

"Утверждено"

Директор муниципального бюджетного
образовательного учреждения средняя
общеобразовательная школа № 5 имени Героя
Советского Союза Ивана Петровича Рыбина
муниципального образования Щербининский
район станции СтароЩербиновская



Н.Н. Кравцов

2022 год

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (двенадцатидневное)
для организации питания детей в образовательных учреждениях для
возрастной группы от 12 лет и старше на зимне-весенний период

Дата: первая
 Неделя: первая
 С 01 по 31 июля 2014
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Ресурса	Президент Наименование бренда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
7	Бютерброд горючий с сыром (5,6/30)	50	5,58	8,32	14,84	157
181	Каши жидкая молочная из манной крупы	260	7,56	13,27	40,1	310,76
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119
проем	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47
проем	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	46
	Итого за завтрак	550	19,92	25,55	92,06	679,76
	ОБЕД					
проем	Икра рыбная	100	1	7	7	95
88	Щи со свежей капустой с картофелем	250	1,75	4,95	7,9	90
260	Гуашь	100	14,55	16,79	2,89	221
303	Каши вязкая (пшеничная)	180	4,8	5,1	29,47	183
проем	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141
проем	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92
проем	Сок фруктовый	200	0	0	23	92
	Итого за обед	930	29,08	34,88	119	914
	ИТОГО:		49	60,43	211,06	1593,76

Дата: 02.09.2011
 Место: город
 Семей: 2008-2009
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рационной карты	Пример пищи		Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Наименование блюда			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК						
250	Жареное по домашнему		250	23,14	25,85	23,7	421,43
377	чай лимонный		200	0,13	0,02	15,2	62
	Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	94,1
	Хлеб ржаной		30	1,68	0,33	14,82	69
	Кондитерское изделие		50	2,8	3,2	30	180
	Итого за завтрак		570	30,91	29,8	103,04	826,53
	ОБЕД						
52	Салат из свежих овощей		100	1,42	6	8,3	92,8
108	Упа с кашками		250	3,56	4,63	18,75	144,25
229	Рыба тушеная в томате с овощами		100	11,35	2,9	3,8	103
312	Пюре картофельное		180	3,67	5,67	24,52	164,7
349	Напиток из сухих фруктов		200	0,66	0,09	32,01	132,8
	Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	141,15
	Хлеб ржаной		40	2,24	0,44	19,76	92,02
	Итого за обед		930	27,64	20,33	136,12	870,72
	Итого:			58,55	50,13	239,16	1697,25

Дата: 07.07.2011
 Исследователь: Лаврова
 С группой: Лаврова
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Реципиента	Пример пищи		Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
	Наименование блюда			Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК							
70	салоны натуральные солёные	100	1,12	0,1	3,5	20		
171	Каша рисовая (молочная)	180	5,98	9,47	38,62	262,8		
295/330	Котлета рубленая из мяса птицы	70/30	10,05	1,34	11,9	190		
379	Кофеинный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101		
проем	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,1		
проем	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,5		
	Итого за завтрак	655	25,44	24,38	106,58	748,4		
	ОБЕД							
47	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,5	85,7		
98	Суп крестьянский	230	1,5	4,88	6,13	76,25		
265	Шош из говядины	230	27,5	28,15	43,4	536,7		
305(Прям)	Кисель из концентрата	200	1,36	0	29,02	116,9		
проем	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141,15		
проем	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,02		
	Итого за обед	900	39,04	39,07	135,79	1048,72		
	Итого:		64,48	63,45	242,37	1797,12		

Дать сертификат
 Недавняя продукция
 Сроки выпуска
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Реципиента	Целевая аудитория Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	ЛАВРАК					
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,35	2,9	3,8	103
312	пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,5	164,7
377	пудинг маннов	200	0,13	0,02	15,2	62
	пирог	40	3,16	0,4	19,32	94,1
	пирог	20	1,12	0,22	9,88	46
	пирог	50	2,8	3,2	30	180
	Итого за завтрак	590	22,23	12,5	102,7	649,8
	ОБЕД					
55	Салат из свеклы с соевыми орешками	100	1,42	6,02	6,28	85
102	Суп гороховый с картофелем	250	5,5	5,25	16,54	148,3
290 330	Птица тушеная в соусе	100	13,28	10,84	2,9	162
143	Рис с овощами	180	3,04	18,84	14,75	243,43
	пирог	60	4,74	0,6	28,98	141,1
	пирог	40	2,24	0,44	19,76	92,02
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	27,88	132,8
	Итого за обед	930	30,88	42,08	117,09	1004,65

