

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ СОШ № 12  
им.И.С.Демьяненко  
станции Новобейсугской  
МО Выселковский район

\_\_\_\_\_ И.В.Ищенко  
«01» сентября 2023 года

**Примерное цикличное меню  
питания для обучающихся  
5-11 классов образовательной  
организации**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп туры
			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	16,0	101	379-Т
	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	
	<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>27,5</b>	<b>25,9</b>	<b>62,3</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	2,4	0,3	17,6	82,5	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	26,4	106,40	639
	<b>Итого:</b>	<b>900</b>	<b>27,8</b>	<b>31,9</b>	<b>118,1</b>	<b>882,7</b>	
<b>Полдник</b>							
	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
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>13,6</b>	<b>12,2</b>	<b>34,4</b>	<b>379,7</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1880</b>	<b>68,9</b>	<b>70,1</b>	<b>214,8</b>	<b>1932,2</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	14,3	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	
	<b>Итого:</b>	<b>735</b>	<b>21,5</b>	<b>22,4</b>	<b>87,4</b>	<b>634,1</b>	
<b>Обед</b>							
	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	
	<b>Итого:</b>	<b>1010</b>	<b>31,0</b>	<b>28,6</b>	<b>123,7</b>	<b>870,6</b>	
<b>Полдник</b>							
	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	
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>15,4</b>	<b>16,2</b>	<b>65,7</b>	<b>365,5</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>2155</b>	<b>67,9</b>	<b>67,2</b>	<b>276,8</b>	<b>1870,2</b>	
<b>День 3 завтрак (среда)</b>							
	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	
	<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>27,5</b>	<b>36,9</b>	<b>79,0</b>	<b>699,4</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	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
	<b>Итого:</b>	<b>890</b>	<b>30,4</b>	<b>31,3</b>	<b>134,7</b>	<b>898,1</b>	
<b>Полдник</b>							
	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
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>13,3</b>	<b>15,3</b>	<b>51,4</b>	<b>344,7</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1900</b>	<b>71,2</b>	<b>83,4</b>	<b>265,1</b>	<b>1942,2</b>	
<b>День 4 завтрак (четверг)</b>							
	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
	<b>Итого</b>	<b>615</b>	<b>17,3</b>	<b>26,2</b>	<b>82,9</b>	<b>643,3</b>	
<b>Обед</b>							
	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-Т
	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
	<b>Итого:</b>	<b>1020</b>	<b>26,4</b>	<b>34,1</b>	<b>109,5</b>	<b>865,9</b>	
<b>Полдник</b>							
	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-Т
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>19,60</b>	<b>12,92</b>	<b>41,42</b>	<b>392,00</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1985</b>	<b>63,3</b>	<b>73,3</b>	<b>233,8</b>	<b>1901,2</b>	
<b>День 5 завтрак (пятница)</b>							
	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	
	<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>19,6</b>	<b>24,5</b>	<b>101,3</b>	<b>621,0</b>	
<b>Обед</b>							
	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
	<b>Итого:</b>	<b>900</b>	<b>31,2</b>	<b>27,9</b>	<b>126,1</b>	<b>877,3</b>	
<b>Полдник</b>							
	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
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>13,2</b>	<b>15,3</b>	<b>70,3</b>	<b>387,2</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1880,0</b>	<b>64,0</b>	<b>67,7</b>	<b>297,7</b>	<b>1885,4</b>	
<b>День 6 завтрак (суббота)</b>							
	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
	<b>Итого:</b>	<b>685</b>	<b>24,2</b>	<b>17,0</b>	<b>102,5</b>	<b>664,0</b>	
<b>Обед</b>							
	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
	<b>Итого:</b>	<b>960</b>	<b>31,4</b>	<b>23,7</b>	<b>122,4</b>	<b>852,8</b>	
<b>Полдник</b>							
	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
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>13,3</b>	<b>15,3</b>	<b>51,4</b>	<b>344,7</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>2065</b>	<b>68,8</b>	<b>56,0</b>	<b>276,2</b>	<b>1861,5</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 7 завтрак (понедельник)</b>							
	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	
	<b>Итого:</b>	<b>655</b>	<b>20,9</b>	<b>16,5</b>	<b>96,5</b>	<b>651,1</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с клецками	250	4,5	4,8	32,64	164,3	779
	Рыба, тушеная 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
	<b>Итого:</b>	<b>935</b>	<b>33,5</b>	<b>42,3</b>	<b>120,0</b>	<b>855,1</b>	
<b>Полдник</b>							
	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	
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>6,5</b>	<b>6,3</b>	<b>69,8</b>	<b>372,6</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1940</b>	<b>60,8</b>	<b>65,1</b>	<b>286,3</b>	<b>1878,8</b>	
<b>День 8 завтрак (вторник)</b>							
	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
	<b>Итого:</b>	<b>605</b>	<b>26,8</b>	<b>20,4</b>	<b>84,7</b>	<b>635,0</b>	
<b>Обед</b>							
	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	
	<b>Итого:</b>	<b>880</b>	<b>24,2</b>	<b>29,9</b>	<b>122,0</b>	<b>870,2</b>	
<b>Полдник</b>							
	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
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>14,0</b>	<b>10,2</b>	<b>40,7</b>	<b>353,8</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1835</b>	<b>65,1</b>	<b>60,5</b>	<b>247,4</b>	<b>1859,0</b>	
<b>День 9 завтрак (среда)</b>							
	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	
	<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>24,5</b>	<b>22,7</b>	<b>83,3</b>	<b>638,7</b>	
<b>Обед</b>							
	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	
	<b>Итого:</b>	<b>945</b>	<b>28,6</b>	<b>27,4</b>	<b>115,1</b>	<b>858,6</b>	
<b>Полдник</b>							
	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	
	<b>Итого:</b>	<b>380,0</b>	<b>15,2</b>	<b>20,5</b>	<b>28,3</b>	<b>355,5</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>2085</b>	<b>68,4</b>	<b>70,7</b>	<b>226,8</b>	<b>1852,7</b>	
<b>День 10 завтрак (четверг)</b>							
	Рыба, тушеная 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	
	<b>Итого:</b>	<b>655</b>	<b>24,7</b>	<b>30,1</b>	<b>89,3</b>	<b>633,9</b>	
<b>Обед</b>							
	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
	<b>Итого:</b>	<b>920</b>	<b>27,2</b>	<b>33,6</b>	<b>140,2</b>	<b>884,6</b>	
<b>Полдник</b>							
	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>13,2</b>	<b>10,6</b>	<b>66,2</b>	<b>385,5</b>	

