6	77,7			
96	Рассольник Ленинградский	250	2	5,1	12	107,3			
260	Гуляш (свинина)	100	10,6	16,8	2,9	215			
203	Макаронные изделия отварные с маслом 180/10	190	6,9	6,2	38,6	242			
пром	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,2	0,3	22,6	92			
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94			
пром	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69			
338	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	45			
	ИТОГО за обед	1010	26,1	35,60	124,60	942,00			

День: четвертый									
Сезон: лето									
Возрастная категория: 12 лет и старше									
№ Рецептуры	Прием пищи		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
	Наименование блюда			(г)					
			(г)	Б	Ж	У	(ккал)		
ЗАВТРАК									
1		Бутерброд с маслом	40	2,4		14,9	136		
211		Омлет с сыром	200	23,9		3,4	357,1		
379		Кофейный напиток с молоком	200	3,2		16	101		
пром		Хлеб пшеничный	30	2,4		14,5	70,5		
пром		Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,2		22,6	92		
Итого за завтрак			670	32,1		71,4	756,6		
ОБЕД									
71		Овощи по сезону (огурцы)	100	0,7		1,9	12		
104		Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,2		15,4	106		
290		Птица тушеная в соусе	100	11,8		2,9	150		
147		Картофель жаренный брусочками, дольками	180	4,7		36,2	317,1		
пром		Хлеб пшеничный	40	3,2		19,3	94		
пром		Хлеб ржаной	30	1,7		14,8	69		
358		Кисель из сока плодового	200	0,3		36,2	155,1		
338		Фрукты свежие(груши)	100	0,4		10,30	47,00		
ИТОГО за обед			1000	25		137,00	950,20		

День: пятый													
Сезон: лето													
Возрастная категория: 12 лет и старше													
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность							
	Наименование блюда		(г)										
			Б	Ж	У								
							(ккал)						
	ЗАВТРАК												
71	Овощи по сезону (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22							
232	Рыба запеченная в сметанном соусе	80	8,5	8,8	4	129,2							
312	Пюре карофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,3							
376	Чай с сахаром 200/15	200	0,1	0,0	15	60							
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94							
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	700	18,6	14,7	85,4	554,5							
	ОБЕД												
54-213-2020	Кукуруза сахарная	100	2	0,3	10,3	53							
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	8	88							
261	Печень тушенная в соусе	100	2,7	8,8	3,8	159							
302	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,8	5,8	50,1	271,4							
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	939	17,6	27,7	145,2	961							

День: шестой									
Сезон: лето									
Возрастная категория: 12 лет и старше									
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность		
	Наименование блюда		(г)	(г)					
	ЗАВТРАК								
54-3м-2020	Голубцы ленивые с подливой	250	17,6	18,7	16,3	305,2			
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	16	101			
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94			
пром	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,9	46			
338	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	45			
	Итого за завтрак	610	25,5	22,4	71,3	591,2			
	ОБЕД								
23	Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,1	4,6	77,7			
101	Суп картофельный с крупой	250	2	2,7	12,1	85,8			
267	Шницель натуральный рубленый	100	17,3	35,8	8,2	426			
302	Каша рассыпчатая (ячневая)	190	6,1	5,6	31,1	209,2			
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94			
пром	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69			
349	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8			
	ИТОГО за обед	910	32,1	51	122,1	1094,5			

День: сельмой													
Сезон: лето													
Возрастная категория: 12 лет и старше													
№ Ресептуры		Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)								Энергетическая ценность	
ЗАВТРАК													
3		Бутерброд с сыром (и маслом)	50	8,3	5,8	14,8						157	
209		Яйцо вареное	40	4,6	5,1	0,3						63	
175		Каша вязкая молочная из риса и пшена	210	11,2	6,1	33,5						260	
377		Чай с лимоном (200/15/7)	200	0	0,1	15,2						62	
пром		Хлеб пшеничный	30	0,3	2,4	14,5						70,5	
338		Фрукты свежие(груши)	100	0,3	0,4	10,3						47	
Итого за завтрак			630	24,7	19,9	88,6						659,5	
ОБЕД													
71		Овощи по сезону (огурцы)	100	0,1	0,7	1,9						12	
108		Суп картофельный с клецками	250	4,6	3,6	18,8						144,3	
268		Котлеты, биточки, шницели	100	12,5	10,5	11,4						202,5	
310		Картофель отварной	200	5,8	3,8	30,7						190	
пром		Хлеб пшеничный	40	0,4	3,2	19,3						94	
пром		Хлеб ржаной	40	0,4	2,2	19,8						92	
389		Сок фруктовый	200	0	1	20,2						85	
пром		Печенье сладкое Ромашка	80	12,6	5,2	35,8						280,6	
ИТОГО за обед			1010	36,40	30,2	157,90						1100,40	

