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 12 лет и старше на летне - осенний период

День: первый

Сезон: лето-осень

Возрастая категория: 12 лет и старше

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		(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	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						
Возрастная категория: 12 лет и старше						
№ Рецептуры	**Прием пищи Наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**
		(г)	**(г)**			
			Б	**Ж**	**У**	**(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 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						
Сезон: лето						
Возрастная категория: 12 лет и старше						
№ 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	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 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	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 жаренный брусочками, 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						
Сезон: лето						
Возрастная категория: 12 лет и старше						
№ Рецептуры	**Прием пищи Наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**
		(г)	**(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					
54-21з-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						
Возрастная категория: 12 лет и старше						
№ Рецептуры	**Прием пищи Наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**
		(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 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						
Возрастная категория: 12 лет и старше						
№ 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	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						
Возрастная категория: 12 лет и старше						
№ Рецептуры	**Прием пищи Наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**
		(г)	**(г)**			
			Б	**Ж**	**У**	**(ккал)**
	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						
Возрастная категория: 12 лет и старше						
№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		(г)	(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
	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						
№ 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	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						
Возрастная категория: 12 лет и старше						
№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		(г)	(г)			
			Б	Ж	У	(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**

День: двенадцатый						
Сезон: лето						
Возрастная категория: 12 лет и старше						
№ 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
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**