

УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ СОШ №5

им. И.П. Рыбина

ст. Старошербиновская

Т.Д. Быстролетова

«17» ноября 2025 г.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
для организации питания обучающихся для
возрастной группы от 7 до 11 лет на зимне-весенний период

День: первый					
Неделя: первая			2025-2026 учебный год ЗИМА-ВЕСНА		
Сезон: зима - весна					
Возрастная категория: от 7 до 11 лет					

№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
	ЗАВТРАК					
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,1	10,7	32,3	251
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	13,8	16,6	81,5	532
	обед					
75	Икра свекольная	60	1,7	0,1	15,7	73
88	Щи со свежей капустой с картофелем	200	1,4	4	6,3	68
260	Гуляш	100	14,5	18,3	3,8	242
302	Каша рассыпчатая (ячневая) с маслом	160	5,1	6,7	32,9	206
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	780	27,8	29,7	108,2	813,5

День: второй						
Неделя: первая						
Сезон: зима - весна						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
	ЗАВТРАК					
67	Винегрет овощной	60	1	4	4	57
291	Плов из птицы	200	15	10,3	35,7	295
377	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	62
пром	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	70,5
пром	Шоколад	20	1,20	7,00	10,00	110
	Итого за завтрак	510	19,7	21,6	79,4	594,5
	ОБЕД					
47	Салат из квашеной капусты	60	1	3	5,1	51,4
108	Суп картофельный с клецками	200	2,9	3,7	15	115,4
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,4	4,9	3,8	108
312	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,3
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94
пром	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,9	46
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	870	23,4	17,4	119,5	741,1

День: третий						
Неделя: первая						
Сезон: зима - весна						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
	ЗАВТРАК					
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180	21	20	50,4	465
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	560	27,6	23,2	100,8	723,5
	ОБЕД					
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,8	5,6	4,3	82,1
96	Рассольник Ленинградский	200	1,6	4,1	9,6	85,8
295	Котлеты из бройлеров-цыплят	100	10,8	13,3	16,2	225
302	Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом	160	9,2	6,5	48,4	290
пром	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5
пром	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,9	46
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85
	Итого за обед	770	28,9	30	123,1	884,5

День: четвертый						
Неделя: первая						
Сезон: зима - весна						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
	ЗАВТРАК					
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	3	5	52
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	30	2,4	0,3	14,5	70,5
пром	Кондитерское изделие(вафли)	50	1,4	1,7	33	155
	Итого за завтрак	540	17,9	17	80,4	550,5
	ОБЕД					
пром	Икра кабачковая	60	1	4	4	57
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	3,9	6,4	67
261	Печень тушеная в соусе	100	13,4	12	7,4	188
302	Каша рисовая рассыпчатая	160	3,4	4,6	39	215
пром	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5
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	920	24,4	25,3	133,2	860,3

День: пятый						
Неделя: первая						
Сезон: зима - весна						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
	ЗАВТРАК					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1	0	7	32
262	Сердце в соусе	80	10,2	7,3	2,3	115
147	Картофель жаренный брусочками, дольками	100	2,3	5,4	18,1	126
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	Кондитерское изделие(булочка)	50	3,2	3,3	21,1	123
	Итого за завтрак	520	23,2	19,8	80,6	585,1
	ОБЕД					
47	Салат из квашеной капусты	60	1	3	5,1	51,4
54-16с	Суп сливочный с рыбой(горбуша)	200	7,4	8	9,5	140
266	Бифштекс рубленый	90	15,2	21,4	6	273
303	Каша вязкая (пшеничная)	150	4	4,2	29,3	168
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	770	33,5	37,3	104,2	880,4

День: шестой						
Неделя: вторая						
Сезон: зима - весна						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
	ЗАВТРАК					
15	Сыр	15	3,6	4,2	0	54
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом и сахаром	180	5,7	7,3	38,6	245
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	635	12,8	19	88,9	586
	ОБЕД					
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,8	5,6	4,3	82,1
102	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	14,2	110,3
290	Птица тушеная в соусе	100	8,2	6,2	3,1	98
203	Макаронные изделия отварные с маслом	160	6,6	6,8	30,3	209
пром	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5
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	880	26,8	23,8	127,2	827,9

День: седьмой						
Неделя: вторая						
Сезон: зима - весна						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
	ЗАВТРАК					
пром	Икра кабачковая	60	1	4	4	57
54-3м	Голубцы ленивые с подливой	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	19,9	88,7	615,5
	ОБЕД					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1	0	7	32
99	Суп из овощей	200	1,3	4	7,2	69
291	Плов из птицы	250	22,2	14,1	36,7	362
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	790	30	25,9	118,1	826,5

День: восьмой						
Неделя: вторая						
Сезон: зима - весна						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
			(г)	(г)		
			Б	Ж	У	(ккал)
	ЗАВТРАК					
67	Винегрет овощной	60	1	4	4	59
271	Котлеты домашние с соусом	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	30	2,4	0,3	14,5	70,5
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44
	Итого за завтрак	590	17,1	20,5	71,2	544,5
	ОБЕД					
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	2,7	4,6	51,7
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	3,9	6,4	67
297	Фрикадельки из кур или бройлеров - цыплят	100	13	21,2	5,1	260
312	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,3
пром	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5
пром	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,9	46
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85
пром	Кондитерское изделие(вафли)	50	1,4	1,7	33	155
	Итого за обед	810	24,4	34,8	114,1	872,5

День: девятый						
Неделя: вторая						
Сезон: зима - весна						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
	ЗАВТРАК					
47	Салат из квашеной капусты	60	1	3	5,1	51,4
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	530	27,3	29,4	49,7	572,9
	ОБЕД					
пром	Икра кабачковая	60	1	4	4	57
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	210	1,8	2,2	12,2	74,5
262	Сердце в соусе	100	13,1	9,2	2,9	144
203	Макаронные изделия отварные с маслом	160	6,6	6,8	30,3	209
пром	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5
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	830	29,9	26,1	126,9	856,8

День: десятый						
Неделя: вторая						
Сезон: зима - весна						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
	ЗАВТРАК					
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,8	5,6	4,3	82,1
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,4	4,9	3,8	108
312	Пюре карофельное	100	2,1	3,2	13,6	92
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
341	Фрукты свежие(цитрусовые)	150	1	0,2	20	84
	Итого за завтрак	580	23,8	17,7	73,8	555,2
	ОБЕД					
67	Винегрет овощной	60	1	4	4	59
102	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	110,4
278	Тефтели	100	13,7	11,1	11,2	200
147	Картофель жаренный брусочками, дольками	150	3,9	7,8	25,4	186
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	20	1,1	0,2	9,9	46
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44
	Итого за обед	860	27,1	28,2	115,9	829,9