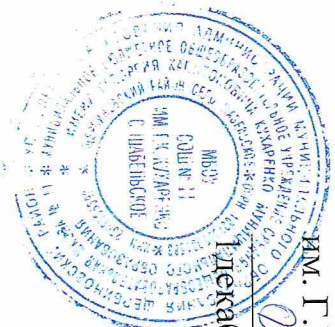


Утверждаю директор
МБОУ СОШ № 11

им. Г.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 12 лет и старше на зимне-весенний период

День: первый

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рецептуры	Прием пищи		Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Наименование блюда			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК						
7	Бульбурд горячий с сыром (15/6/30)		50	5,58	8,32	14,84	157
181	Каша жидкая молочная из манной крупы		250	7,27	12,76	38,55	298,8
382	Какао с молоком		200	4,08	3,54	17,58	119
пром	Хлеб пшеничный		25	1,98	0,25	12,1	58,8
338	Фрукты свежие (яблоко)		120	0,48	0,48	12,24	56,4
	Итого за завтрак		645	19,39	25,35	95,31	690
	ОБЕД						
пром	икра кабачковая		100	1	7	7	97
88	Щи со свежей капустой с картофелем		250	1,77	4,95	7,9	90
260	Гуляш		100	14,55	16,79	2,89	221
303	Каша вязкая (пшеничная)		190	5,1	5,4	31,1	193
пром	Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	141
пром	Хлеб ржаной		40	2,24	0,44	19,76	92
389	Сок фруктовый		200	1	0	20,2	85
	Итого за обед		940	30,4	35,18	117,83	919

День: второй
 Неделя: первая
 Сезон: зима-весна
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рецептуры	Прием пищи		Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Наименование блюда			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК							
259	Жаркое по домашнему		250	23,1	25,8	23,7	421,4
377	чай лимоном		200/15/7	0,13	0,02	15,2	62
пром	Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	94
пром	Хлеб ржаной		30	1,68	0,33	14,82	69
пром	горошек зеленый консервированный		100	3,1	0,2	6,5	40,22
Итого за завтрак			420	31,17	26,75	79,54	686,62
ОБЕД							
52	Салат из свеклы вареной		100	1,4	6	8,3	92,8
108	Суп с клецками		250	3,56	4,63	18,87	144,25
229	Рыба тушеная в томате овощами		100	11,35	2,9	3,8	103
312	Пюре картофельное		180	3,7	5,8	24,5	164,7
349	Компот из смеси сухофруктов		200	0,66	0,09	32,01	132,8
пром	Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	141
пром	Хлеб ржаной		40	2,24	0,44	19,76	92,02
Итого за обед			930	27,65	20,46	136,22	870,57

День: третий
 Неделя: первая
 Сезон: зима-весна
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рецептуры	Прием пищи		Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Наименование блюда			(г)			
			Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК						
171	Каша рассыпчатая (ячневая)		190	5,9	9,37	38,2	260,1
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		40	3,16	0,4	19,32	94
пром	Хлеб ржаной		35	1,96	0,39	17,29	80,5
	Итого за завтрак		565	24,24	24,18	102,66	725,6
	ОБЕД						
47	Салат из квашеной капусты		100	1,7	5	8,5	85,7
98	Суп крестьянский		250	1,5	4,9	6,1	76,25
265	Плов мясной		280	31	31,53	48,6	601,1
517(Пермь)	кисель из концентрата		200	1,36	0	29,02	121,52
пром	Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	141
пром	Хлеб ржаной		40	2,24	0,44	19,76	92,02
	Итого за обед		930	42,54	42,47	140,96	1117,59

День: четвертый
 Неделя: первая
 Сезон: зима-весна
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рецептуры	Прием пищи		Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК						
229	Рыба тушеная в томате с овощами		100	11,35	2,9	3,8	103
312	шоре карофельное		180	3,7	5,8	24,5	164,7
377	чай лимонном		200/15/7	0,13	0,02	15,2	62
пром	Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	94
пром	Хлеб ржаной		20	1,12	0,22	9,88	46
пром	Булочка с повидлом		60	7,1	8,6	42,2	268,1
	Итого за завтрак		400	26,56	17,94	114,9	737,8
	ОБЕД						
55	Салат из свежки с солеными огурцами		100	1,42	6,03	6,3	85
102	Суп картофельный с горохом		250	5,5	5,27	16,5	148,3
290	Пицца тушеная в соусе		100	4,1	10,84	2,9	162
139	Калугста тушеная		200	3,67	7,36	15,8	154
пром	Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	141
пром	Хлеб ржаной		40	2,24	0,44	19,76	92,02
349	Компот из смеси сухофруктов		200	0,66	0,09	32,01	132,8
	Итого за обед						
			950	22,33	30,63	122,25	915,12

