

Утверждаю:
Директор МБОУ ООШ № 19 им. И. А.
Кочубея ст. Александроневской
_____ Дробышева С.И.
«01» сентября 2023 года

Примерное цикличное меню для обучающихся 5 - 11 -х классов
общеобразовательных организаций на осенний период
в Выселковском районе

**Примерное цикличное меню для обучающихся 5-9-х классов
общеобразовательных организаций в Выселковском районе**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюдов	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	№ реце- пту- ры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1 завтрак (понедельник)							
	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	16,0	101	379-Г
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	12,5	58,9	
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,6	41,3	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	10,6	41	
	Итого:	630	27,5	25,9	62,3	669,8	
Обед							
	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	2,4	0,3	17,6	82,5	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	26,4	106,40	639
	Итого:	900	27,8	31,9	118,1	882,7	
Полдник							
	Сырники из творога со сметаной, 125/20/5	150	12	11,1	25,7	328,8	358
	Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,90	54-4ГН
	Итого:	350	13,6	12,2	34,4	379,7	
	Итого за день:	1880	68,9	70,1	214,8	1932,2	
День 2 завтрак (вторник)							
	Овощи соленые (огурцы)	100	1,1	0,2	3,8	22,00	70-Т
	Котлета рыбная с соусом	120	14,3	16,8	19,2	287,10	234-Т
	Картофель отварной	180	2,97	5,12	29,58	173,68	318-Т
	Чай с лимоном, 200/7/7	200	0,3	0,0	6,7	27,9	54-3ГН
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,6	82,5	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	10,6	41	
	Итого:	735	21,5	22,4	87,4	634,1	
Обед							
	Суп-лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120	148
	Котлеты рубленые из птицы с соусом 100/20	120	16,6	13,7	21	269,7	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	2,4	0,3	17,6	82,5	
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,6	41,3	
	Сок натуральный	200	1	0	20,2	84,9	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	1010	31,0	28,6	123,7	870,6	
Полдник							
	Булочка сдобная	100	6,3	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	
	Итого:	410	15,4	16,2	65,7	365,5	
	Итого за день:	2155	67,9	67,2	276,8	1870,2	
День 3 завтрак (среда)							
	Салат из свежих помидоров с луком	100	2,8	7,85	9,7	79,1	14
	Плов из птицы	250	21,6	21,6	34	385	492
	Сок натуральный	200	1	0	20,2	84,9	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,00	96
	Хлеб пшеничный	30	2	0,2	15	84,4	
	Итого:	590	27,5	36,9	79,0	699,4	
Обед							
	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	35	2,4	0,3	17,6	82,5	
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,6	41,3	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	10,6	41	
	Кисель из сухофруктов	200	0,7	0	35	142,8	873
	Итого:	890	30,4	31,3	134,7	898,1	
Полдник							
	Изделия макаронные отварные, запеченные с яйцом	220	13,05	15,34	44,9	317,9	252
	Чай с сахаром, 200/7	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн
	Итого:	420	13,3	15,3	51,4	344,7	
	Итого за день:	1900	71,2	83,4	265,1	1942,2	
День 4 завтрак (четверг)							
	Котлета по - хлыновски (из мяса говядины)	100	6,7	11,0	9,8	164,9	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	35	2,4	0,3	17,6	82,5	
	Икра свекольная	100	2,36	7,5	10,5	118,96	75
	Итого	615	17,3	26,2	82,9	643,3	
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 100/20	120	14,3	16,8	19,2	287,1	234-Г
	Овощи свежие (огурцы)	100	0,7	0	3,16	15	
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,6	82,5	
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	12,0	57,8	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Чай с сахаром, 200/7	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2ГН
	Итого:	1020	26,4	34,1	109,5	865,9	
Полдник							
	Вареники ленивые отварные со сметаной, с маслом сливочным 130/15/5	150	13,5	10,22	25,46	291	355
	Кофейный напиток с молоком	200	6,1	2,7	16,0	101	379-Г
	Итого:	350	19,60	12,92	41,42	392,00	
	Итого за день:	1985	63,3	73,3	233,8	1901,2	
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	2,4	0,3	17,6	82,5	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	630	19,6	24,5	101,3	621,0	
Обед							
	Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	167	139
	Биточек из мяса говядины	100	15,6	14,4	18,1	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	35	2,4	0,3	17,6	82,5	
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	12,0	57,8	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	26,4	106,40	639
	Итого:	900	31,2	27,9	126,1	877,3	
Полдник							
	Пирог фруктовый "Школьный"	150	13,02	15,26	32,9	241,20	459
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,2	0	37,4	146,00	644
	Итого:	350	13,2	15,3	70,3	387,2	
	Итого за день:	1880,0	64,0	67,7	297,7	1885,4	
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	2,3	0,4	12,0	57,8	
	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,4	25,1	117,8	
	Овощи соленые (огурцы)	100	1,1	0,2	3,8	22,00	70-Т
	Итого:	685	24,2	17,0	102,5	664,0	
Обед							
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,7	2,9	9,9	77	143
	Птица, тушённая в соусе с овощами 100/180	280	13,3	11,6	29,7	333,2	488
	Сыр порционный	30	8	8	8,2	108	97
	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,4	25,1	117,8	
	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	0,2	20,9	86,20	631
	Итого:	960	31,4	23,7	122,4	852,8	
Полдник							
	Изделия макаронные отварные, запеченные с яйцом	220	13,05	15,34	44,9	317,9	252
	Чай с сахаром, 200/7	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн
	Итого:	420	13,3	15,3	51,4	344,7	
	Итого за день:	2065	68,8	56,0	276,2	1861,5	
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	3,4	0,4	25,1	117,8	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Бутерброд с сыром, 35/20	55	7,8	5,6	23,1	154,5	
	Итого:	655	20,9	16,5	96,5	651,1	
Обед							
	Суп картофельный с клецками	250	4,5	4,8	32,64	164,3	779
	Рыба, тушенная в томате с овощами 100/20	120	18	23	11,3	197,28	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	2,3	0,4	12,0	57,8	
	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,4	25,1	117,8	
	Чай с сахаром, 200/7	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн
	Итого:	935	33,5	42,3	120,0	855,1	
Полдник							
	Кондитерское изделие (вафли)	50	1,1	1,3	26,7	141,60	
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190,00	693
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	10,6	41	
	Итого:	350	6,5	6,3	69,8	372,6	

