

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 25

им. Г.И. Игнашкина

станции Новомалороссийской

Л.Ю. Беленко



03.11.2022

Примерное циклическое меню  
для обучающихся 5-11 классов

МБОУ СОШ № 25 им. Г.И. Игнашкина станции Новомалороссийской  
на 2022-2023 учебный год с 07.11.2022

**Примерное циклическое меню для обучающихся 5-11-х классов общеобразовательных организаций на учебный год (2022-2023г.) в Выселковском районе**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1 завтрак (понедельник)</b>							
	Омлет с сыром	180	16,85	22,71	10,43	408,60	342
	Овощи свежие (помидоры)	100	0,7	0	4,16	19	
	Кофейный напиток с молоком	200	6,1	2,7	15,96	101	379-Т
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,9	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,6	41,3	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	10,6	41	
	<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>27,49</b>	<b>25,93</b>	<b>62,29</b>	<b>669,8</b>	
<b>Обед</b>							
	Рассольник ленинградский	250	3	4,5	20,1	135	132
	Биточек из мяса говядины	100	15,6	14,4	18,1	261	451
	Рагу из овощей	180	3,6	12,3	20,7	225,00	224
	Овощи свежие (огурцы)	100	0,7	0	3,16	15	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	12,04	57,82	
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,31	17,56	82,46	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	26,4	106,40	639
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	<b>Итого:</b>	<b>1000</b>	<b>28,28</b>	<b>31,93</b>	<b>129,46</b>	<b>930,68</b>	
<b>Полдник</b>							
	Сырники из творога со сметаной, 125/20/5	150	15	14,1	25,7	328,8	358
	Чай с сахаром, 200/15	200	0,2	0	15	58,00	685
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>15,20</b>	<b>14,10</b>	<b>40,70</b>	<b>386,80</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1980</b>	<b>70,97</b>	<b>71,96</b>	<b>232,45</b>	<b>1987,28</b>	
<b>День 2 завтрак (вторник)</b>							
	Овощи соленые (огурцы)	100	1,1	0,2	3,8	22,00	70-Т
	Котлета рыбная с соусом	120	14,25	16,8	17,4	277,05	234-Т
	Картофель отварной	180	2,97	5,12	29,58	173,68	318-Т
	Чай с лимоном, 200/15/9	200	0,3	0	15,3	60,57	686
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,31	17,56	82,46	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	10,6	41	
	<b>Итого:</b>	<b>735</b>	<b>21,49</b>	<b>22,43</b>	<b>94,24</b>	<b>656,76</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп-лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120	148
	Котлеты рубленые из птицы с соусом	110	15,25	12,53	19,24	247,25	498
	Овощи свежие (помидоры)	100	0,7	0	4,16	19	
	Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,46	26,82	205,2	302
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,31	17,56	82,46	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,6	41,3	
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,2	0	37,4	146,00	644
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	<b>Итого:</b>	<b>1000</b>	<b>28,87</b>	<b>27,4</b>	<b>139,08</b>	<b>909,21</b>	
<b>Полдник</b>							
	Булочка сдобная	100	6,32	8,6	44,4	186,50	
	Сыр порционный	10	2,6	2,6	2,73	36,00	
	Кисломолочный продукт, кефир (жир. 2,5 %)	200	6	5	8	102,00	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	10,6	41	
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>15,42</b>	<b>16,20</b>	<b>65,73</b>	<b>365,50</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>2145</b>	<b>65,78</b>	<b>66,03</b>	<b>299,05</b>	<b>1931,47</b>	
<b>День 3 завтрак (среда)</b>							
	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	35,00	43
	Плов из птицы	250	21,6	21,6	34	385	492
	Сок натуральный	200	1	0	20,23	84,92	
	Масло сливочное (порциями)	7	0,007	5,81	0,042	53,90	96
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,9	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,6	41,3	
	<b>Итого:</b>	<b>607</b>	<b>27,347</b>	<b>33,03</b>	<b>84,312</b>	<b>659,02</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с клецками	250	4,5	4,8	32,64	164,3	779
	Тефтели из мяса говядины	100	16,22	17,56	13,1	257	462
	Капуста тушеная	180	4,5	8,28	17,2	169,2	214
	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,44	25,08	117,8	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,6	41,3	
	Кисель из сухофруктов	200	0,7	0	35	142,8	873
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	10,6	41	
	<b>Итого:</b>	<b>905</b>	<b>31,45</b>	<b>31,38</b>	<b>142,22</b>	<b>933,4</b>	
<b>Полдник</b>							
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142,00	631
	Кондитерское изделие (печенье)	50	3,76	5,9	31,21	208,60	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>4,46</b>	<b>5,90</b>	<b>78,41</b>	<b>398,60</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1862</b>	<b>63,26</b>	<b>70,31</b>	<b>304,94</b>	<b>1991,02</b>	

