



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 11
им. Г.К. Кухаренко с. Шабельское
Л.В. Колесникова
«19» ноября 2025 год

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в МБОУ СОШ №11 им.Г.К. Кухаренко с.Шабельское
для
возрастной группы старше 12 лет на зимне-весенний период

День: первый				
Неделя: первая		2025-2026 учебный год ЗИМА-ВЕСНА		
Сезон: зима - весна				
Возрастная категория:	старше 12 лет			

№ Репентуры	Присем пищи		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность				
	Наименование блюда			(г)	Ж	У		(ккал)			
			(г)	Б		Ж	(г)		У		(ккал)
	ЗАВТРАК										
181	Каша жидкая молочная из манной крупы		250		7,3		12,7		38,4		299
376	Чай с сахаром		200		0,1		0		15		60
пром	Хлеб пшеничный		20		1,6		0,2		9,6		47
7	Бутерброд горячий с сыром		50		5,6		5,3		14,8		130
338	Фрукты свежие (яблоко)		100		0,4		0,4		9,8		44
	Итого за завтрак		580		15		18,6		87,6		580
	ОБЕД										
75	Икра свекольная		100		2,8		0,2		26,2		117
88	Шн со свежей капустой с картофелем		250		1,8		5		7,9		85
260	Гуляш		100		14,5		16,3		2,9		218
302	Каша рассыпчатая (ячневая) с маслом		200		6,4		8,4		41,1		260
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
	Итого за обед		920		31,4		30,6		132,4		928

День: второй							
Неделя: первая							
Сезон: зима - весна							
Возрастная категория	старше 12 лет						
№ Рационтуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
							Наименование блюда
		(г)					
			Б	Ж	У		(ккал)
	ЗАВТРАК						
67	Винегрет овощной	100	1,7	6,7	6,7	99	
291	Плов из птицы	250	18,5	12,8	44,6	368,7	
377	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	62	
пром	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,30	94	
пром	Шоколад	20	1,20	7,00	10,00	110	
	Итого за завтрак	610	24,7	26,9	95,8	733,7	
	ОБЕД						
47	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,5	89	
108	Суп картофельный с клецками	250	3,6	4,6	18,8	137	
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,4	4,9	3,8	108	
312	Пюре картофельное	200	4,1	6,4	27,2	180	
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	145	
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	
	Итого за обед	1020	26,4	22	138,4	866	

День: третий								
Неделя: первая								
Сезон: зима - весна								
Возрастная категория	старше 12 лет							
№ Рецептуры	Присм пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
	Наименование блюда							
	(г)							
			Б	Ж	(г)	У	(ккал)	
ЗАВТРАК								
223	Запеканка из творога со стуженным молоком	230	26,1	25,5	64,4	594		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	104		
пром	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5		
341	Фрукты свежие(цитрусовые)	150	1	0,2	20	84		
	Итого за завтрак	610	32,7	28,7	114,8	852,5		
	ОБЕД							
50	Салат из свежля с сыром и чесноком	100	4,7	9,3	7,2	136		
96	Расоольник Ленинградский	250	2	5,1	12	101		
295	Котлеты из бройлеров-цыплит	100	10,8	13,3	16,2	225		
302	Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом	180	10,4	7,3	54,4	326		
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		
	Итого за обед	900	33,80	35,7	144,1	1036		

День: четвертый						
Неделя: первая						
Сезон: зима - весна						
Возрастная категория	старше 12 лет					
№ Репентуры	Присем пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
	(г)		Б	Ж	У	(ккал)
	ЗАВТРАК					
53	Салат из свежих с зеленым горошком	100	1,7	4,5	7,7	84,2
292	Птица тушеная в соусе с овощами	200	13	12	12,9	213
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94
пром	Кондитерское изделие(вафли)	50	1,4	1,7	33	155
	Итого за завтрак	590	19,4	18,6	87,9	606,2
	ОБЕД					
пром	Икра кабачковая	100	1	7	7	97
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,7	4,9	8	85
261	Печень тушеная в соусе	100	13,4	12	7,4	188
302	Каша рисовая рассыпчатая (180/20)	200	4,2	5,8	48,8	266
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94
пром	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,9	46
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8
341	Фрукты свежие(цитрусовые)	150	1	0,2	20	84
	Итого за обед	1060	26,3	30,6	152,4	992,8

