

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа № 9 имени Героя Советского Союза Ивана Федосеевича Лубянецкого муниципального образования Щербиновский район



С.Н. Лобас

2025 год

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
для организации питания обучающихся для возрастной группы от 12 лет и старше
на летне-осенний период

День: первый

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	
	Наименование блюда		(г)				
			Б	Ж	У		
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	Овощи 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 - осень

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	
	Наименование блюда		(г)				
			Б	Ж	У		
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 белокачанной 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

Возраст: лето - осень

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			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 - осень

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	
	Наименование блюда		(г)				
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Бутерброд с маслом	40	2.4	7.5	14.9	136	
211	Омлет с сыром	200	23.9	26.7	3.4	357.1	
379	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		670	32.1	37.5	71.4	756.6	
ОБЕД							
71	Овощи по сезону (огурцы)	100	0.7	0.1	1.9	12	
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2.2	2.8	15.4	106	
290	Птица тушеная в соусе	100	11.8	10.1	2.9	150	
147	Картофель жареный брусками, дольками	180	4.7	16.3	36.2	317.1	
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	10.30	47.00	
ИТОГО за обед		1000	25	30.30	137.00	950.20	

День: пятый

Возраст: лето - осень

Категория: 12 лет и старше

№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	
	Наименование блюда		(г)				
			Б	Ж	У		
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 картофельное	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 тушеная 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 - осень

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда		(г)	(г)	(г)	
ЗАВТРАК						
54-3м-2020	Голубцы ленивые с подливой	250	17.6	18.7	16.3	305.2
379	Кофеинный 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 рубленный	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: седьмой

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
	Наименование блюда		(г)				
	ЗАВТРАК						
3	Бутерброд с сыром (и маслом сливочным)	50	5.8	8.3	14.8	157	
209	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	210	6.1	11.2	33.5	260	
377	Чай с лимоном (200/15/7)	200	0.1	0	15.2	62	
пром	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	70.5	
338	Фрукты свежие (груши)	100	0.4	0.3	10.3	47	
	Итого за завтрак	630	19.9	24.7	88.6	659.5	
	ОБЕД						
71	Овощи по сезону (огурцы)	100	0.7	0.1	1.9	12	
108	Суп картофельный с клецками	250	3.6	4.6	18.8	144.3	
268	Котлеты, биточки, шницели	100	10.5	12.5	11.4	202.5	
310	Картофель отварной	200	3.8	5.8	30.7	190	
пром	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	19.3	94	
пром	Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	19.8	92	
389	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	85	
пром	Печенье сдобное Ромашка	80	5.2	12.6	35.8	280.6	
	ИТОГО за обед	1010	30.2	36.40	157.90	1100.40	

День: восьмой

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	
	Наименование блюда		(г)				
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
45	Салат из белокачанной 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 - осень

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	
	Наименование блюда		(г)				
			Б	Ж	У		
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 жареный брусками, 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 - осень

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	
	Наименование блюда		(г)				
			Б	Ж	У		
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							
54-21з-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 - осень

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	
	Наименование блюда		(г)				
			Б	Ж	У		
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	

День: двенадцатый

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	
	Наименование блюда		(г)				
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Бутерброд с маслом	40	2.4	7.5	14.9	136	
143	Рагу из овощей	250	4.2	14.2	20.5	230.6	
209	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	
пром	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	19.3	94	
Итого за завтрак		570	15	26.7	70	583.6	
ОБЕД							
45	Салат из белокачанной капусты	100	1.3	3.3	6.5	60.4	
103	Суп картофельный с макаронами	250	2.7	2.8	17.5	118.3	
251	Поджарка	100	21.4	27.8	4.1	355.8	
302	Каша рассыпчатая (пшенная)	200	8.8	7.6	50.5	306	
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	
ИТОГО за обед		920	39.3	42.4	140.6	1118.1	