

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ № 25

им.Г.И.Игнашкина

станции Новомалороссийской

Л.Ю. Беленко

9 января 2024 года



Примерное цикличное меню для обучающихся

7-11 лет общеобразовательных организаций

в Выселковском районе на осенне - зимний период

2024 год

**Примерное циклическое меню для обучающихся 7-11 лет общеобразовательных организаций в  
Выселковском районе на осенне-зимний период**

| Прием пищи                          | Наименование блюда                              | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептур<br>ы |
|-------------------------------------|---|----------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------|--------------------|
|                                     |   |                | Б                | Ж           | У            |                            |                    |
| <b>Неделя 1</b>                     |   |                |                  |             |              |                            |                    |
| <b>День 1 завтрак (понедельник)</b> |   |                |                  |             |              |                            |                    |
|                                     | Омлет с сыром                                   | 150            | 12,3             | 15,8        | 8,7          | 340,5                      | 342                |
|                                     | Икра кабачковая (промышленного производства)    | 60             | 1,0              | 3,2         | 5,4          | 54,6                       | 7                  |
|                                     | Компот из свежих фруктов                        | 200            | 0,3              | 0,1         | 10,3         | 42,8                       | 54-бхн             |
|                                     | Хлеб пшеничный                                  | 30             | 2,0              | 0,2         | 15,0         | 70,7                       | 1                  |
|                                     | Хлеб ржаной                                     | 25             | 1,7              | 0,3         | 8,6          | 41,3                       | 2                  |
|                                     | Фрукты свежие (груши, яблоки, мандарины)        | 100            | 0,5              | 0,0         | 10,6         | 41,0                       | 8                  |
|                                     | <b>Итого:</b>                                   | <b>565</b>     | <b>17,8</b>      | <b>19,6</b> | <b>58,6</b>  | <b>590,9</b>               |                    |
| <b>Обед</b>                         |   |                |                  |             |              |                            |                    |
|                                     | Рассольник ленинградский                        | 200            | 2,4              | 3,6         | 16,1         | 108,0                      | 132                |
|                                     | Биточек из мяса говядины                        | 90             | 16,3             | 13,0        | 14,4         | 239,4                      | 451                |
|                                     | Рагу из овощей                                  | 150            | 3,0              | 10,5        | 17,3         | 187,5                      | 224                |
|                                     | Овощи свежие (огурцы)                           | 60             | 0,4              | 0,0         | 1,9          | 9,0                        | 21                 |
|                                     | Хлеб пшеничный                                  | 25             | 1,7              | 0,2         | 12,5         | 58,9                       | 5                  |
|                                     | Хлеб ржаной                                     | 35             | 2,3              | 0,4         | 12,0         | 57,8                       | 12                 |
|                                     | Компот из смеси сухофруктов                     | 200            | 0,2              | 0,0         | 26,4         | 106,4                      | 639                |
|                                     | <b>Итого:</b>                                   | <b>760</b>     | <b>26,3</b>      | <b>27,6</b> | <b>100,6</b> | <b>767,0</b>               |                    |
| <b>Полдник</b>                      |   |                |                  |             |              |                            |                    |
|                                     | Сырники из творога со сметаной, 80/20/5         | 105            | 9,5              | 8,9         | 20,8         | 221,3                      | 358                |
