

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ СОШ №8 им.

П.И. Кочерга с. Николаевка

И.Г. Щеглова



ПРИМЕРНОЕ 10 – ТИ ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ

ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

ЗИМА - ВЕСНА

МБОУ СОШ №8 ИМ.П.И. КОЧЕРГА С. НИКОЛАЕВКА

День: первый

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)
	<b>ЗАВТРАК</b>						
7	Бутерброд горячий с сыром(15/6/30)		50	5,58	8,32	14,84	157,00
181	Каша жидкая молочная из манной крупы		210	6,11	10,72	32,38	251,00
382	Какао с молоком		200	4,08	3,54	17,58	118,60
пром	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,66	47,00
338	Фрукты свежие (яблоко)		120	0,48	0,48	12,24	57,60
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>600</b>	<b>17,83</b>	<b>23,26</b>	<b>86,70</b>	<b>631,20</b>

День: второй							
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)
	<b>ЗАВТРАК</b>					
пром	горошек зеленый консервированный	60	1,86	0,12	3,9	23,04
259	Жаркое по - домашнему	210	19,44	21,71	19,9	354
377	чай лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00
пром	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,1	58,8
пром	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,5
пром	Фрукты свежие(яблоко)	120	0,48	0,36	12,24	57,60
						612,94
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>640</b>	<b>25,29</b>	<b>22,74</b>	<b>75,69</b>	<b>612,94</b>

День: третий						
Неделя: первая						
Сезон: зима - весна						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Наименование блюда		Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
70	овощи натуральные соленые	60	0,67	0,06	2,1	12
171	Каша рассыпчатая (ячневая)	160	4,98	7,89	32,18	219
295/330	Котлета рубленая из птицы с соусом	70/30	10,05	11,34	11,9	190
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101
пром	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,1	58,8
пром	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,5
пром	Сок фруктовый в индивид. упаковке	200	0	0	23	92
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>22,25</b>	<b>22,5</b>	<b>109,58</b>	<b>730,3</b>
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		Б	Ж	У	

		(г)	(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
	<b>ЗАВТРАК</b>					
пром	икра кабачковая	60	0,6	4,2	4,2	57
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,35	2,9	3,8	103
312	пюре карофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25
377	чай лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
пром	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,1	58,8
пром	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,5
пром	Булочка с повидлом	60	7,1	8,6	42,2	268,1
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>620</b>	<b>25,62</b>	<b>21,05</b>	<b>110,29</b>	<b>743,65</b>

День: пятый						
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	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
15	сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,00
210	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,7
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
пром	Фрукты свежие(яблоко)	120	0,48	0,48	12,24	57,6
пром	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,1	58,8
пром	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,5
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>535</b>	<b>25,36</b>	<b>33,81</b>	<b>56,91</b>	<b>636,2</b>

День: шестой						
Неделя: вторая						
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	
	<b>ЗАВТРАК</b>					

175	каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	200/10	6,08	11,18	33,48	260
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	60
пром	Хлеб пшенич	25	1,69	0,21	12,54	58,8
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>510</b>	<b>12,04</b>	<b>14,82</b>	<b>103,57</b>	<b>616,3</b>

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)
	<b>ЗАВТРАК</b>					
пром	икра кабачковая	60	0,6	4,2	4,2	57
279/331	Тефтели из говядины в соусе	60/50	7,46	8,29	9,44	142
303	каша вязкая(гречневая)	150	4,58	5,01	20,52	145,5
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,02
пром	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,23	12,1	58,75
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
пром	Фрукты свежие(яблоко)	120	0,48	0,48	12,24	57,6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>705</b>	<b>17,47</b>	<b>18,67</b>	<b>93,46</b>	<b>614,87</b>
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)
	<b>ЗАВТРАК</b>					



47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,1	51,42
234/330	котлеты/биточки рыбные	70/30	8,2	6,64	11,29	135
310	Картофель отварной	150	2,88	4,32	23,01	142,35
<b>376</b>	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
пром	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,1	58,8
пром	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,5
пром	Йогурт фрукт. в индив. упаковке	200	5,6	5	21,6	154
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>21,15</b>	<b>19,51</b>	<b>100,45</b>	<b>659,07</b>

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)
	<b>ЗАВТРАК</b>					
224	запеканка из творога с морковью	160	16,66	15,8	52,3	418,3
пром	Сгущенное молоко	30	2,34	2,6	16,32	96,3
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	фрукты св. яблоко	120	0,48	0,48	12,24	57,6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>26,72</b>	<b>22,82</b>	<b>117,76</b>	<b>784,8</b>
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)
	<b>ЗАВТРАК</b>					
55	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,85	3,6	3,77	51

297	Фрикадельки из кур или бройлеров - цыплят	110	13,72	20,48	8,1	272
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,46	196
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	101
пром	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,1	58,8
пром	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,5
пром	сок	200	0	0	23	92
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>26,58</b>	<b>33,04</b>	<b>105,73</b>	<b>828,3</b>