День: пятый							
Неделя: первая							
Сезон: зима - весна							
Возрастная категория	старше 12 лет						
№ Рецептуры	Присем пищи	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность
	Наименование блюда						
		(г)					
			Б	Ж	(г)	У	(ккал)
	ЗАВТРАК						
54-213	Кукуруза сахарная	100	2	0	10	52	
262	Сердце в соусе	100	13	9,2	2,9	145	
147	Картофель жаренный брусочками, дольками	150	3,4	7,1	27,2	175	
382	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6	
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	
пром	Кондитерское изделие(булочка)	50	3,2	3,3	21,1	123	
	Итого за завтрак	640	28,9	23,5	98,1	707,6	
	ОБЕД						
47	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,5	89	
54-16с	Суп сливочный с рыбой(горбуша)	250	9,2	10	11,9	175	
266	Бифитекс рубленый	100	16,9	22,7	6,7	303	
303	Каша вязкая (пшеничная)	200	5,3	5,6	39,1	224	
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	
	Итого за обед	920	39	44	120,5	1039	

День: шестой									
Неделя: первая									
Сезон: зима - весна									
Возрастная категория	старше 12 лет								
№ Репентуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества					Энергетическая ценность	
	Наименование блюда	(г)							
			Б		Ж	(г)	У	(ккал.)	
	ЗАВТРАК								
259	Жаркое по домашнему	250		17,6		42,1	23,7	547,1	
377	Чай с лимоном	200		0,1		0	15,2	62	
пром	Хлеб пшеничный	40		3,2		0,4	19,3	94	
338	Фрукты свежие (яблоко)	100		0,4		0,4	9,8	44	
	Итого за завтрак	590		21,3		42,9	68	747,1	
	ОБЕД								
пром	Зеленый горошек	100		5		0	8	52	
88	Щи со свежей капустой с картофелем	250		1,8		5	7,9	85	
267	Шницель натуральный рубленый	100		15,6		54,6	8,2	465	
312	Пюре картофельное	200		4,1		6,4	27,2	182	
349	Компот из смеси 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		32,1		67	135,6	1142,8	

День: сельмой								
Неделя: вторая								
Сезон: зима - весна								
Возрастная категория	старше 12 лет							
№ Рецептуры		Масса порции	Пищевые вещества		Ж	(г)	У	Энергетическая ценность
	Присм пищи							
	Наименование блюда							
	(г)							
					Б			
	ЗАВТРАК							(ккал)
15	Сыр	15		3,6		4,2	0	54
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом и сахаром	200		6,3		8,1	42,9	272
377	Чай с лимоном	200		0,1		0	15,2	62
1	Бутерброд с маслом	40		2,4		7,5	14,9	140
пром	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200		1		0	20,2	85
	Итого за завтрак	655		13,4		19,8	93,2	613
	ОБЕД							
50	Салат из свежкля с сыром и чесноком	100		4,7		9,3	7,2	136
102	Суп картофельный с горохом	250		5,5		5,2	17,8	141
290	Птица тушеная в соусе (№ 331)	100		8,2		6,2	3,1	98
203	Макаронные изделия отварные с маслом	200		8,2		8,5	38	261
пром	Хлеб пшеничный	30		2,4		0,3	14,5	70,5
358	Хлеб ржаной	30		1,7		0,3	14,8	69
338	Кисель из сока плодового	200		0,3		0	36,2	145
	Фрукты свежие (яблоко)	100		0,4		0,4	9,8	44
	Итого за обед	1010		31,4		30,2	141,4	964,5

День: восьмой								
Неделя: вторая								
Сезон: зима - весна								
Возрастная категория	старше 12 лет							
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
	Наименование блюда							
		(г)	(г)					
			Б	Ж	У		(ккал)	
	ЗАВТРАК							
пром	Икра кабачковая	100		1	7		7	97
54-3м	Голубцы ленивые с подливой (80/20)+ №333	100		7,1	6,3		12,7	134
302	Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом	100		4,8	3,3		37,8	199
376	Чай с сахаром	200		0,1	0		15	60
пром	Хлеб пшеничный	30		2,4	0,3		14,5	70,5
пром	Коктейль молочный в упаковке	200		5	6		4,7	95
	Итого за завтрак	690		20,4	22,9		91,7	655,5
	ОБЕД							
54-21з	Кукуруза сахарная	100		2	0		10	52
99	Суп из овощей	250		1,6	5		9	89
291	Плов из птицы	300		26,6	15,3		53,3	444,5
342	Компот из свежих плодов	200		0,2	0,2		27,9	114
пром	Хлеб пшеничный	30		2,4	0,3		14,5	70,5
пром	Хлеб ржаной	30		1,7	0,3		14,8	69
пром	Шоколад	20		1,2	7		10	110
	Итого за обед	930		35,7	28,1		139,5	949