День 4 завтрак (четверг)							
	Котлета по - хлыновски (из мяса говядины)	100	6,7	11,01	9,8	164,88	454
	Каша пшеничная вязкая	180	5,4	7,38	29,88	214,20	297
	Напиток из шиповника (промышленного производства)	200	0,5	0	15,2	62,80	
	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,44	25,08	117,8	
	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,17	8,17	77,10	34-Т
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>17,63</b>	<b>23,00</b>	<b>88,13</b>	<b>636,78</b>	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,26	6,7	13,46	121,98	110
	Картофельное пюре	180	3,78	9,9	26,1	226,8	520
	Котлеты рыбные с соусом	120	14,25	16,8	19,24	277,05	234-Т
	Овощи свежие (огурцы)	100	0,7	0	3,16	15	
	Хлеб пшеничный	60	4,06	0,53	30,1	141,36	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	12,04	57,82	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Чай с сахаром, 200/15	200	0,2	0	15	58,00	685
	<b>Итого:</b>	<b>1045</b>	<b>28,06</b>	<b>34,35</b>	<b>130,5</b>	<b>946,01</b>	
Полдник							
	Вареники ленивые отварные со сметаной, с маслом сливочным 130/15/5	150	16,5	12,22	25,46	291	355
	Кофейный напиток с молоком	200	6,1	2,7	15,96	101	379-Т
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>22,60</b>	<b>14,92</b>	<b>41,42</b>	<b>392,00</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>2025</b>	<b>68,29</b>	<b>72,27</b>	<b>260,05</b>	<b>1974,79</b>	
День 5 завтрак (пятница)							
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	9,4	10,56	22,21	141,00	160
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190,00	693
	Бутерброд с маслом сливочным, 35/10	45	2,47	8,61	17,62	159,5	
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,31	17,56	82,46	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>19,64</b>	<b>24,48</b>	<b>101,29</b>	<b>620,96</b>	
Обед							
	Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	167	139
	Биточек из мяса говядины	100	15,9	14,4	16	261	451
	Каша ячневая вязкая	180	3,78	7,2	25,56	183,6	302
	Овощи свежие (помидоры)	100	0,7	0	4,16	19	
	Хлеб пшеничный	60	4,06	0,53	30,1	141,36	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	12,04	57,82	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	26,4	106,40	639
	<b>Итого:</b>	<b>925</b>	<b>33,15</b>	<b>28,15</b>	<b>136,56</b>	<b>936,18</b>	
Полдник							
	Пирог фруктовый "Школьный"	150	13,95	16,35	35,26	258,47	459
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,2	0	-37,4	146,00	644
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>14,15</b>	<b>16,35</b>	<b>72,66</b>	<b>404,47</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1905,0</b>	<b>66,94</b>	<b>68,98</b>	<b>310,51</b>	<b>1961,61</b>	
День 6 завтрак (суббота)							
	Гуляш из мяса говядины	100	11,22	6,5	5,33	132,0	437
	Каша гречневая вязкая	200	6	9,4	29,8	228	302
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	26,4	106,40	639
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	12,04	57,82	
	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,44	25,08	117,8	
	Овощи соленые (огурцы)	100	1,1	0,2	3,8	22,00	70-Т
	<b>Итого:</b>	<b>685</b>	<b>24,21</b>	<b>16,96</b>	<b>102,45</b>	<b>664,02</b>	
Обед							
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,7	2,9	9,9	77	143
	Птица, тушённая в соусе с овощами	250	11,87	10,41	26,3	297,5	488
	Сыр порционный	15	4	4	4,1	54	97
	Хлеб пшеничный	85	5,75	0,7	42,64	200,3	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,2	82,6	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142,00	631
	<b>Итого:</b>	<b>950</b>	<b>28,32</b>	<b>18,61</b>	<b>147,34</b>	<b>901,4</b>	
Полдник							
	Изделия макаронные отварные, запеченные с яйцом	220	13,05	15,34	44,9	317,9	252
	Чай с сахаром, 200/15	200	0,2	0	15	58,00	685
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>13,25</b>	<b>15,34</b>	<b>59,90</b>	<b>375,90</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>2055</b>	<b>65,78</b>	<b>50,91</b>	<b>309,69</b>	<b>1941,32</b>	

