Приложение № 2
УТВЕРЖДЕНО
приказом МБОУ СОШ № 6
им.А.А.Шукалова
с.Екатериновка
от 30 ноября 2022г № 456

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания обучающихся

возрастной категории 11лет и старше на зимне-весенний период

День: первый
Неделя: первая
Сезон: зима-весна
Возрастая категория: 11 лет и старше

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
7	Бутерброд горячий с сыром(15/6/30)	50	5,58	8,32	14,84	157
181	Каша 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
пром	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47
пром	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	46
	Итого за завтрак	**550**	**19,92**	**25,55**	**92,06**	**679,76**
	ОБЕД					
пром	икра кабачковая	100	1	7	7	95
88	Щи со свежей капустой с картофелем	250	1,75	4,95	7,9	90
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221
303	Каша вязкая (пшеничная)	180	4,8	5,1	29,47	183
пром	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92
пром	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**

День: второй
Неделя: первая
Сезон: зима-весна
Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
259	Жаркое по домашнему	250	23,14	25,85	23,7	421,43
377	чай лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
пром	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,1
пром	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69
пром	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 свеклы вареной	100	1,42	6	8,3	92,8
108	Суп с клецками	250	3,56	4,63	18,75	144,25
229	Рыба тушенная в томате овощами	100	11,35	2,9	3,8	103
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,67	24,52	164,7
349	Напиток из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
пром	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141,15
пром	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

День: третий
Неделя: первая
Сезон: зима-весна
Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
70	овощи натуральные соленые	100	1,12	0,1	3,5	20
171	Каша рассыпчатая (ячневая)	180	5,98	9,47	38,62	262,8
295/330	Котлета рубленая из мяса птицы	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	40	3,16	0,4	19,32	94,1
пром	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	250	1,5	4,88	6,13	76,25
265	Плов из говядины	250	27,5	28,15	43,4	536,7
305(Пермь)	Кисель из концентрата	200	1,36	0	29,02	116,9
пром	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141,15
пром	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

День: четвертый
Неделя: первая
Сезон: зима-весна
Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,35	2,9	3,8	103
312	пюре карофельное	180	3,67	5,76	24,5	164,7
377	чай лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
пром	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,1
пром	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	46
пром	Кондитерское изделие	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 солеными огурцами	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	Рагу из овощей	180	3,04	18,84	14,75	243,43
пром	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141,1
пром	Хлеб ржаной	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**

День: пятый
Неделя: первая
Сезон: зима-весна
Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
15	сыр	20	4,64	5,91	0	72
210	Омлет натуральный	200	18,6	33,1	3,52	386,3
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
пром	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,1
пром	Хлеб ржаной	45	2,52	0,49	22,23	103,5
пром	Фрукты свежие(яблоко)	120	0	0	10	57
	Итого за завтрак	**625**	**33**	**43,45**	**72,65**	**831,5**
	ОБЕД					
70	овощи натуральные соленые	100	1,12	0,1	3,5	20
84	Борщ с картофелем и фасолью	250	3,56	5,13	14,16	127,75
255/332	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	10,74	44,8	315
пром	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141,1
пром	Хлеб ржаной	45	2,52	0,49	22,23	103,5
пром	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

День: шестой

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		(г)	(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
	ЗАВТРАК					
291	Плов из птицы	250	21,2	13,1	44,7	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 кур или бройлеров - цыплят	110	13,72	20,48	8,1	272
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,55	6,95	36,55	235,2
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	27,88	132,8
пром	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141,1
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	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

День: седьмой

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
14	масло сливочное	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
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
пром	Хлеб пшенич	40	3,16	0,4	19,32	94,1
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,02
пром	Кондитерское изделие	50	2,8	3,2	30	180
	Итого за завтрак	**605**	**15,82**	**28,74**	**125,73**	**847,02**
	ОБЕД					
47	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
503(Пермь)	кисель 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:		45,79	48,74	274,36	1782,78

День: восьмой
Неделя:вторая
Сезон:зима-весна
Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
пром	икра кабачковая	100	1	7	7	95
279/331	Тефтели из говядины в соусе	90/30	8,14	9,04	10,3	155
303	Каша вязкая (гречневая)	180	5,5	6	24,6	174,6
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
пром	Хлеб пшенич	40	3,16	0,4	19,32	94,1
пром	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,5
пром	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					
55	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,42	6,02	6,28	85
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	10,9	103,75
290/330	Птица тушенная в соусе	100	13,28	10,84	2,9	162
203	Макаронные изделия отварные с	180	6,06	6,1	36,55	235,2
349	Напиток из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
пом	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141,1
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,02
	Итого за обед	**930**	**30,2**	**28,99**	**137,38**	**951,87**
	ИТОГО:					

День: **девятый**

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
47	Салат из квашеной 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
пром	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,1
пром	хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,5
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
пром	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 соленые	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 рассыпчатая (пшенная)	180	7,7	10,34	44,14	300,36
503(Пермь)	кисель из концентрата	200	1,36	0	29,02	116,9
пом	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141,1
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,02
	Итого за обед	**930**	**29,9**	**25,66**	**154,7**	**978,63**
	ИТОГО:					

День: десятый
Неделя: вторая
Сезон: зима-весна
Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энсргетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
224	запеканка из творога с морковью	200	20,8	19,75	65,4	522,9
пром	Сгущенное молоко	30	2,34	2,6	16,32	96,3
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
пром	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141,1
пром	фрукты св. яблоко	120	0,48	0,48	12,24	57,6
	Итого за завтрак	**610**	**32,44**	**26,97**	**140,52**	**936,5**
	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	Шницель натуральный рубленный	70/30	10,5	12,53	11,44	202,5
303	Каша вязкая (пшеничная)	180	4,8	5,1	29,11	182,88
пром	Сок фруктовый	200	1	0	23	92
пром	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141,1
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,02
	Итого за обед	**930**	**30,33**	**30,85**	**136,36**	**956,4**
	ИТОГО:					

День: одиннадцатый
Неделя: вторая
Сезон:зима-весна
Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
55	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,42	6,02	6,28	85
297	Фрикадельки из кур или бройлеров -	110	13,72	20,48	8,1	272
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,06	6,1	36,55	235,2
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	101
пром	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141,1
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,02
	Итого за завтрак	**690**	**31,35**	**36,32**	**115,62**	**926,32**
	ОБЕД					
пром	горошек зеленый консервированный	100	5	0,2	13,3	73
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,93	10,9	104
262	сердце 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
пром	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141,1
пром	Хлеб ржаной	45	2,52	0,5	22,23	103,51
	Итого за обед	**935**	**33,78**	**24,97**	**148,89**	**969,21**
	ИТОГО:					

День: двенадцатый
Неделя: вторая
Сезон: зима-весна
Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
пром	икра кабачковая	100	1	7	7	95
210	Омлет натуральный	200	18,6	33,11	3,52	386,3
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
пром	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,1
пром	Хлеб ржаной	45	2,52	0,5	22,23	103,51
пром	Фрукты свежие(яблоко)	120	0,48	0,48	9,8	57
	Итого за завтрак	**705**	**29,84**	**45,03**	**79,45**	**854,51**
	ОБЕД					
47	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,5	85,7
102	Суп гороховый с картофелем	250	5,5	5,25	16,54	148,3
290	Птица тушеная в соусе	100	13,28	10,84	2,9	162
143	Рагу из овощей	180	3,04	18,84	14,75	243,43
пром	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141,1
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,02
пром	Сок фруктовый	200	1	0	23	92
	Итого за обед	**930**	**31,5**	**40,97**	**114,43**	**964,55**
	ИТОГО:					