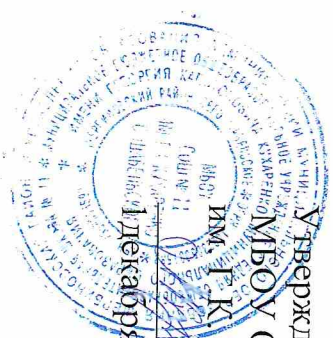


Утверждаю директор
МБОУ СОШ № 11

им. П. К. Кухаренко с.Шабельское
_____ Л.В. Колесникова
1 декабря 2023 года



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в образовательных учреждениях для

возрастной группы от 7 до 11 лет на зимне-весенний период

День: первый							
Неделя: первая							
Сезон: зима - весна							
Возрастная категория: от 7 до 11 лет							

№ Репентуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
7	Булгуровый 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	56,40
	Итого за завтрак	600	17,83	23,26	86,70	630,00
ОБЕД						
пром	икра кабачковая	60	0,60	4,20	4,20	58,20
88	Ци со свежей капустой с картофелем	200	1,40	3,96	6,32	72,00
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,00
303	Каша вязкая (пшеничная)	150	4,00	4,20	24,56	152,40
пром	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
пром	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	46,00
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	85,00
пром	Кондитерское изделие (пряники)	50	2,80	3,13	30,00	180,00
	Итого за обед	820	28,63	32,90	117,37	908,60

День: второй								
Неделя: первая								
Сезон: зима - весна								
Возрастная категория: от 7 до 11 лет								
№ Рецептуры	Прим пищи	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	
	Наименование блюда		(г)	Б	Ж	(г)		У
	ЗАВТРАК							
пром	горошек зеленый консервированный	60		1,86	0,12		3,9	24,12
259	Жаркое по - домашнему	200		18,5	20,7		18,9	337,1
377	чай лимонном	200/15/7		0,13	0,02		15,20	62,00
пром	Хлеб пшеничный	2,5		1,98	0,25		12,1	58,8
пром	Хлеб ржаной	2,5		1,4	0,28		12,35	57,5
пром	Фрукты свежие(апельсин)	150		1,50	0,30		12,10	64,50
	Итого за завтрак	460		25,37	21,67		74,55	604,02
	ОБЕД							
52	Салат из овощей 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	Пюре картофельное	150		3,06	4,8		20,44	137,25
349	Компот из смеси 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
пром	Сок фруктовый в индивидуальной промышленной упаковке	200		1	0		20	85
	Итого за обед	970		24,05	15,71		125,45	769,15

День: третий								
Неделя: первая								
Сезон: зима - весна								
Возрастная категория: от 7 до 11 лет								
№ Репеитурь	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)		
	Наименование блюда		Б	Ж	У			
	ЗАВТРАК							
50	Салат из свежги с сыром и чесноком	60	2,8	5,6	4,3	79,14		
171	Каша рассыпчатая (чечевица)	160	4,98	7,89	32,18	219		
295	Котлета рубленая из птицы с соусом	100	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 индивидуальной промышленной упаковке	200	1	0	20	85		
	Итого за завтрак	770	25,38	28,04	108,78	790,44		
	ОБЕД							
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	200	22	22,52	34,7	429,33		
517(Пермь)	Кисель из концентрата	200	1,36	0	29,02	121,52		
пром	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94		
пром	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	46		
пром	Фрукты свежие (яблоки)	100,00	1,10	0,50	11,70	61,00		
	Итого за обед	820	30,96	30,54	114,62	864,27		

День: четвертый									
Неделя: первая									
Сезон: зима - весна									
Возрастная категория: от 7 до 11 лет									
№ Репентуры	Принем пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)		
	Наименование блюда		Б	Ж	У	(г)			
	ЗАВТРАК								
пром	икра кабачковая	60	0,6	4,2	4,2	58,2			
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,35	2,9	3,8	103			
312	пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25			
377	чай лимонном	200/15/7	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	Фрукты свежие (киви)	100	1,1	0,5	11,7	61			
	Итого за завтрак	682	19,62	12,95	79,79	537,75			
	ОБЕД								
55	салат из свеклы с огурцами соевыми	60	0,85	3,6	3,77	51			
102	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,23	118,6			
290	Пицца тушеная в соусе	100	13,28	10,84	2,9	162			
139	Капуста тушеная	150	3,06	5,5	11,8	115,5			
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 смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8			
пром	Кисломолочный напиток в индивидуальной промышленной упаковке	200	5,6	5	21,6	154			
	Итого за обед	975	32,41	29,91	116,98	885,40			

День: пятый								
Неделя: первая								
Сезон: зима - весна								
Возрастная категория: от 7 до 11 лет								
№ Рецентуры	Присем пищи		Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)
	Наименование блюда			(г)	Б	Ж	(г)	
	ЗАВТРАК							
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	Хлеб пшеничный		25	1,98		0,25	12,1	58,8
пром	Хлеб ржаной		25	1,4		0,28	12,35	57,5
пром	пирожное песочное без крема (песочное кольцо)		130	6,89		29,25	67,86	562
	Итого за завтрак		545	31,77		62,58	112,53	1140,6
	ОБЕД							
пром	Горошек зеленый(консервир)		60	1,86		0,12	3,9	24,12
84	Борщ с картофелем и фасолью		200	2,85		4,1	11,33	102,2
255	Печень по-строгановски		100	13,26		11,23	3,52	185
171	Каша Гречневая рассыпчатая		160	8,85		9,55	39,86	280
пром	Хлеб пшеничный		40	3,16		0,4	19,32	94
пром	Хлеб ржаной		25	1,4		0,28	12,35	57,5
389	Сок фруктовый		200	1		0	20,2	85
пром	Фрукты свежие(апельсин)		150	1,5		0,3	12,1	64,5
	Итого за обед		935	33,88		25,98	122,58	892,32