|                                     | Чай с молоком                                   | 200            | 1,6              | 1,1         | 8,7          | 50,9                       | 54-4гн             |
|                                     | Фрукты свежие (груши, яблоки, мандарины)        | 100            | 0,5              | 0,0         | 10,6         | 41,0                       | 8                  |
|                                     | <b>Итого:</b>                                   | <b>405</b>     | <b>11,6</b>      | <b>10,0</b> | <b>40,1</b>  | <b>313,2</b>               |                    |
|                                     | <b>Итого за день:</b>                           | <b>1730</b>    | <b>55,7</b>      | <b>57,2</b> | <b>199,3</b> | <b>1671,1</b>              |                    |
| <b>День 2 завтрак (вторник)</b>     |   |                |                  |             |              |                            |                    |
|                                     | Пудинг из творога запеченный со сметаной 160/15 | 175            | 15,6             | 13,9        | 42,0         | 363,8                      | 235-Т              |
|                                     | Чай с молоком                                   | 200            | 1,6              | 1,1         | 8,7          | 50,9                       | 54-4гн             |
|                                     | Хлеб пшеничный                                  | 25             | 1,7              | 0,2         | 12,5         | 58,9                       | 5                  |
|                                     | Кондитерское изделие (печенье)                  | 20             | 1,5              | 1,9         | 14,8         | 70,4                       | 9                  |
|                                     | Фрукты свежие (груши, яблоки, мандарины)        | 100            | 0,5              | 0,0         | 10,6         | 41,0                       | 8                  |
|                                     | <b>Итого:</b>                                   | <b>520</b>     | <b>20,9</b>      | <b>17,1</b> | <b>88,6</b>  | <b>585,0</b>               |                    |
| <b>Обед</b>                         |   |                |                  |             |              |                            |                    |
|                                     | Суп-лапша домашняя                              | 200            | 2,2              | 4,6         | 11,1         | 96,0                       | 148                |
|                                     | Котлеты рубленые из птицы с соусом 100/20       | 120            | 15,6             | 13,7        | 15,5         | 269,7                      | 498                |
|                                     | Каша гречневая вязкая                           | 150            | 4,5              | 7,1         | 22,4         | 170,8                      | 302                |
|                                     | Салат из белокочанной капусты                   | 60             | 0,8              | 1,9         | 3,9          | 36,2                       | 43                 |
|                                     | Хлеб пшеничный                                  | 25             | 1,7              | 0,2         | 12,5         | 58,9                       | 5                  |
|                                     | Хлеб ржаной                                     | 25             | 1,7              | 0,3         | 8,6          | 41,3                       | 2                  |
|                                     | Сок натуральный фруктовый                       | 200            | 1,0              | 0,0         | 20,2         | 84,9                       | 18                 |
|                                     | <b>Итого:</b>                                   | <b>780</b>     | <b>27,5</b>      | <b>27,8</b> | <b>94,2</b>  | <b>757,8</b>               |                    |
| <b>Полдник</b>                      |   |                |                  |             |              |                            |                    |
|                                     | Булочка сдобная                                 | 100            | 5,3              | 8,6         | 44,4         | 186,5                      | 13                 |
|                                     | Кисломолочный продукт, кефир (жир. 2,5 %)       | 180            | 5,4              | 4,5         | 7,2          | 92,0                       | 14                 |