	Итого за день:	1940	60,8	65,1	286,3	1878,8	
День 8 завтрак (вторник)							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,9	0,3	4,6	34,6	59
	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	42,3	264,6	332
	Бефстроганов (мясо говядины)	100	16,4	12,3	8,7	203,00	423
	Хлеб пшеничный	45	3,04	0,4	22,57	106,02	
	Чай с сахаром, 200/7	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн
	Итого:	605	26,8	20,4	84,7	635,0	
Обед							
	Суп с крупой и мясными фрикадельками	250	0,7	2,7	16,2	97	153
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	12,5	58,9	
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,6	41,3	
	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	
	Итого:	880	24,2	29,9	122,0	870,2	
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	13,5	10,22	25,5	291	355
	Итого:	350	14,0	10,2	40,7	353,8	
	Итого за день:	1835	65,1	60,5	247,4	1859,0	
День 9 завтрак (среда)							
	Салат из соленых помидоров с луком	100	1,2	5,12	2,72	63,00	ТТК-19
	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
	Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,90	54-4гн
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,6	82,5	
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,6	41,3	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	10,6	41	
	Итого:	760	24,5	22,7	83,3	638,7	
Обед							
	Борщ со сметаной	250	1,96	6,6	10,66	108,98	109
	Птица, тушённая в соусе с овощами 100/180	280	13,3	11,6	29,7	333,2	488
	Сыр порционный	15	4	4	4,1	54	97
	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,4	25,1	117,8	
	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	20,2	84,9	
	Итого:	945	28,6	27,4	115,1	858,6	
Полдник							
	Кисломолочный продукт, кефир (жир. 2,5 %)	200	6	5	8	102,2	
	Омлет натуральный	120	11,2	19,9	2,16	231,70	
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,6	82,5	
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,6	41,3	
	Итого:	380,0	15,2	20,5	28,3	355,5	
	Итого за день:	2085	68,4	70,7	226,8	1852,7	
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	0,2	20,9	86,20	631
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,9	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,2	82,6	
	Овощи свежие (огурцы)	100	0,7	0	3,16	15	
	Итого:	655	24,7	30,1	89,3	633,9	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4,3	10	88	124
	Плов из мяса говядины 100/180	280	15,4	21,9	48,7	403	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
	Итого:	920	27,2	33,6	140,2	884,6	
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	
	Итого:	355	13,2	10,6	66,2	385,5	
	Итого за день:	1930	65,1	74,3	295,6	1904,0	
День 11 завтрак (пятница)							
	Запеканка из творога со сгущенным молоком, 180/30	210	21,3	19,6	43,7	411,4	366
	Чай с лимоном, 200/7/7	200	0,3	0,0	6,7	27,9	54-3гн
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Бутерброд с сыром, 35/20	55	7,8	5,61	23,06	154,5	
	Итого:	565	29,9	25,2	84,9	641,8	
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) 115/185	300	20,45	16,08	29,1	363	438
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,6	82,5	
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	12,0	57,8	
	Сок натуральный	200	1	0	20,2	84,9	
	Кондитерское изделие (печенье)	50	3,6	4,8	37	176,00	
	Итого:	970	33,5	24,7	129,6	863,2	
Полдник							
	Булочка сдобная	100	6,3	8,6	44,4	186,50	
	Кисломолочный продукт, кефир (жир. 2,5 %)	200	6	5	8	102,20	
	Сыр порционный	10	2,6	2,6	2,73	36,00	97
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	10,6	41	
	Итого:	410	15,4	16,2	65,7	365,7	
	Итого за день:	1945	78,9	66,1	280,2	1870,7	
День 12 завтрак (суббота)							
	Бутерброд с сыром, 35/20	55	7,8	5,61	23,06	154,5	
	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 ржаной	35	2,3	0,4	12,0	57,8	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	10,6	41	
	Итого	640	24,0	21,4	80,2	631,3	
Обед							
	Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	167	139
	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,4	25,1	117,8	
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	12,0	57,8	
	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	20,2	84,9	685
	Итого:	815	35,2	34,1	101,0	867,5	
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	1,7	0,3	8,6	41,3	
	Кисель из сухофруктов	200	0,7	0	35	142,8	873
	Итого:	377	9,4	13,8	51,6	366,1	
	Итого за день:	1832	68,6	69,3	232,7	1865,0	
	Итого за весь период:	23432	810,9	823,6	3133,4	22623,0	
			Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Б	Ж	У		
	Итого за день по СанПиН (60-75%)		90	92	383	2720	
	Фактически (СРЕДНЕЕ)	1952,68	67,57	68,63	261,12	1885,25	

"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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под ред. Лапшиной В.Т.-2004г, ""Сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"" под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011г