Неделя 2							
День 7 завтрак (понедельник)							
	Суп молочный с крупой (рисовой)	250	8,5	10,4	1,95	188	161
	Кисель из сухофруктов	200	0,7	0	35	142,8	873
	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,44	25,08	117,8	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Бутерброд с сыром, 35/20	55	7,8	5,61	23,06	154,5	
	<b>Итого:</b>	<b>655</b>	<b>20,88</b>	<b>16,45</b>	<b>96,49</b>	<b>651,10</b>	
Обед							
	Суп картофельный с клецками	250	4,5	4,8	32,64	164,3	779
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	15	19,14	9,4	164,40	229
	Картофельное пюре	180	3,78	9,9	26,1	226,8	520
	Салат из квашеной капусты	100	1,28	3,75	6,3	64,28	47-Т
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	12,04	57,82	
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,31	17,56	82,46	
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142,00	631
	<b>Итого:</b>	<b>900</b>	<b>29,44</b>	<b>38,32</b>	<b>139,84</b>	<b>902,06</b>	
Полдник							
	Кондитерское изделие (печенье)	50	11	1,4	49,5	172,50	
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190,00	693
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	10,6	41	
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>16,40</b>	<b>6,40</b>	<b>92,60</b>	<b>403,50</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1905</b>	<b>66,72</b>	<b>61,17</b>	<b>328,93</b>	<b>1956,66</b>	
День 8 завтрак (вторник)							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,9	0,29	4,64	34,60	59
	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	42,3	264,6	332
	Бефстроганов (мясо говядины)	100	16,4	12,3	8,65	203,00	423
	Хлеб пшеничный	45	3,04	0,4	22,57	106,02	
	Чай с сахаром, 200/15	200	0,2	0	15	58,00	685
	<b>Итого:</b>	<b>605</b>	<b>26,84</b>	<b>20,37</b>	<b>93,16</b>	<b>666,22</b>	
Обед							
	Суп с крупой и мясными фрикадельками	250	0,7	2,7	16,2	97	153
	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,44	25,08	117,8	
	Шницель из мяса говядины	100	15,89	14,4	16	261	451
	Рагу из овощей	180	3,6	12,3	20,7	225,00	224
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,2	0	37,4	146,00	644
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	10,6	41	
	<b>Итого:</b>	<b>880</b>	<b>24,27</b>	<b>29,84</b>	<b>125,98</b>	<b>887,8</b>	
Полдник							
	Напиток из шиповника (промышленного производства)	200	0,5	0	15,2	62,80	
	Вареники ленивые отварные со сметаной, с маслом сливочным 130/15/5	150	16,5	12,22	25,5	291	355
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>17,50</b>	<b>12,22</b>	<b>52,10</b>	<b>401,80</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1935</b>	<b>68,61</b>	<b>62,43</b>	<b>271,24</b>	<b>1955,82</b>	
День 9 завтрак (среда)							
	Салат из белокачанной капусты	80	1,12	4,08	7,12	28,00	43
	Гуляш из мяса говядины	100	11,22	6,5	5,33	132,0	437
	Каша гречневая вязкая	200	6	9,4	29,8	228	302
	Кисломолочный продукт, кефир (жир. 2,5 %)	180	5,4	4,5	7,2	92,00	
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,31	17,56	82,46	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,6	41,3	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	10,6	41	
	<b>Итого:</b>	<b>720</b>	<b>28,26</b>	<b>25,09</b>	<b>86,21</b>	<b>644,76</b>	
Обед							
	Борщ со сметаной	250	1,96	6,6	10,66	108,98	109
	Птица, тушенная в соусе с овощами	260	12,34	10,8	27,4	309,4	488
	Сыр порционный	15	4	4	4,1	54	97
	Хлеб пшеничный	60	4,06	0,53	30,1	141,36	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,2	82,6	
	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,17	8,17	77,10	34-Т
	Сок натуральный	200	1	0	20,23	84,92	
	<b>Итого:</b>	<b>935</b>	<b>28,31</b>	<b>26,7</b>	<b>117,86</b>	<b>858,36</b>	
Полдник							
	Изделия макаронные отварные, запеченные с яйцом	220	13,05	15,34	44,9	317,9	252
	Чай с сахаром, 200/15	200	0,2	0	15	58,00	685
	<b>Итого:</b>	<b>420,0</b>	<b>13,25</b>	<b>15,34</b>	<b>59,90</b>	<b>375,90</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>2075</b>	<b>69,82</b>	<b>67,13</b>	<b>263,97</b>	<b>1879,02</b>	