День: шестой								
Неделя: вторник								
Сезон: зима - весна								
Возрастная категория: от 7 до 11 лет								
№ Репитуры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)		
	Наименование блюда		Б	Ж	У			
	ЗАВТРАК							
175	каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	210	6,08	11,18	33,48	260		
376	чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		
пром	Хлеб пшенич	25	1,98	0,25	12,1	58,8		
пром	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,5		
пром	Кисломолочный напиток в индивидуальной промишленной упаковке	200	5,6	5	21,6	154		
	Итого за завтрак	675	15,13	16,73	94,53	590,3		
	ОБЕД							
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	103		
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		
517(Пермь)	кисель из концентрата	200	1,36	0	29,02	121,52		
пром	Сок фруктовый в индивидуальной промишленной упаковке	200	1	0	20	85		
	Итого за обед	990	26,04	15,24	132,44	799,61		

День: сельмой									
Неделя: вторая									
Сезон: зима - весна									
Возрастная категория: от 7 до 11 лет									
№ Репитуры	Прем пищи	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность		
	Наименование блюда		(г)	Б	Ж	(г)		У	(ккал)
	ЗАВТРАК								
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24			
279	Тертени из говядины в соусе	110	7,46	8,29	9,44	142			
303	каша вязкая(гречневая)	150/5	4,58	5,01	20,52	145,5			
пром	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,5			
пром	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94			
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62			
пром	Сок фруктовый в индивидуальной промышленной упаковке	200	1	0	20	85			
	Итого за завтрак	812	18,52	15,95	100,71	622,24			
	ОБЕД								
55	салат из свежлы с огурцами солеными	60	0,85	3,6	3,77	51			
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83			
290	Птица тушеная в соусе	100	13,28	10,84	2,9	162			
203	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,64	5,98	31,47	202,2			
349	Компот из смеси 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			
пром	Кислоломочный напиток в индивидуальной промышленной упаковке	200	5,6	5	21,6	154			
	Итого за обед	975	28,12	35,44	127,9	925			

День: восьмой							
Неделя: вторник							
Сезон: зима - весна							
Возрастная категория: от 7 до 11 лет							
№ Репеитур	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	
	Наименование блюда		Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК						
пром	икра кабачковая	60	0,6	4,2	4,2	58,2	
234	котлеты/биточки рыбные	100	8,65	6,9	12	143,75	
310	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	
376	чай с сахаром	200/15	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	Кисломолочный напиток в индивидуальной промышленной упаковке	200	5,6	5	21,6	154	
	Итого за завтрак	775	21,16	20,97	100,26	674,6	
	ОБЕД						
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	
103	Суп картофельный с макаронами	200	2,15	2,27	13,96	94,6	
295	котлеты рубленые с молочным соусом	100	10,05	11,34	11,9	190	
171	Каша распячатая (пшенная)	160	6,84	9,19	39,23	267	
517(Пермь)	кисель из концентрата	200	1,36	0	29,02	121,52	
пром	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,02	
пром	Сок фруктовый в индивидуальной промышленной упаковке	200	1	0	20	85	
	Итого за обед	1000	27,59	25,59	157,07	980,38	

День: левятый									
Неделя: вторая									
Сезон: зима - весна									
Возрастная категория: от 7 до 11 лет									
№ Репеттуры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)			
	Наименование блюда								
			Б	Ж	У				
	ЗАВТРАК								
224	запеканка из творога с морковью со сметанным молоком	180	18,7	17,8	58,9	470,6			
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6			
пром	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94			
338	Фрукты свежие(яблоко)	120	0,48	0,48	12,24	56,4			
	Кондитерское (конфета типа Джек)	34	1,97	10,37	19,8	183			
	Итого за завтрак	574	28,39	32,59	127,84	922,6			
	ОБЕД								
50	Салат из свежих 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	Пинцель (колбета, биточки)	100	10,5	12,53	11,44	202,5			
303	Каша вязкая (пшеничная)	150	4	4,2	24,56	152,4			
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85			
пром	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94			
пром	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	46			
пром	Кисломолочный напиток в индивидуальной прокляпленной упаковке	200	5,6	5	21,6	154			
	Итого за обед	970	30,08	30,25	124,8	904,24			

День: десятый								
Неделя: вторая								
Сезон: зима - весна								
Возрастная категория: от 7 до 11 лет								
№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)		
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК								
47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,1	51,42		
297	Фрикадельки из кур или бройлеров - цыплят	110	13,72	20,5	8,1	272		
203	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,64	5,98	31,47	202,2		
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 фруктовый в индивидуальной промышленной упаковке	200	1	0	20	85		
	Итого за завтрак	775	27,93	32,69	105,07	827,92		
ОБЕД								
пром	Горошек зеленый(консервир)	60	1,86	0,12	3,9	24,12		
82	Ворст с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83		
262	сердце в соусе	100	13,08	9,18	2,85	152		
171	Каша рассыпчатая (чечевица)	160	4,98	7,89	32,18	219		
349	Компот из смеси 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		
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	12,24	56,4		
	Итого за обед	900	26,78	22,32	121,13	807,32		