День: девятый						
Неделя: вторая						
Сезон: зима - весна						
Возрастная категория	старше 12 лет					
№ Ресептуры	Прим пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)		(г)		(ккал)
	ЗАВТР. К		Б	Ж	У	
67	Винегрет овощной	100	1,7	6,7	6,7	99
271	Котлеты домашние с соусом(80/20)	100	10,2	12,1	11,7	196
303	Каша вязкая (пшенная)	100	3	3,7	16	113
377	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	62
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44
	Итого за завтрак	640	18,6	23,3	78,7	608
	ОБЕД					
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,7	4,5	7,7	84,2
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,7	4,9	8	85
297	Фрикадельки из кур или бройлеров - цыплят	100	13	21,2	5,1	260
312	Пюре картофельное	200	4,1	6,4	27,2	180
пром	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5
пром	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85
пром	Кондитерское изделие(вафли)	50	1,4	1,7	33	155
	Итого за обед	960	27	39,3	130,5	988,7

День: летний								
Неделя: вторая								
Сезон: зима - весна								
Возрастная категория	старше 12 лет							
№ Рецептуры	Присем пищи	Масса порции	Пищевые вещества					Энергетическая ценность
	Наименование блюда							
	(г)							
		Б	Ж	(г)	У	(ккал)		
	ЗАВТРАК							
47	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,5	89		
211	Омлет с сыром	200	20,3	23	4,4	303		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	104		
пром	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5		
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44		
	Итого за завтрак	630	28	31,4	53,1	610,5		
	ОБЕД							
пром	Икра кабачковая	100	1	7	7	97		
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками (250/30)	280	2,4	2,9	16,3	99,3		
262	Сердце в соусе	100	13,1	9,2	2,9	144		
203	Макаронные изделия отварные с маслом	200	8,3	8,5	38,1	261		
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94		
пром	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,9	46		
пром	Кондитерское изделие(булочка)	50	3,2	3,3	21,1	123		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8		
	Итого за обед	990	33	31,6	146,6	997,1		

День: олимпиадный									
Неделя: вторая									
Сезон: зима - весна									
Возрастная категория	старше 12 лет								
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность		
	Наименование блюда								
		(г)	Б	Ж	(г)	У		(ккал)	
	ЗАВТРАК								
50	Салат из свежих с сыром и чесноком	100			4,7	9,3	7,2	136	
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100			11,4	4,9	3,8	108	
312	Пюре картофельное	100			2,1	3,2	13,6	92	
382	Какао с молоком	200			4,1	3,5	17,6	118,6	
пром	Хлеб пшеничный	40			3,2	0,4	19,3	94	
341	Фрукты свежие(цитрусовые)	150			1	0,2	20	84	
	Итого за завтрак	690			26,5	16,7	81,5	632,6	
	ОБЕД								
67	Винегрет овощной	100			1,7	6,7	6,7	99	
102	Суп картофельный с горохом	250			5,5	5,2	17,8	141	
278	Тертые	100			13,7	11,1	11,2	200	
147	Картофель, жаренный брусочками, дольками	200			4,6	10,8	36,3	252	
342	Компот из свежих плодов	200			0,2	0,2	27,9	114	
пром	Хлеб пшеничный	30			2,4	0,3	14,5	70,5	
пром	Хлеб ржаной	30			1,7	0,3	14,8	69	
338	Фрукты свежие (яблоко)	100			0,4	0,4	9,8	44	
	Итого за обед	1010			30,2	35	139	989,5	

День: двенадцатый						
Неделя: первая						
Сезон: зима - весна						
Возрастная категория	старше 12 лет					
№ Репентуры	Прем пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	
		(г)	Б	Ж	У	(ккал)
	ЗАВТРАК					
259	Жаркое по домашнему	250	17,6	42,1	23,7	547,1
377	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	62
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94
пром	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1	0	20,2	85
	Итого за завтрак	690	21,9	42,5	78,40	788,10
	ОБЕД					
47	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,5	89
96	Рассольник Ленинградский	250	2	5,1	12	101
251	Полужарка	100	15,6	44,5	4,1	480
302	Каша рассыпчатая (пшеничная)	200	8,4	6	51,8	295
пром	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5
пром	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85
	Итого за обед	910	32,8	61,2	125,9	1189,5