|                                     | Фрукты свежие (груши, яблоки, мандарины)        | 100            | 0,5              | 0,0         | 10,6         | 41,0                       | 8                  |
|                                     | <b>Итого:</b>                                   | <b>380</b>     | <b>11,2</b>      | <b>13,1</b> | <b>62,2</b>  | <b>319,5</b>               |                    |
|                                     | <b>Итого за день:</b>                           | <b>1680</b>    | <b>59,6</b>      | <b>58,0</b> | <b>245,0</b> | <b>1662,3</b>              |                    |
| <b>День 3 завтрак (среда)</b>       |   |                |                  |             |              |                            |                    |
|                                     | Суп молочный с макаронными изделиями            | 250            | 6,9              | 5,7         | 22,3         | 167,8                      | 54-19ж             |
|                                     | Какао с молоком                                 | 200            | 4,1              | 3,5         | 17,6         | 118,6                      | 382                |
|                                     | Бутерброд с маслом и сыром, 35/10/15            | 60             | 6,0              | 11,9        | 17,7         | 202,3                      | 10                 |
|                                     | Хлеб пшеничный                                  | 25             | 1,7              | 0,2         | 12,5         | 58,9                       | 5                  |
|                                     | Фрукты свежие (груши, яблоки, мандарины)        | 100            | 0,5              | 0,0         | 10,6         | 41,0                       | 8                  |
|                                     | <b>Итого:</b>                                   | <b>635,0</b>   | <b>19,2</b>      | <b>21,3</b> | <b>80,7</b>  | <b>588,6</b>               |                    |
| <b>Обед</b>                         |   |                |                  |             |              |                            |                    |
|                                     | Суп картофельный с клецками                     | 200            | 3,6              | 4,0         | 29,3         | 156,3                      | 779                |
|                                     | Тефтели из мяса говядины                        | 90             | 14,3             | 15,8        | 11,8         | 231,3                      | 462                |
|                                     | Капуста тушеная                                 | 180            | 6,1              | 8,3         | 19,3         | 169,2                      | 214                |
|                                     | Хлеб пшеничный                                  | 35             | 2,4              | 0,3         | 17,6         | 82,5                       | 4                  |
|                                     | Хлеб ржаной                                     | 35             | 2,3              | 0,4         | 12,0         | 57,8                       | 12,00              |
|                                     | Фрукты свежие (груши, яблоки, мандарины)        | 100            | 0,5              | 0,0         | 10,6         | 41,0                       | 8,00               |
|                                     | Чай с лимоном и сахаром, 200/7/7                | 200            | 0,3              | 0,0         | 6,7          | 27,9                       | 54-3гн             |
|                                     | <b>Итого:</b>                                   | <b>840</b>     | <b>29,5</b>      | <b>28,8</b> | <b>107,3</b> | <b>766,0</b>               |                    |
| <b>Полдник</b>                      |   |                |                  |             |              |                            |                    |
|                                     | Изделия макаронные отварные, запеченные с яйцом | 200            | 10,9             | 11,5        | 40,8         | 286,0                      | 252                |
|                                     | Чай с сахаром, 200/7                            | 200            | 0,2              | 0,0         | 6,5          | 26,8                       | 54-2гн             |
|                                     | <b>Итого:</b>                                   | <b>400</b>     | <b>11,1</b>      | <b>11,5</b> | <b>47,3</b>  | <b>312,8</b>               |                    |
|                                     | <b>Итого за день:</b>                           | <b>1875</b>    | <b>59,7</b>      | <b>61,6</b> | <b>235,3</b> | <b>1667,4</b>              |                    |

