

"Утверждаю"

Директор муниципального бюджетного
образовательного учреждения средняя
общеобразовательная школа № 5 имени Героя
Советского Союза Ивана Петровича Рыбина
муниципального образования Щербиновский
район станция Старошербиновская

И.И. Кравцов
24 2022 год



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

№ Рецепт уры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
7	Бутерброд горячий с сыром(15/6/3 0)	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	57,60
	Итого за завтрак	600	17,83	23,26	86,70	631,20

2

День: второй								
Неделя: первая								
Сезон: зима - весна								
Возрастная категория: от 7 до 11 лет								
№ Рецепт уры	Прием пищи Наименован ие блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность		
			Б	Ж	У			
	ЗАВТРАК					(ккал)		
пром	горошек зеленый консервиров анный	60	1,86	0,12	3,9	23,04		
259	Жаркое по - домашнему	210	19,44	21,71	19,9	354		
377	чай лимонном	200	0,13	0,02	15,20	62,00		
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	Фрукты свежие(ябло ко)	120	0,48	0,36	12,24	57,60		
	Итого за завтрак	640	25,29	22,74	75,69	612,94		

День: третий													
Неделя: первая													
Сезон: зима - весна													
Возрастная категория: от 7 до 11 лет													
№ Рецепт уры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность							
			г	жс	у								
	Наименован ие блюда	(г)	(г)			(ккал)							
	ЗАВТРАК												
70	овощи натуральные соленые	60	0,67	0,06	2,1	12							
171	Каша рассыпчатая (ячневая)	160	4,98	7,89	32,18	219							
295/330	Котлета рубленая из птицы с соусом	70/30	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	фруктовый в	200	0	0	23	92							
	Итого за завтрак	570	22,25	22,5	109,58	730,3							
День: четвертый													
Неделя: первая													

Сезон: зима - весна									
Возрастная категория: от 7 до 11 лет									
№ Рецепт уры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества				Энергетич еская ценность		
			г	дл	г	л			
	ЗАВТРАК								
пром	пюре кабачковая	60	0,6	4,2	4,2	57			
229	Рыба	100	11,35	2,9	3,8	103			
312	пюре карфельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25			
377	чай лимоном	200	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	Булочка с	60	7,1	8,6	42,2	268,1			
	Итого за завтрак	620	25,62	21,05	110,29	743,65			

День: пятый									
Неделя: первая									
Сезон: зима - весна									
Возрастная категория: от 7 до 11 лет									
№ Рецепт уры	Прием пищи Наименован ие блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность			
			г	длс	жлс				
	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	Фрукты свежие(ябло ко)	120	0,48	0,48	12,24	57,6			
пром	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,1	58,8			
пром	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,5			
	Итого за завтрак	535	25,36	33,81	56,91	636,2			
День: шестой									
Неделя: вторая									
Сезон: зима - весна									
Возрастная категория: от 7 до 11 лет									

№ Рецепт уры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность
			Б	Ж	У	
Наименован ие блюда		(г)	(г)			(ккал)
	ЗАВТРАК					
175	каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	200/10	6,08	11,18	33,48	260
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	60
пром	Хлеб пшенич	25	1,69	0,21	12,54	58,8
пром	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,5
пром	Кондитерско	50	2,8	3,13	30	180
	Итого за завтрак	510	12,04	14,82	103,57	616,3

День: сельской										
Неделя: вторник										
Сезон: зима - весна										
Возрастная категория: от 7 до 11 лет										
№ Рецепт уры	Прием пищи Наименован ие блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность				
			Б	Ж	У					
ЗАВТРАК										
пром	икра кабачковая	60	0,6	4,2	4,2	57				
279/331	Тефтели из говядины в соусе	60/50	7,46	8,29	9,44	142				
303	каша	150	4,58	5,01	20,52	145,5				
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,02				
пром	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,23	12,1	58,75				
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62				
пром	Фрукты свежие(ябло ко)	120	0,48	0,48	12,24	57,6				
	Итого за завтрак	705	17,47	18,67	93,46	614,87				
День: восьмой										
Неделя: вторник										
Сезон: зима - весна										
Возрастная категория: от 7 до 11 лет										

№ Рецепт уры	Прим пони Наименован ие б.пода	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность.
			г	мг	кДж	
	ЗАВТРАК					
47	Салат из	60	1,02	3	5,1	51,42
234/330	котлеты/бито чки рыбные	70/30	8,2	6,64	11,29	135
310	Картофель отварной	150	2,88	4,32	23,01	142,35
376	чай с сахаром	200	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	Йогурт фрукт. в индив. упаковке	200	5,6	5	21,6	154
	Итого за завтрак	560	21,15	19,51	100,45	659,07

	(г)	(г)			(ккал)	
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
55	Салат из свеклы с соевыми огурцами	60	0,85	3,6	3,77	51
297	Фрикадельки из кур или бройлеров - цыплят	110	13,72	20,48	8,1	272
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,46	196
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	200	0	0	23	92
	Итого за завтрак	560	26,58	33,04	105,73	828,3

Проншиго и пронумеровано

11/сриведенствы лист *06*

Директор МБОУ СОШ № 5

им. И.И. Рыбина

Староцербиновская

И.И. Кравцов

