

Приложение № 1

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБОУ СОШ № 6
им. А.А.Шукалова
с.Екатериновка № 454
от 30 ноября 2023 года

Примерное циклическое меню (десятидневное)
для организаций питания детей в общеобразовательных 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

№ Рецентуры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Наименование блюда		(г)			
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
7	Бутерброд горичий с сыром (15/6/30)	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	56,40
	Итого за завтрак	600	17,83	23,26	86,70	630,00
	обед					
пром	икра кабачковая	60	0,60	4,20	4,20	58,20
88	Щи со свежей капустой с картофелем	200	1,40	3,96	6,32	72,00
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,00
303	Каша вязкая (пшеничная)	150	4,00	4,20	24,56	152,40
пром	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
пром	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	46,00
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	85,00
пром	Кондитерское изделие (конфета Джек)	34	1,97	10,37	19,80	183,00
	Итого за обед	820	28,63	40,14	107,17	911,60

День: второй
 Неделя: первая
 Сезон: зима - весна
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ Рецептуры	Примечания		Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Наименование блюда			(г)			
				Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК						
пром	горошек зеленый консервированный		60	1,86	0,12	3,9	24,12
259	Жаркое по - домашнему		200	18,5	20,7	18,9	337,1
377	чай димомом		200/15/7	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(апельсин)		150	1,50	0,30	12,10	64,50
	Итого за завтрак		460	25,37	21,67	74,55	604,02
	ОБЕД						
52	Салат из свеклы вареной		60	0,85	3,6	5	55,7
108	Суп картофельный с клецками		200 **	2,85	3,7	15	115,4
229	Рыба тушеная в томате овощами		100	11,35	2,9	3,8	103
312	Пюре картофельное		150	3,06	4,8	20,44	137,25
349	Компот из смеси сухофруктов		200	0,66	0,09	32,01	132,8
пром	Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	94
пром	Хлеб ржаной		20	1,12	0,22	9,88	46
пром	Сок фруктовый в индивидуальной промышленной упаковке		200	1	0	20	85
	Итого за обед		970	24,05	15,71	125,45	769,15

День: третий
 Неделя: первая
 Сезон: зима - весна
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ Рецептуры	Прием пищи		Пищевые вещества	Энергетическая ценность			
	Наименование блюда	Масса порции (г)		(г)			(ккал)
				Б	Ж	У	
						79,14	
				5,6		219	
	ЗАВТРАК	60	2,8		32,18		
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	160	4,98	7,89	11,9	190	
171	Каша рассыпчатая (ячневая)	100	10,05	11,34	15,95	101	
295	Котлета рубленая из птицы с соусом	200	3,17	2,68	12,1	58,8	
379	Кофейный напиток с молоком	25	1,98	0,25	12,35	57,5	
пром	Хлеб пшеничный	25	1,4	0,28	20	85	
пром	Хлеб ржаной	200	1	0			
пром	Сок фруктовый в индивидуальной промышленной упаковке				108,78	790,44	
	Итого за завтрак	770	25,38	28,04			
						51,42	
				3	5,1	61	
	ОБЕД	60	1,02	3,9	4,9	429,33	
47	Салат из квашеной капусты	200	1,2	22,52	34,7	121,52	
98	Суп крестьянский	200	22	0	29,02	94	
265	Цицлов из говядины	200	1,36	0,4	19,32	46	
517(Пермь)	Кисель из концентрата	40	3,16	0,22	9,88	61,00	
пром	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,50	11,70		
пром	Хлеб ржаной	100,00					
пром	Фрукты свежие (киви)			30,54	114,62	864,27	
	Итого за обед	820	30,96	30,54			

