

УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ СОШ №5

им. И.П. Рыбина

ст. Старошербиновская

Т.Д. Быстролетова

«27» мая 2025 г.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
для организации питания обучающихся 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				

№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
			(г)	(г)		
			Б	Ж	У	
	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	Щи 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					
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(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	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
	ЗАВТРАК					
223	Запеканка из творога со сгущенным 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 свеклы с сыром и чесноком	100	4,7	9,3	7,2	136
96	Рассольник Ленинградский	250	2	5,1	12	101
295	Котлеты из бройлеров-цыплят	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					
№ 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	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	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
	ЗАВТРАК					
54-21з	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	Бифштекс 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					
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(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
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 рубленный	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: седьмой						
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					
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 свеклы 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
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	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					
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
	ЗАВТРАК					
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 (пшениная)	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: десятый						
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					
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: одиннадцатый						
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					
50	Салат из свеклы 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 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	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	Тефтели	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					
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(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	Поджарка	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