|                                 |   |              |             |             |              |               |         |
|---------------------------------|---|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------|
| День 4 завтрак<br>четверг)      |   |              |             |             |              |               |         |
|                                 | Котлета по - хлыновски (из мяса говядины) | 100          | 6,7         | 11,0        | 9,8          | 164,9         | 454     |
|                                 | Картофельное пюре                         | 150          | 3,2         | 8,3         | 21,8         | 189,0         | 520     |
|                                 | Икра свекольная                           | 60           | 1,4         | 4,5         | 6,3          | 70,3          | 75      |
|                                 | Компот из свежих фруктов                  | 200          | 0,3         | 0,1         | 10,3         | 42,8          | 54-6хн  |
|                                 | Хлеб пшеничный                            | 35           | 2,4         | 0,3         | 17,6         | 82,5          | 4       |
|                                 | Фрукты свежие (груши, яблоки, мандарины)  | 100          | 0,5         | 0,0         | 10,6         | 41,0          | 8       |
|                                 | <b>Итого</b>                              | <b>645</b>   | <b>14,4</b> | <b>24,2</b> | <b>76,4</b>  | <b>590,5</b>  |         |
| Обед                            |   |              |             |             |              |               |         |
|                                 | Суп картофельный с горохом                | 200          | 5,0         | 4,5         | 17,8         | 133,6         | 139     |
|                                 | Биточек из мяса говядины                  | 90           | 16,3        | 13,0        | 14,4         | 239,4         | 451     |
|                                 | Каша ячневая вязкая                       | 150          | 3,2         | 6,0         | 21,3         | 153,0         | 302     |
|                                 | Овощи соленые (огурцы)                    | 60           | 0,7         | 0,1         | 2,3          | 13,2          | 70-Т    |
|                                 | Хлеб пшеничный                            | 25           | 1,7         | 0,2         | 12,5         | 58,9          | 5       |
|                                 | Хлеб ржаной                               | 50           | 3,3         | 0,6         | 17,2         | 82,6          | 22,00   |
|                                 | Сок натуральный фруктовый                 | 200          | 1,0         | 0,0         | 20,2         | 84,9          | 18      |
|                                 | <b>Итого:</b>                             | <b>775</b>   | <b>31,1</b> | <b>24,4</b> | <b>105,7</b> | <b>765,6</b>  |         |
| Полдник                         |   |              |             |             |              |               |         |
|                                 | Пирог фруктовый "Школьный"                | 100          | 9,3         | 10,9        | 18,3         | 172,3         | 459     |
|                                 | Кисель из сухофруктов                     | 200          | 0,7         | 0,0         | 35,0         | 142,8         | 873     |
|                                 | <b>Итого:</b>                             | <b>300</b>   | <b>10,0</b> | <b>10,9</b> | <b>53,3</b>  | <b>315,1</b>  |         |
|                                 | <b>Итого за день:</b>                     | <b>1720</b>  | <b>55,5</b> | <b>59,5</b> | <b>235,4</b> | <b>1671,2</b> |         |
| День 5 завтрак<br>(пятница)     |   |              |             |             |              |               |         |
|                                 | Салат из белокачанной капусты             | 60           | 0,8         | 1,9         | 3,9          | 36,2          | 43      |
|                                 | Макаронные изделия отварные               | 150          | 5,3         | 6,2         | 35,3         | 217,5         | 332     |
|                                 | Бефстроганов (мясо говядины)              | 100          | 16,4        | 12,3        | 8,7          | 203,0         | 423     |
|                                 | Хлеб пшеничный                            | 20           | 1,4         | 0,2         | 10,0         | 37,5          | 3       |
|                                 | Кофейный напиток с молоком                | 200          | 6,1         | 2,7         | 16,0         | 101,0         | 379     |
|                                 | <b>Итого</b>                              | <b>530</b>   | <b>29,9</b> | <b>23,2</b> | <b>73,9</b>  | <b>595,2</b>  |         |
| Обед                            |   |              |             |             |              |               |         |
|                                 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной  | 205          | 1,7         | 4,9         | 10,7         | 92,8          | 110     |
|                                 | Картофельное пюре                         | 150          | 3,2         | 8,3         | 21,8         | 189,0         | 520     |
|                                 | Поджарка из рыбы                          | 100          | 13,7        | 15,8        | 19,2         | 287,1         | 231     |