День: четвертый
 Неделя: первая
 Сезон: зима - весна
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ Рецептуры	Прием пищи		Пищевые вещества	Энергетическая ценность			
	Наименование блюда	Масса порции (г)		(г)			(ккал)
				Б	Ж	У	
						58,2	
	ЗАВТРАК						
пром	икра кабачковая	60	0,6	4,2	4,2	103	
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,35	2,9	3,8	137,25	
312	пюре карофельное	150	3,06	4,8	20,44	62	
377	чай димомом	200/15/7	0,13	0,02	15,2	58,8	
пром	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,1	57,5	
пром	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	61	
пром	Фрукты свежие (киви)	100	1,1	0,5	11,7		
	Итого за завтрак	682	19,62	12,95	79,79	537,75	
	ОБЕД						
						51	
55	салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,85	3,6	3,77	118,6	
102	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,23	162	
290	Грибы тушеная в соусе	100	13,28	10,84	2,9	115,5	
139	Кавуста тушеная	150	3,06	5,5	11,8	94	
пром	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	57,5	
пром	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	132,8	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	562	
пром	Пирожное песочное без крема (песочное кольцо)	130	6,89	29,25	67,86		
	Итого за обед	905	33,7	54,16	163,24	1293,40	

День: пятый
 Неделя: первая
 Сезон: зима - весна
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ Рецентуры	Прием пищи		Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Наименование блюда			(г)			
				Б	Ж	У	
						0,00	54,00
		ЗАВТРАК	15	3,48	4,43	2,64	289,7
15		сыр	150	13,94	24,83	17,58	118,60
210		Омлет натуральный	200	4,08	3,54	12,1	58,8
382		Какао с молоком	25	1,98	0,25	12,35	57,5
пром		Хлеб пшеничный	25	1,4	0,28		
пром		Хлеб ржаной	130	6,89	29,25	67,86	562
пром		пшеничное песочное без крема (песочное кольцо)					
		Итого за завтрак	545	31,77	62,58	112,53	1140,6
		ОБЕД					
			60	1,86	0,12	3,9	24,12
		Горошек зеленый(консервир)	200	2,85	4,1	11,33	102,2
84		Борщ с картофелем и фасолью	100	13,26	9,55	3,52	185
255		Печень по-строгановски	160	8,85	0,4	39,86	280
171		Каша гречневая рассыпчатая	40	3,16	0,28	19,32	94
пром		Хлеб пшеничный	25	1,4	0	12,35	57,5
пром		Хлеб ржаной	200	1	0,3	20,2	85
389		Сок фруктовый	150	1,5		12,1	64,5
пром		Фрукты свежие(апельсин)					
		Итого за обед	935	33,88	25,98	122,58	892,32

День: шестой
 Неделя: вторая
 Сезон: зима - весна
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ Рецентуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			(г)			
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					260
175	каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	210	6,08	11,18	33,48	60
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	58,8
пром	Хлеб пшенич	25	1,98	0,25	12,1	57,5
пром	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	154
пром	Кисломолочный напиток в индивидуальной промышленной упаковке	200	5,6	5	21,6	
	Итого за завтрак	675	15,13	16,73	94,53	590,3
	ОБЕД					51,42
47	Салат из квашеной капусты	80	1,02	3	5,1	115,4
108	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,7	15	103
229	Рыба тушеная в томате овощами	100	11,35	2,9	3,8	137,25
312	пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	94
пром	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	92,02
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	121,52
517(Пермь)	кисель из концентрата	200	1,36	0	29,02	85
пром	Сок фруктовый в индивидуальной промышленной упаковке	200	1	0	20	
	Итого за обед	990	26,04	15,24	132,44	799,61

День: седьмой
 Неделя: вторая
 Сезон: зима - весна
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ Рецептуры	Примр пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			(г)			
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					36,24
45	Салат из белокачанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	142
279	Тефтели из говядины в соусе	110	7,46	8,29	9,44	145,5
303	каша вязкая(гречневая)	150/5	4,58	5,01	20,52	57,5
пром	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	94
пром	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	62
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	85
пром	Сок фруктовый в индивидуальной промышленной упаковке	200	1	0	20	
	Итого за завтрак	812	18,52	15,95	100,71	622,24
	ОБЕД					51
55	салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,85	3,6	3,77	83
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	162
290	Птица тушеная в соусе	100	13,28	10,84	2,9	202,2
203	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,64	5,98	31,47	132,8
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	94
пром	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	46
пром	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	154
пром	Кисломолочный напиток в индивидуальной промышленной упаковке	200	5,6	5	21,6	
	Итого за обед	975	28,12	35,44	127,9	925