5

Адрес: г.Иркутск
 Инициалы: _____
 С.Иванов Иван Иванович
 Возраст: 55 лет, категория: II лет и старше

№ Реципиента	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
15	чай	20	4,64	5,91	0	72
210	Омлет картофельный	200	18,6	33,1	3,52	386,3
382	Каша с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,1
	Хлеб ржаной	45	2,52	0,49	22,23	103,5
	Фрукты свежие(бюджет)	120	0	0	10	57
	Итого за завтрак	625	33	43,45	72,65	831,5
	ОБЕД					
70	овощи надрезанные соевые	100	1,12	0,1	3,5	20
84	Борщи с картофелем и фасолью	250	3,56	5,13	14,16	127,75
255,332	Печенье по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185
	171 Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	10,74	44,8	315
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141,1
	Хлеб ржаной	45	2,52	0,49	22,23	103,5
	Сок фруктовый	200	0	0	23	92
	Итого за обед	935	35,16	33,19	140,19	984,35
	ИТОГО:		68,16	76,64	212,84	1815,85

Дата: 05.04.2011
 Место работы: Нефтегаз
 Служба: Запасная часть
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецептуры	Пример пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
14	Мясное суповое	15	0.12	10.9	0.2	99
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	250/10	7.5	13.8	41.45	321.9
176	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
проем	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94.1
проем	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	92.02
проем	Кондитерское изделие	50	2.8	3.2	30	180
	Итого за завтрак	605	15.82	28.74	125.73	847.02
	ОБЕД					
17	Салат из квашеной капусты	100	2	5	9	86
108	Суп картофельный с клецками	250	3.6	4.6	18.8	144.25
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11.35	2.9	3.8	104
312	пюре картофельное	200	4	6	27	183
50х(Перец)	капешь из концентрата	200	1.36	0	29.02	116.9
2-1	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	141.1
5	Хлеб ржаной	45	2.52	0.5	22.23	103.51
338	Фрукты свежие	120	0.4	0.4	9.8	57
	Итого за обед	955	29.97	20	148.63	935.76
	ИТОГО:	4579	45.79	48.74	274.36	1782.78

№ Рацион/группы	Продукты питания		Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Наименование продукта			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК						
	молоко кефирное	100	1	7	7	95	
	279/331 Творожок из говядины в соусе	90/30	8,14	9,04	10,3	155	
	303 Каша из пшеницы (Гречневая)	180	5,5	6	24,6	174,6	
	377 Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	
	проем Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,1	
	проем Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,5	
	проем Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	12,24	57,6	
	Итого за завтрак	795	20,37	23,33	105,95	718,8	
	ОБЕД						
	Салат из свеклы с солёными огурцами	100	1,42	6,02	6,28	85	
	82 Борщи с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	10,9	103,75	
	290/330 Птица тушёная в соусе	100	13,38	10,84	2,9	162	
	203 Макароны из твёрдых сортов пшеницы с соусом	180	6,06	6,1	36,55	235,2	
	349 Напиток из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	
	проем Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141,1	
	проем Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,02	
	Итого за обед	930	30,2	28,99	137,38	951,87	
	ИТОГО:						