|                                 | Овощи свежие (помидоры)                   | 60           | 0,4         | 0,0         | 2,5          | 11,4          | 23      |
|                                 | Хлеб пшеничный                            | 25           | 1,7         | 0,2         | 12,5         | 58,9          | 5       |
|                                 | Хлеб ржаной                               | 35           | 2,3         | 0,4         | 12,0         | 57,8          | 12,00   |
|                                 | Чай с сахаром, 200/7                      | 200          | 0,2         | 0,0         | 6,5          | 26,8          | 54-2гн  |
|                                 | Фрукты свежие (груши, яблоки, мандарины)  | 100          | 0,5         | 0,0         | 10,6         | 41,0          | 8       |
|                                 | <b>Итого:</b>                             | <b>875</b>   | <b>23,7</b> | <b>29,7</b> | <b>95,8</b>  | <b>764,8</b>  |         |
| Полдник                         |   |              |             |             |              |               |         |
|                                 | Каша жидкая молочная рисовая              | 200          | 5,3         | 5,4         | 28,7         | 184,5         | 54-25к  |
|                                 | Компот из смеси сухофруктов               | 200          | 0,2         | 0,0         | 26,4         | 106,4         | 639     |
|                                 | Хлеб пшеничный                            | 10           | 0,7         | 0,1         | 5,0          | 18,8          | 15      |
|                                 | <b>Итого:</b>                             | <b>410,0</b> | <b>6,2</b>  | <b>5,5</b>  | <b>60,1</b>  | <b>309,7</b>  |         |
|                                 | <b>Итого за день:</b>                     | <b>1815</b>  | <b>59,8</b> | <b>58,4</b> | <b>229,8</b> | <b>1669,7</b> |         |
| Неделя 2                        |   |              |             |             |              |               |         |
| День 6 завтрак<br>(понедельник) |   |              |             |             |              |               |         |
|                                 | Салат из свеклы с зеленым горошком        | 80           | 1,3         | 3,3         | 6,5          | 61,7          | 34-Т    |
|                                 | Плов из птицы                             | 200          | 17,3        | 10,3        | 33,2         | 308,0         | 492     |
|                                 | Чай с молоком                             | 200          | 1,6         | 1,1         | 8,7          | 50,9          | 54-4гн  |
|                                 | Масло сливочное (порциями)                | 10           | 0,1         | 7,2         | 0,1          | 65,6          | 96      |
|                                 | Хлеб пшеничный                            | 30           | 2,0         | 0,2         | 15,0         | 70,7          | 1       |
|                                 | Хлеб ржаной                               | 25           | 1,7         | 0,3         | 8,6          | 41,3          | 2       |
|                                 | <b>Итого</b>                              | <b>545</b>   | <b>24,0</b> | <b>22,4</b> | <b>72,1</b>  | <b>598,2</b>  |         |
| Обед                            |   |              |             |             |              |               |         |
|                                 | Суп с крупой и мясными фрикадельками      | 225          | 1,5         | 2,1         | 15,6         | 87,3          | 153     |
|                                 | Шницель из мяса говядины                  | 90           | 14,3        | 11,5        | 14,8         | 234,9         | 451     |
|                                 | Рагу из овощей                            | 150          | 3,0         | 10,5        | 17,3         | 187,5         | 224     |
|                                 | Кисель из фруктов                         | 200          | 0,2         | 0,0         | 13,0         | 52,9          | 54-22хн |
|                                 | Хлеб ржаной                               | 30           | 2,0         | 0,4         | 10,3         | 49,6          | 24      |
|                                 | Хлеб пшеничный                            | 35           | 2,4         | 0,3         | 17,6         | 82,5          | 4       |
|                                 | <b>Итого:</b>                             | <b>730</b>   | <b>23,4</b> | <b>24,8</b> | <b>88,6</b>  | <b>694,7</b>  |         |
| Полдник                         |   |              |             |             |              |               |         |
|                                 | Кофейный напиток с молоком                | 200          | 6,1         | 2,7         | 16,0         | 101,0         | 379     |
|                                 | Омлет натуральный                         | 100          | 6,2         | 12,9        | 2,2          | 193,1         | 210     |
|                                 | Хлеб пшеничный                            | 10           | 0,7         | 0,1         | 5,0          | 18,8          | 15      |
|                                 | <b>Итого:</b>                             | <b>310</b>   | <b>13,0</b> | <b>15,7</b> | <b>23,2</b>  | <b>312,9</b>  |         |
|                                 | <b>Итого за день:</b>                     | <b>1585</b>  | <b>60,4</b> | <b>62,9</b> | <b>183,8</b> | <b>1605,8</b> |         |