День: восьмой
 Неделя: вторая
 Сезон: зима - весна
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ Рецептуры	Присл. пищи		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Наименование блюда			(г)	(г)		
	Б	Ж	У				
							58,2
	ЗАВТРАК						
			60	0,6	4,2	4,2	143,75
пром	икра кабачковая					12	142,35
234	котлеты/биточки рыбные		100	8,65	6,9		60,00
310	Картофель отварной		150	2,86	4,32	23,01	58,8
376	чай с сахаром		200/15	0,07	0,02	15,00	57,5
пром	Хлеб пшеничный		25	1,98	0,25	12,1	154
пром	Хлеб ржаной		25	1,4	0,28	12,35	
пром	Кисломолочный напиток в индивидуальной промышленной упаковке		200	5,6	5	21,6	674,6
	Итого за завтрак		775	21,16	20,97	100,26	
	ОБЕД						
			60	0,79	1,95	3,88	36,24
45	Салат из белокачанной капусты		200	2,15	2,27	13,96	94,6
103	Суп картофельный с макаронами		100	10,05	11,34	11,9	190
295	котлеты рубленные с молочным соусом		160	6,84	9,19	39,23	267
171	Каша рассыпчатая (пшеница)		200	1,36	0	29,02	121,52
517 (Пермь)	кисель из концентрата		40	3,16	0,4	19,32	94
пром	Хлеб пшеничный		40	2,24	0,44	19,76	92,02
пром	Хлеб ржаной		40	1	0	20	85
пром	Сок фруктовый в индивидуальной промышленной упаковке		200				
	Итого за обед		1000	27,59	25,59	157,07	980,38

День: девятый
 Неделя: вторая
 Сезон: зима - весна
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ Рецептуры	Присл. пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			(г)			
			Б	Ж	У	
					470,6	
	ЗАВТРАК					
224	запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	180	18,7	17,8	58,9	118,6
382	Какво с молоком	200	4,08	3,54	17,58	94
пром	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	56,4
338	Фрукты свежие(яблоко)	120	0,48	0,48	12,24	183
	Кондитерское (конфета типа Джек)	34	1,97	10,37	19,8	
					127,84	922,6
	Итого за завтрак	574	28,39	32,59		
	ОБЕД					
50	Салат из сырки с сыром и чесноком	60	2,8	5,6	4,3	79,14
97	суп картофельный	200	1,9	2,3	13,5	91,2
268	Шницель (котлеты, биточки)	100	10,5	12,53	11,44	202,5
303	Каша вязкая (пшеничная)	150	4	4,2	24,56	152,4
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85
пром	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
пром	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	46
пром	Кисломолочный напиток в индивидуальной промышленной упаковке	200	5,6	5	21,6	154
					124,8	904,24
	Итого за обед	970	30,68	30,25		

День: десятый
 Неделя: вторая
 Сезон: зима - весна
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ Рецентуры	Прием пищи		Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Наименование блюда			(г)			
				Б	Ж	У	
							51,42
	ЗАВТРАК						272
47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,1		202,2
297	Фрикадельки из кур для бройлеров - шпалат	110	13,72	20,5	8,1		101
203	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,64	5,98	31,47		58,8
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95		57,5
пром	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,1		85
пром	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35		
пром	Сок фруктовый в индивидуальной промышленной упаковке	200	1	0	20		
							827,92
	Итого за завтрак	775	27,93	32,69	105,07		
							24,12
	ОБЕД						83
		60	1,86	0,12	3,9		152
пром	Горошек зеленый (консервир)	200	1,44	3,94	8,75		219
82	Борщ с капустой и картофелем	100	13,08	9,18	2,85		132,8
262	Сердце в соусе	160	4,98	7,89	32,18		94
171	Каша рассыпчатая (ячневая)	200	0,66	0,09	32,01		46
349	Компот из смеси сухофруктов	40	3,16	0,4	19,32		56,4
пром	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,22	9,88		
пром	Хлеб ржаной	120	0,48	0,48	12,24		
338	Фрукты свежие (яблоко)						807,32
	Итого за обед	900	26,78	22,32	121,13		