День: пятый
 Неделя: первая
 Сезон: зима-весна
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Наименование блюда		Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
15	сыр	15	3,48	4,43	0	54
210	Омлет натуральный	200	18,6	33,1	3,5	386,2
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00
пром	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
пром	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0	0	12	56
	Итого за завтрак	605	31	41,8	67,22	778,2
	ОБЕД					
пром	Горошек зеленый(консервир)	100	3,1	0,2	6,5	40,22
84	Борщ с картофелем и фасолью	250	3,56	5,1	14,2	127,75
255	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185
171	Каша гречневая рассыпчатая	190	10,5	11,34	47,33	332,5
пром	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,02
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85
	Итого за обед	940	38,4	28,91	140,49	1003,49

День: Шестой

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Репентуры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Наименование блюда		Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
175	каша вязкая молочная из риса и пшени с маслом	250	7,2	13,3	39,9	309,5
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
пром	Хлеб пшенич	40	3,16	0,4	19,32	94
пром	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,5
пром	Кондитерское изделие (пряники)	50	2,8	3,13	30	180
	Итого за завтрак	565	14,56	17,11	116,57	701
	ОБЕД					
47	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,5	85,7
108	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,63	18,87	144,25
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,35	2,9	3,8	103
312	пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,5	164,7
517(Перм.)	кисель из концентрата	200	1,36	0	29,02	121,52
пром	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,02
	Итого за обед	930	28,65	19,37	133,43	852,19

День: сЕЛЬМОЙ

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Наименование блюда		Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,3	3,25	4,47	60,4
279	Тефтели из говядины в соусе	110	7,46	8,29	9,44	142
303	Каша вязкая (гречневая)	150/5	4,6	5	20,5	145,5
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62
пром	Хлеб пшенич	40	3,16	0,4	19,32	94
пром	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,5
	Итого за завтрак	662	18,61	17,35	86,22	584,4
	ОБЕД					
55	Салат из свежкы с соевыми огурцами	100	1,42	6,03	6,3	85
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,9	103,75
290	Птица тушеная в соусе	100	3,67	10,84	2,9	162
203	Макаронные изделия отварные с	185	6,7	7,14	37,56	241,4
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
пром	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,02
	Итого за обед	935	21,23	30,06	138,41	957,97

День: **Восьмой**

Неделя: **вторая**

Сезон: **зима-весна**

Возрастная категория: **12 лет и старше**

№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Наименование блюда		Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
пром	икра кабачковая	100	1	7	7	
234	котлеты/биточки рыбные	100	8,65	6,9	12	
310	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	
пром	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	
пром	хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	
376	чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	
	Итого за завтрак	630	17,14	18,92	88,68	
					594,6	
	ОБЕД					
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,3	3,25	4,47	
103	Суп картофельный с макаронами	250	2,69	2,8	17,46	
295	котлеты рубленые с молочным соусом	100	10,05	11,34	11,9	
171	Каша рассыпчатая (пшенная)	190	8,12	10,9	46,6	
517(Пермь)	кисель из концентрата	200	1,36	0	29,02	
пром	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	
	Итого за обед	940	30,5	29,33	158,19	
					1040,29	

День: Девятый

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Наименование блюда		Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
224	запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	200	21	20	66	523
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
пром	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141
338	Фрукты свежие(яблоко)	120	0,48	0,48	12,24	56,4
	Итого за завтрак	580	30,3	24,62	124,8	839
	ОБЕД					
50	Салат из свежлы с сыром и чесноком	100	4,7	9,4	7,2	131,9
97	суп картофельный	250	2,34	2,8	16,9	114
268	Котлеты(биточки, пнищели)	100	10,5	12,53	11,44	202,5
303	Каша вязкая (пшеничная)	190	5,1	5,4	31,1	193
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85
пром	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,02
	Итого за обед	940	30,62	31,17	135,58	959,42

День: Десятый

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рецептуры	Прием пищи		Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Наименование блюда			(г)			
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
47	Салат из квашеной капусты		100	1,7	5	8,5	85,7
297	Фрикадельки из кур или бройлеров -		110	13,72	20,5	8,1	272
203	Макаронные изделия отварные с маслом		185	6,7	7,14	37,56	241,4
379	Кофейный напиток		200	3,17	2,68	15,95	101
пром	Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	141
пром	Хлеб ржаной		40	2,24	0,44	19,76	92,02
	Итого за завтрак		695	57,84	36,36	118,85	933,12
ОБЕД							
пром	горошек зеленый консервированный		100	3,1	0,2	6,5	40,22
82	Борщ с капустой и картофелем		250	1,8	4,92	10,9	103,75
262	сердце в соусе		100	13,08	9,18	2,85	152
171	каша ячневая		190	5,9	9,37	38,2	260,1
349	Компот из смеси сухофруктов		200	0,66	0,09	32,01	132,8
пром	Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	141
пром	Хлеб ржаной		40	2,24	0,44	19,76	92,02
	Итого за обед		940	31,52	24,8	139,2	921,89