День 10 завтрак (четверг)							
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	15	19,14	9,4	164,40	229
	Картофельное пюре	180	3,78	9,9	26,1	226,8	520
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142,00	631
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,9	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,6	41,3	
	Овощи свежие (огурцы)	100	0,7	0	3,16	15	
	<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>23,02</b>	<b>29,56</b>	<b>95,60</b>	<b>648,40</b>	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4,3	10	88	124
	Плов из мяса говядины	250	13,78	19,6	43,5	360	779
	Салат из свежих помидоров с луком	80	2,24	6,28	7,76	63,28	14
	Хлеб пшеничный	60	4,06	0,53	30,1	141,36	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,2	82,6	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	26,4	106,40	868
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	<b>Итого:</b>	<b>990</b>	<b>26,08</b>	<b>31,31</b>	<b>146,36</b>	<b>889,64</b>	
Полдник							
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190,00	693
	Бутерброд с сыром, 35/20	55	7,8	5,61	23,06	154,5	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	10,6	41	
	<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>13,20</b>	<b>10,61</b>	<b>66,16</b>	<b>385,50</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1975</b>	<b>62,30</b>	<b>71,48</b>	<b>308,12</b>	<b>1923,54</b>	
День 11 завтрак (пятница)							
	Запеканка из творога со сгущенным молоком, 180/20	200	20,63	18,4	38,2	378,6	366
	Чай с лимоном, 200/15/7	200	0,31	0	15,21	60	686
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Бутерброд с сыром, 35/20	55	7,8	5,61	23,06	154,5	
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>29,24</b>	<b>24,01</b>	<b>87,87</b>	<b>641,10</b>	
Обед							
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,7	2,9	9,9	77	143
	Овощи соленые (огурцы)	100	1,1	0,2	3,8	22,00	70-Т
	Азу (мясо говядины)	300	20,45	16,08	29,1	363	438
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,31	17,56	82,46	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	12,04	57,82	
	Сок натуральный	200	1	0	20,23	84,92	
	Кондитерское изделие (печенье)	45	3,4	5,3	33,7	187,7	
	<b>Итого:</b>	<b>965</b>	<b>33,33</b>	<b>25,21</b>	<b>126,33</b>	<b>874,9</b>	
Полдник							
	Булочка сдобная	100	6,32	8,6	44,4	186,50	
	Кисломолочный продукт, кефир (жир. 2,5 %)	200	6	5	8	102,00	
	Сыр порционный	10	2,6	2,6	2,73	36,00	97
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	10,6	41	
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>15,42</b>	<b>16,20</b>	<b>65,73</b>	<b>365,50</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1930</b>	<b>77,99</b>	<b>65,42</b>	<b>279,93</b>	<b>1881,50</b>	
День 12 завтрак (суббота)							
	Бутерброд с сыром, 35/15	50	3,8	4,31	21,7	136,5	
	Суп молочный с крупой (рисовой)	250	8,5	10,4	1,95	188	161
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190,00	693
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,9	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,6	41,3	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	10,6	41	
	<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>21,04</b>	<b>20,23</b>	<b>87,89</b>	<b>655,7</b>	
Обед							
	Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	167	139
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,31	17,56	82,46	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	12,04	57,82	
	Птица жареная	100	18,7	15,3	0,6	215	494
	Рагу из овощей	180	3,6	12,3	20,7	225,00	224
	Сок натуральный	200	1	0	20,23	84,92	685
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	<b>Итого:</b>	<b>900</b>	<b>34,68</b>	<b>33,93</b>	<b>104,83</b>	<b>880,2</b>	
Полдник							
	Яйцо отварное	52,2	5,1	4,6	0,3	63	337
	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119,0	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,6	41,3	
	Кисель из сухофруктов	200	0,7	0	35	142,8	873
	<b>Итого:</b>	<b>377</b>	<b>9,35</b>	<b>13,80</b>	<b>51,60</b>	<b>366,10</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1927</b>	<b>65,07</b>	<b>67,96</b>	<b>244,32</b>	<b>1902,00</b>	
	<b>Итого за весь период:</b>	<b>23719</b>	<b>811,53</b>	<b>796,05</b>	<b>3413,20</b>	<b>23286,03</b>	
			Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Б	Ж	У		
	Итого за день по СанПиН (60-75%)		90	92	383	2720	
	<b>Фактически (СРЕДНЕЕ)</b>	<b>1976,60</b>	<b>67,63</b>	<b>66,34</b>	<b>284,43</b>	<b>1940,50</b>	

"Циклическое меню составлено согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" (завтрак 20-25%, обед 30-35%, полдник 10-15%, энергетическая ценность 60-75%). 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

*Handwritten signature*

Лист 03

Директор МБОУ СОШ № 25  
им. Г. И. Игнашкина



Л. Ю. Б. -л. -нко