Дата: восьмой												
Сезон: лето												
Возрастная категория: 12 лет и старше												
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность					
	Наименование блюда		(г)									
			(г)	Б	Ж	У						
ЗАВТРАК												
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,3		3,3	6,5		60,4				
289	Рагу из птицы	200	14,4		12,3	17,4		238				
пром	Хлеб пшеничный	30	2,4		0,3	14,5		70,5				
пром	Хлеб ржаной	30	1,7		0,3	14,8		69				
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2		2,7	16		101				
пром	Йогурт в индивидуальной промышленной упаковке	200	5,6		5	21,6		154				
	Итого за завтрак	760	28,6		23,9	90,8		692,9				
	ОБЕД											
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1		3,6	3,6		54				
99	Суп из овощей	250	1,6		5	9,1		95,3				
260	Гуляш	100	10,6		16,8	2,9		215				
302	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	200	11,5		8,1	47,5		310				
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	920	30,3		34,30	129,20		970,10				

День: девятый													
Сезон: лето													
Возрастная категория: 12 лет и старше													
№	Ресептуры	Прием пищи		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность					
		Наименование блюда			(г)	Б	Ж		У	(ккал)			
				(г)									
		ЗАВТРАК											
71		Свежие овощи(огурцы)		100		0,7		0,1		1,9			12
262		Сердце в соусе		80		10,5		7,4		2,3			120
203		Макаронные изделия отварные с маслом		160		5,8		5,2		32,5			205
376		Чай с сахаром		200		0,1		0,0		15,0			60
пром		Хлеб пшеничный		60		4,7		0,6		29			141
338		Фрукты свежие(яблоки)		100		0,4		0,4		9,8			45
		Итого за завтрак		700		22,2		13,7		90,5			583
		ОБЕД											
23		Салат из свежих помидоров		100		1,1		6,1		4,6			77,7
104		Суп картофельный с мясными фрикадельками		250		2,2		2,8		15,4			106
232		Рыба запеченная в сметанном соусе		100		10,6		11		5			161,5
147		Картофель жаренный брусочками, дольками		180		4,7		16,3		36,2			317,1
342		Компот из свежих плодов		200		0,2		0,2		27,9			114,6
пром		Хлеб пшеничный		40		3,2		0,4		19,3			94
пром		Хлеб ржаной		30		1,7		0,3		14,8			69
пром		Булочка праздничная с повидлом		50		3,6		3,7		25,5			155
		ИТОГО за обед		950		27,3		40,8		148,70			1094,90

День: десятый									
Сезон: лето									
Возрастная категория: 12 лет и старше									
№ Репертуры	Прием пищи		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
	Наименование блюда			(г)					
	(г)	Б		Ж	У	(ккал)			
	ЗАВТРАК								
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком		200	29,1	18,3	53,5	498		
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		655	35,8	26	122,9	869,6		
	ОБЕД								
54-213-2020	Кукуруза сахарная		100	2	0,3	10,3	53		
82	Борщ с капустой и картофелем		250	1,8	4,9	8	88		
297	Фрикадельки из кур или бройлеров - цыплят 100/10		110	14,3	16,9	8,1	250		
312	Пюре картофельное		200	4,1	6,4	27,3	183		
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		1040	30,1	29,80	134,00	941,00		

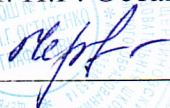
День: одиннадцатый										
Сезон: лето										
Возрастная категория: 12 лет и старше										
№ Регистратуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность				
	Наименование блюда		(г)	Б	Ж		У			
								(г)	(г)	(ккал)
	ЗАВТРАК									
71	Овощи по сезону (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8		22			
291	Плов из птицы	200	18	8,9	36,4		298,7			
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	30	1,7	0,3	14,8		69			
пром	Булочка праздничная с повидлом	50	3,6	3,7	25,5		155			
	Итого за завтрак	610	30	16,1	111		716,2			
	ОБЕД									
75	Икра свекольная	100	2,4	0,1	22,9		103,3			
96	Рассольник Ленинградский	250	2	5,1	12		107,3			
266	Бифштекс	100	19,2	23,7	0		290,6			
203	Макаронные изделия отварные с маслом	190	6,9	6,2	38,6		242			
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	40	2,2	0,4	19,8		92			
338	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8		45			
	ИТОГО за обед	1020	37	36,4	154,4		1107			

Прошито, пронумеровано и

Скреплено печатью 12 листов.

Директор МБОУ СОШ №12

Им. И.Г. Остапенко с. Глафировка



И.Г. Червинская