№ Репертуара	Примерный наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	(г)	
	ЗАВТРАК						
17	Салат из вареной капусты	100	1,7	5	8,5	85,7	
234,330	котлеты биточки рыбные	70,30	8,2	6,64	11,29	135	
310	Картофель отварной	180	3,46	5,2	27,6	170,82	
проем	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,1	
проем	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,5	
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	
проем	Кондитерское изделие	25	1,4	1,6	15	90	
	Итого за завтрак	670	19,39	19,14	109,06	693,12	
	ОБЕД						
70	овощи натуральные соевые	100	1,12	0,1	3,5	20	
103	Суп картофельный с макаронами	250	2,69	2,84	17,4	118,25	
295	котлеты рубленные с молочным соусом	70,30	10,05	11,34	11,9	190	
171	Каша рисовая (пшеница)	180	7,7	10,34	44,14	300,36	
503(1,грамм)	кисель из концентрата	200	1,36	0	29,02	116,9	
проем	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141,1	
проем	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,02	
	Итого за обед	930	29,9	25,66	154,7	978,63	
	ИТОГО:						

№ Реализации	Наименование товара	Масса порции (г)	Процент возврата			Диспутная сумма (руб.)
			Б	ЖС	У	
	ИЗДРАК					
234	мороженая из творога с морозильно	200	20,8	19,75	65,4	522,9
	проем	30	2,34	2,6	16,32	96,3
382	Кефир с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
	проем	60	4,74	0,6	28,98	141,1
	Хлеб пшеничный	120	0,48	0,48	12,24	57,6
	проем	610	32,44	26,97	140,52	936,5
	Итого за издрак					
	Обед					
50	салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,67	9,3	7,17	131,9
97	суп картофельный	250	2,38	2,88	16,9	114
268-331	Пшеница натуральная рыхловатая	70-30	10,5	12,53	11,44	202,5
303	Каши вязкая (пшеничная)	180	4,8	5,1	29,11	182,88
	проем	200	1	0	23	92
	Сок фруктовый	60	4,74	0,6	28,98	141,1
	проем	40	2,24	0,44	19,76	92,02
	Хлеб ржаной					
	Итого за обед	930	30,33	30,85	136,36	956,4
	Итого:					

№ Рецензента	Имя имени Наименование б/пола	Масса популин	Пищевые вещества				Энергетическая ценность
			б	ж	(1)	у	
	ЗАПРАВКА						
55	Салат из свеклы с соевыми стручками	100	1,42	6,02	6,28	85	
297	Фруктовый из-юр или фруктов -	110	13,72	20,48	8,1	272	
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,06	6,1	36,55	235,2	
379	Кофеинид напиток	200	3,17	2,68	15,95	101	
проем	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141,1	
проем	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,02	
	Итого за завтрак	690	31,35	36,32	115,62	926,32	
	ОБЕД						
проем	Горюшек желтый консервированный	100	5	0,2	13,3	73	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,93	10,9	104	
	262 сэрше в соусе	100	13,08	9,18	2,85	152	
	171 каша ячневая	180	5,98	9,47	38,62	262,8	
349	Напиток из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	
проем	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141,1	
проем	Хлеб ржаной	45	2,52	0,5	22,23	103,51	
	Итого за обед	935	33,78	24,97	148,89	969,21	
	ИТОГО:						

№ Генеотурга	Пример пищи Наименование багета	Масса порции (г)	Процентные вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	КАВЧУК					
291	Цибуля из пшеницы	250	21,2	13,1	41,7	381,7
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	60
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,67	9,3	7,17	131,9
пром	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,1
пром	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,5
	Итого за завтрак	615	30,5	23,1	98,74	615,3
	ОБЕД					
пром	Икра кабачковая	100	1	7	7	95
96	Рассольник Ленинградский с пшеничной крупой	250	2,02	5,1	11,98	107,25
297	Фрикадельки из курицы фрикадельки - цельные	110	13,72	20,48	8,1	272
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,55	6,95	36,55	235,2
319	Копilot из сухобуркетов	200	0,66	0,09	27,88	137,8
пром	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141,1
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,41	19,76	92,02
	Итого за обед	940	30,93	40,66	140,25	1075,37
	Итого:		61,43	63,76	238,99	1690,67

12

Прошито и пронумеровано

13/07/2014 № 26

Директор МБОУ СОШ № 5

им. И.П. Рыбина

ст. Старошербиновская

Н.Н. Кравцов