|                                 |  |             |             |             |              |               |        |
|---------------------------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------|
| <b>День 7 завтрак (вторник)</b> |  |             |             |             |              |               |        |
|                                 | Каша жидкая молочная рисовая                       | 250         | 6,5         | 6,9         | 35,8         | 230,6         | 54-25к |
|                                 | Чай с сахаром, 200/7                               | 200         | 0,2         | 0,0         | 6,5          | 26,8          | 54-2гн |
|                                 | Бутерброд с маслом сливочным, 35/10                | 45          | 2,6         | 11,1        | 17,8         | 192,5         | 11     |
|                                 | Хлеб пшеничный                                     | 35          | 2,4         | 0,3         | 17,6         | 82,5          | 4      |
|                                 | Фрукты свежие (груши, яблоки, мандарины)           | 100         | 0,5         | 0,0         | 10,6         | 41,0          | 8      |
|                                 | <b>Итого</b>                                       | <b>630</b>  | <b>12,2</b> | <b>18,3</b> | <b>88,3</b>  | <b>573,4</b>  |        |
| <b>Обед</b>                     |  |             |             |             |              |               |        |
|                                 | Суп картофельный с клецками                        | 200         | 3,6         | 4,0         | 29,3         | 156,3         | 779    |
|                                 | Рыба, тушеная в томате с овощами 100/20            | 120         | 19,5        | 21          | 11,3         | 197,30        | 229    |
|                                 | Картофельное пюре                                  | 150         | 3,2         | 8,3         | 21,8         | 189,0         | 520    |
|                                 | Салат из квашеной капусты                          | 60          | 0,8         | 2,3         | 3,8          | 38,6          | 47-Т   |
|                                 | Хлеб ржаной  | 35          | 2,3         | 0,4         | 12,0         | 57,8          | 12,00  |
|                                 | Компот из свежих фруктов                           | 200         | 0,3         | 0,1         | 10,3         | 42,8          | 54-6хн |
|                                 | Хлеб пшеничный                                     | 35          | 2,4         | 0,3         | 17,6         | 82,5          | 4      |
|                                 | <b>Итого:</b>                                      | <b>800</b>  | <b>32,0</b> | <b>36,4</b> | <b>106,1</b> | <b>764,3</b>  |        |
| <b>Полдник</b>                  |  |             |             |             |              |               |        |
|                                 | Сок натуральный фруктово-ягодный                   | 200         | 1,0         | 0,0         | 20,2         | 84,9          | 16     |
|                                 | Вареники ленивые отварные с маслом сливочным, 92/8 | 100         | 9,9         | 8,4         | 18,4         | 231,9         | 355    |
|                                 | <b>Итого:</b>                                      | <b>300</b>  | <b>10,9</b> | <b>8,4</b>  | <b>38,6</b>  | <b>316,8</b>  |        |
|                                 | <b>Итого за день:</b>                              | <b>1730</b> | <b>55,1</b> | <b>63,1</b> | <b>232,9</b> | <b>1654,5</b> |        |
| <b>День 8 завтрак (среда)</b>   |  |             |             |             |              |               |        |
|                                 | Салат из белокачанной капусты                      | 60          | 0,8         | 1,9         | 3,9          | 36,2          | 43     |
|                                 | Гуляш из мяса говядины                             | 90          | 10,1        | 5,9         | 4,8          | 112,7         | 437    |
|                                 | Каша гречневая вязкая                              | 150         | 4,5         | 7,1         | 22,4         | 170,8         | 302    |
|                                 | Компот из смеси сухофруктов                        | 200         | 0,2         | 0,0         | 26,4         | 106,4         | 639    |
|                                 | Хлеб пшеничный                                     | 35          | 2,4         | 0,3         | 17,6         | 82,5          | 4      |
|                                 | Хлеб ржаной  | 25          | 1,7         | 0,3         | 8,6          | 41,3          | 2      |
|                                 | Фрукты свежие (груши, яблоки, мандарины)           | 100         | 0,5         | 0,0         | 10,6         | 41,0          | 8      |
|                                 | <b>Итого:</b>                                      | <b>660</b>  | <b>20,1</b> | <b>15,5</b> | <b>94,2</b>  | <b>590,9</b>  |        |
| <b>Обед</b>                     |  |             |             |             |              |               |        |
|                                 | Борщ со сметаной                                   | 210         | 1,6         | 5,6         | 8,6          | 90,4          | 109    |
|                                 | Птица, тушеная в соусе с овощами 90/160            | 250         | 11,9        | 14,4        | 26,3         | 282,2         | 488    |