День: первый  
 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)
	<b>обед</b>					
пром	икра кабачковая	60	0,60	4,20	4,20	57,00
88	Щи со свежей капустой с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	72,00
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,00
303	Каша вязкая (пшеничная)	150	4,00	4,24	24,55	152,40
пром	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
пром	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	46,01
пром	Сок фруктовый	200	0	0,00	23	92
пром	Кондитерское изделие (пряники)	50	2,8	3,13	30	180
	<b>Итого за обед</b>	<b>820</b>	<b>27,64</b>	<b>32,94</b>	<b>120,58</b>	<b>914,41</b>
День: второй						
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)
	<b>обед</b>					
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	Пиоре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25
349	Напиток из 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	46,01
пром	Молоко ультрапастер. в индив. упаковке	200	5,6	6,4	9,4	116
	<b>Итого за обед</b>	<b>770</b>	<b>28,65</b>	<b>22,11</b>	<b>114,85</b>	<b>800,16</b>

День: третий						
Неделя: первая						
Сезон: лето - осень						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда		(г)			
		(г)	Б	Ж	У	(ккал)
	<b>обед</b>					
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	210	27,5	28,15	43,4	536,7
503(Пермь)	кисель из концентрата	200	1,36	0	29,02	116,9
пром	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
пром	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	46,01
	<b>Итого за обед</b>	<b>730</b>	<b>35,36</b>	<b>35,67</b>	<b>111,62</b>	<b>906,03</b>
День: четвертый						
Неделя: первая						
Сезон: лето - осень						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда		(г)			
		(г)	Б	Ж	У	(ккал)
	<b>обед</b>					
55	салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,85	3,61	3,77	51
102	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,23	118,6
290/330	Птица тушеная в соусе	100	13,28	10,84	2,9	162
143	Рагу из овощей	150	2,53	15,7	12,3	202,86
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 сухофруктов	200	0,66	0,09	27,88	132,8
пром	Молоко ультрапастер. в индивид. упаковке	200	5,6	6,4	9,4	116
	<b>Итого за обед</b>	<b>775</b>	<b>31,88</b>	<b>41,52</b>	<b>101,15</b>	<b>934,76</b>

День: пятый						
Неделя: первая						
Сезон: лето - осень						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
	<b>обед</b>					
70	овощи натуральные соленые	60	0,67	0,06	2,1	12
84	Борщ с картофелем и фасолью	200	2,84	4,1	11,33	102,2
255/330	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185,00
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	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
пром	Сок фруктовый	200	0	0	23	92
	<b>Итого за обед</b>	<b>775</b>	<b>30,18</b>	<b>25,62</b>	<b>111,48</b>	<b>822,7</b>
День: шестой						
Неделя: вторая						
Сезон: лето - осень						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
	<b>обед</b>					
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	104
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
503(Пермь)	кисель из концентрата	200	1,36	0	29,02	116,9
пром	Булочка с повидлом	60	7,1	8,6	42,2	268,1
	<b>Итого за обед</b>	<b>850</b>	<b>32,14</b>	<b>23,84</b>	<b>154,64</b>	<b>979,09</b>

День: седьмой						
Неделя: вторая						
Сезон: лето - осень						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
	<b>обед</b>					
55	салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,85	3,60	3,77	51
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83
290/330	Птица тушенные в соусе	100	13,28	10,84	2,9	162
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,5	196
349	Напиток из 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	46,01
пром	Молоко ультрапастеризованное в индивид. пром. упаковке	200	5,6	6,4	9,4	116
	<b>Итого за обед</b>	<b>770</b>	<b>31,57</b>	<b>31,28</b>	<b>116,53</b>	<b>880,81</b>
День: восьмой						
Неделя: вторая						
Сезон: лето - осень						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
	<b>обед</b>					
70	овощи натуральные соленые	60	0,67	0,06	2,1	12
103	Суп картофельный с макаронами	200	2,15	2,27	13,96	94,6
295	котлеты рубленные с молочным соусом	70/30	10,05	11,34	11,9	190
171	Каша рассыпчатая (пшениная)	150	6,41	8,62	36,78	250,3
503(Пермь)	кисель из концентрата	200	1,36	0	29,02	116,9
пром	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,02
пром	Фрукты свежие( яблоко)	120	0,48	0,36	12,24	57,60
	<b>Итого за обед</b>	<b>910</b>	<b>26,47</b>	<b>23,49</b>	<b>145,08</b>	<b>907,42</b>



День: девятый						
Неделя: вторая						
Сезон: лето - осень						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
	<b>обед</b>					
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
268/331	Шницель натуральный рубленый	70/30	10,5	12,53	11,44	202,5
303	Каша вязкая (пшеничная)	150	4	4,24	24,56	152,4
пром	Сок фруктовый	200	0	0	23	92
пром	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
пром	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	46,01
пром	Молоко ультрапастер. в индивид. упаковке	200	5,6	6,4	9,4	116
	Итого за обед	770	29,08	31,69	115,4	881
День: десятый						
Неделя: вторая						
Сезон: лето - осень						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
	<b>обед</b>					
пром	горошек зеленый консервированный	60	3	0,12	8	43,8
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 ячневая рассыпчатая с маслом	160	4,98	7,89	32,18	219,00
349	Напиток из 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	46,01
пром	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	200	5,6	5	21,6	154
	Итого за обед	770	33,04	26,84	134,59	924,61

Утверждаю

Начальник управления образования

О.П.Приставка

.2022

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