УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №8
им. П.И. Кочерга с.Николаевка
И.А. Кудрявцева
20.08.2025

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для организации питания обучающихся для

возрастной группы от 7 лет до 11 лет на летне - осенний период

День: первый

Сезон: лето-осень

Возрастая категория: от 7 до 11 лет

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

День: шестой						
Сезон: лето						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет						
№ Рецептуры	**Прием пищи Наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**
		(г)	**(г)**			
	ЗАВТРАК					
3	Бутерброд с сыром (и маслом)	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	160	4,6	8,5	25,5	198,1
377	Чай с лимоном	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	**580**	**18,4**	**22**	**80,6**	**597,6**
	ОБЕД					
71	Овощи по сезону (огурцы)	60	0,4	0,1	1,1	7,2
108	Суп-картофельный с клецками	200	2,9	3,7	15	115,4
268	Котлеты, биточки, шницели	100	10,5	12,5	11,4	202,5
310	Картофель отварной	160	3	4,6	24,5	151,8
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94
пром	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69
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	**870**	**27,9**	**34,2**	**142,1**	**1005,5**

День: седьмой						
Сезон: лето						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет						
№ Рецептуры	**Прием пищи Наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**
		(г)	**(г)**			
			Б	**Ж**	**У**	**(ккал)**
	ЗАВТРАК					
45	Салат из белокачанной капусты	60	0,8	2	3,9	36,2
289	Рагу из птицы	150	11	9,1	13	178,3
пром	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5
пром	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,9	46
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	16	101
пром	Йогурт в индивидуальной упаковке	200	5,6	5	21,6	154
	Итого за завтрак	**660**	**24,1**	**19,3**	**78,9**	**586**
	ОБЕД					
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	2,2	2,2	33
99	Суп из овощей	200	1,3	4	7,3	76,2
260	Гуляш	100	10,6	16,8	2,9	215
302	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	160	9,2	6,5	38	248
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	**790**	**27,3**	**30,30**	**116,50**	**868,00**

День: восьмой						
Сезон: лето						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет						
№ Рецептуры	**Прием пищи Наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**
		(г)	**(г)**			
			Б	**Ж**	**У**	**(ккал)**
	ЗАВТРАК					
71	Овощи по сезону (огурцы)	60	0,4	0,1	1,1	7,2
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	40	3,2	0,4	19,3	94
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	45
	Итого за завтрак	**640**	**20,4**	**13,5**	**80**	**531,2**
	ОБЕД					
23	Салат из свежих помидоров	60	0,7	3,7	2,7	46,6
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	230	2	2,6	14,2	97,5
232	Рыба запеченная в сметанном соусе	100	10,6	11	5	161,5
147	Картофель жаренный брусочками, дольками	150	3,9	13,6	30,2	264,3
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	**860**	**25,9**	**35,50**	**139,60**	**1002,50**

День: девятый						
Сезон: лето						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет						
№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		(г)	(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
	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					
54-21з-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**

День: десятый						
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**