|                                 | Салат из свеклы с зеленым горошком                 | 80          | 1,3         | 3,3         | 6,5          | 61,7          | 34-Т   |
|                                 | Хлеб ржаной  | 50          | 3,3         | 0,6         | 17,2         | 82,6          | 22,00  |
|                                 | Хлеб пшеничный                                     | 70          | 4,7         | 0,6         | 35,1         | 164,9         | 25     |
|                                 | Сок натуральный фруктовый                          | 200         | 1,0         | 0,0         | 20,2         | 84,9          | 18     |
|                                 | <b>Итого:</b>                                      | <b>860</b>  | <b>23,8</b> | <b>24,5</b> | <b>113,9</b> | <b>766,7</b>  |        |
| <b>Полдник</b>                  |  |             |             |             |              |               |        |
|                                 | Кисломолочный продукт, кефир (жир. 2,5 %)          | 180         | 5,4         | 4,5         | 7,2          | 92,0          | 14     |
|                                 | Омлет натуральный                                  | 100         | 6,2         | 12,9        | 2,2          | 193,1         | 210    |
|                                 | Хлеб ржаной  | 40          | 2,8         | 0,4         | 13,8         | 66,0          | 17     |
|                                 | <b>Итого:</b>                                      | <b>320</b>  | <b>14,4</b> | <b>17,8</b> | <b>23,2</b>  | <b>351,1</b>  |        |
|                                 | <b>Итого за день:</b>                              | <b>1840</b> | <b>58,3</b> | <b>57,8</b> | <b>231,4</b> | <b>1708,7</b> |        |
| <b>День 9 завтрак (четверг)</b> |  |             |             |             |              |               |        |
|                                 | Рыба, тушеная в томате с овощами                   | 90          | 13,5        | 12,2        | 8,5          | 148,0         | 229    |
|                                 | Картофельное пюре                                  | 150         | 3,2         | 8,3         | 21,8         | 189,0         | 520    |
|                                 | Какао с молоком                                    | 200         | 4,1         | 3,5         | 17,6         | 118,6         | 382    |
|                                 | Хлеб пшеничный                                     | 25          | 1,7         | 0,2         | 12,5         | 58,9          | 5      |
|                                 | Хлеб ржаной  | 35          | 2,3         | 0,4         | 12,0         | 57,8          | 12     |
|                                 | Овощи соленые (огурцы)                             | 60          | 0,7         | 0,1         | 2,3          | 13,2          | 70-Т   |
|                                 | <b>Итого</b>                                       | <b>560</b>  | <b>25,5</b> | <b>24,7</b> | <b>74,7</b>  | <b>585,5</b>  |        |
| <b>Обед</b>                     |  |             |             |             |              |               |        |
|                                 | Щи из свежей капусты с картофелем                  | 200         | 1,5         | 3,4         | 8,0          | 70,4          | 124    |
|                                 | Плов из мяса говядины 90/160                       | 250         | 11,3        | 19,6        | 43,5         | 390,6         | 779    |
|                                 | Салат из квашеной капусты                          | 60          | 0,8         | 2,3         | 3,8          | 38,6          | 47-Т   |
|                                 | Хлеб пшеничный                                     | 35          | 2,4         | 0,3         | 17,6         | 82,5          | 4      |
|                                 | Хлеб ржаной  | 25          | 1,7         | 0,3         | 8,6          | 41,3          | 2,00   |
|                                 | Кофейный напиток с молоком                         | 200         | 6,1         | 2,7         | 16,0         | 101,0         | 379    |
|                                 | Фрукты свежие (груши, яблоки, мандарины)           | 100         | 0,5         | 0,0         | 10,6         | 41,0          | 8      |
|                                 | <b>Итого:</b>                                      | <b>870</b>  | <b>24,2</b> | <b>28,6</b> | <b>108,0</b> | <b>765,4</b>  |        |
| <b>Полдник</b>                  |  |             |             |             |              |               |        |
|                                 | Сок натуральный фруктовый                          | 200         | 1,0         | 0,0         | 20,2         | 84,9          | 18     |
|                                 | Бутерброд с сыром, 35/30                           | 65          | 7,8         | 5,6         | 23,1         | 169,5         | 19     |
|                                 | Кондитерское изделие (вафли)                       | 35          | 1,5         | 1,9         | 24,8         | 78,4          | 9      |
|                                 | <b>Итого:</b>                                      | <b>300</b>  | <b>10,3</b> | <b>7,5</b>  | <b>68,1</b>  | <b>332,8</b>  |        |
|                                 | <b>Итого за день</b>                               | <b>1730</b> | <b>59,9</b> | <b>60,8</b> | <b>250,8</b> | <b>1683,7</b> |        |