	<b>Итого за день:</b>	<b>1930</b>	<b>65,1</b>	<b>74,3</b>	<b>295,6</b>	<b>1904,0</b>	
<b>День 11 завтрак (пятница)</b>							
	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	
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>29,9</b>	<b>25,2</b>	<b>84,9</b>	<b>641,8</b>	
<b>Обед</b>							
	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	
	<b>Итого:</b>	<b>970</b>	<b>33,5</b>	<b>24,7</b>	<b>129,6</b>	<b>863,2</b>	
<b>Полдник</b>							
	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	
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>15,4</b>	<b>16,2</b>	<b>65,7</b>	<b>365,7</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1945</b>	<b>78,9</b>	<b>66,1</b>	<b>280,2</b>	<b>1870,7</b>	
<b>День 12 завтрак (суббота)</b>							
	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	
	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>24,0</b>	<b>21,4</b>	<b>80,2</b>	<b>631,3</b>	
<b>Обед</b>							
	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
	<b>Итого:</b>	<b>815</b>	<b>35,2</b>	<b>34,1</b>	<b>101,0</b>	<b>867,5</b>	



<b>Полдник</b>							
	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
	<b>Итого:</b>	<b>377</b>	<b>9,4</b>	<b>13,8</b>	<b>51,6</b>	<b>366,1</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1832</b>	<b>68,6</b>	<b>69,3</b>	<b>232,7</b>	<b>1865,0</b>	
	<b>Итого за весь период:</b>	<b>23432</b>	<b>810,9</b>	<b>823,6</b>	<b>3133,4</b>	<b>22623,0</b>	
			<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
	Итого за день по СанПиН (60-75%)		90	92	383		2720
	<b>Фактически (СРЕДНЕЕ)</b>	<b>1952,68</b>	<b>67,57</b>	<b>68,63</b>	<b>261,12</b>		<b>1885,25</b>

"Цикличное 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%, энергитическая 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