| День 10 завтрак (пятница) |  |               |                  |              |               |                         |        |
|---------------------------|--|---------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------|
|                           | Запеканка из творога со сгущенным молоком 145/20 | 165           | 12,9             | 12,8         | 30,6          | 319,3                   | 366    |
|                           | Чай с лимоном и сахаром, 200/7/7                 | 200           | 0,3              | 0,0          | 6,7           | 27,9                    | 54-3гн |
|                           | Бутерброд с маслом и сыром, 35/10/15             | 60            | 6,0              | 11,9         | 17,7          | 202,3                   | 10     |
|                           | Фрукты свежие (груши, яблоки, мандарины)         | 100           | 0,5              | 0,0          | 10,6          | 41,0                    | 8      |
|                           | <b>Итого</b>                                     | <b>525</b>    | <b>19,7</b>      | <b>24,7</b>  | <b>65,6</b>   | <b>590,5</b>            |        |
| Обед                      |  |               |                  |              |               |                         |        |
|                           | Суп с макаронными изделиями и картофелем         | 200           | 2,2              | 2,3          | 7,9           | 61,6                    | 143    |
|                           | Овощи свежие (помидоры)                          | 60            | 0,4              | 0,0          | 2,5           | 11,4                    | 23     |
|                           | Азу (мясо говядины) 90/160                       | 250           | 17,4             | 13,4         | 24,3          | 302,5                   | 438    |
|                           | Хлеб пшеничный                                   | 35            | 2,4              | 0,3          | 17,6          | 82,5                    | 4      |
|                           | Хлеб ржаной                                      | 35            | 2,3              | 0,4          | 12,0          | 57,8                    | 12,00  |
|                           | Сок натуральный фруктовый                        | 200           | 1,0              | 0,0          | 20,2          | 84,9                    | 18     |
|                           | Кондитерское изделия (печенье)                   | 40            | 3,0              | 4,7          | 30,0          | 166,9                   | 26     |
|                           | <b>Итого:</b>                                    | <b>820</b>    | <b>28,7</b>      | <b>21,1</b>  | <b>114,5</b>  | <b>767,6</b>            |        |
| Полдник                   |  |               |                  |              |               |                         |        |
|                           | Булочка сдобная                                  | 100           | 5,3              | 8,6          | 44,4          | 186,5                   | 13     |
|                           | Кисломолочный продукт, снежок (жир. 2,5 %)       | 200           | 4,9              | 4,5          | 19,4          | 142,2                   | 20     |
|                           | <b>Итого:</b>                                    | <b>300</b>    | <b>10,2</b>      | <b>13,1</b>  | <b>63,8</b>   | <b>328,7</b>            |        |
|                           | <b>Итого за день:</b>                            | <b>1645</b>   | <b>58,6</b>      | <b>58,9</b>  | <b>243,9</b>  | <b>1686,8</b>           |        |
|                           | <b>Итого за весь период:</b>                     | <b>17350</b>  | <b>582,7</b>     | <b>598,2</b> | <b>2287,6</b> | <b>16681,2</b>          |        |
|                           |  |               | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность |        |
|                           |  |               | Б                | Ж            | У             |                         |        |
|                           | Итого за день по СанПиН (65-75%)                 |               | 50,05-57,75      | 51,35-59,25  | 217,75-251,25 | 1527,5-1762,5           |        |
|                           | <b>Фактически (СРЕДНЕЕ)</b>                      | <b>1735,0</b> | <b>58,3</b>      | <b>59,8</b>  | <b>228,8</b>  | <b>1668,1</b>           |        |

"Циклическое меню составлено согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" (завтрак 25%, обед 30-35%, полдник 10-15%, энергетическая ценность 65-75%). Рецептуры блюд соответствуют «Сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под ред. Лапшиной В.Т.-2004г, "Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011г

Пронумеровано, прошнуровано и  
скреплено печатью

6/1111111 ЛИСТОВ

Директор МБОУ СОШ № 25

им.Г.И.Игнашкина.

*[Handwritten Signature]*  
Л.Ю.Беленко

