



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Кулинар»

 Г.Н.Зенич


 2024 год

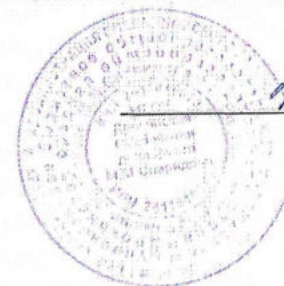


**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ
ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ
ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 7-11 ЛЕТ, 12 ЛЕТ И СТАРШЕ**

СОГЛАСОВАНО

Директор муниципального бюджетного общеобразовательного
учреждения Дрокинской средней общеобразовательной
школы имени декабриста М.М. Спиридова

 Н.Н.Куваева



Примерное цикличное меню

Рацион: Школьники 7-11 лет Дрокино

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом 200/10	200/10	9	11	44	314	173
	Сыр порционно 10	10	2	3		36	15
	Яйца вареные 40	40	5	5		63	209
	Чай с сахаром 200	200			12	45	376
	Батон йодированный 40	40	3	1	21	105	28,03
	Итого за Завтрак		500	19	20	77	563
Обед	Огурцы соленые 60	60		1	1	8	70
	Щи по-уральски (с крупой) 200 на бульоне	200	8	6	13	133	99,04
	Голубцы ленивые с соусом сметанным 220/30	250	15	19	23	327	296
	Компот из сухофруктов 200	200	1		19	78	349
	хлеб пшеничный 50	50	4	1	24	118	
	хлеб ржаной 30	30	1		13	63	32
	Итого за Обед		790	29	27	93	727
Полдник	Булочка с сахаром 100	100	7	3	47	246	421
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200			11	48	377,06
Итого за Полдник		300	7	3	58	294	
Итого за день		1 590	55	50	228	1584	

Рацион: Школьники 7-11 лет Дрокино

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Горошек консервированный 30 доп.гарнир ко второму блюду	30	1		2	12	11
	Котлета домашняя с соусом сметанно-томатным 75/30	105	12	14	15	237	268
	Картофель отварной 150	150	3	6	25	168	125
	Чай с молоком 200/11	200	2	1	14	76	378
	Батон йодированный 40	40	3	1	21	105	28,03
	Итого за Завтрак	525	21	22	77	598	
	Обед	Икра кабачковая 60 доп.гарнир во второму блюду	60	1	4	5	61
Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200 на бульоне		200	2	4	12	90	82
Гуляш из куриного филе 90		90	14	11	4	165	290
Каша гречневая рассыпчатая 150		150	7	5	31	202	259,01
Кисель из концентрата с сахаром 200		200			37	148	300,01
хлеб пшеничный 40		40	3		19	94	
хлеб ржаной 30		30	1		13	63	32
Итого за Обед		770	28	24	121	823	
Полдник	Печенье 20	20	2	2	15	83	
	Сок в ассортименте 180	180	1		18	83	682,02
	Мандарин 110	110	1		8	42	338
Итого за Полдник	310	4	2	41	208		
Итого за день	1 605	53	48	239	1629		

Рацион: Школьники 7-11 лет Дрокино

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая (вязкая) на молоке 200/10	210	8	12	36	281	173
	Сыр порционно 10	10	2	3		36	15
	Яйца вареные 40	40	5	5		63	209
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200			11	48	377,06
	Батон йодированный 40	40	3	1	21	105	28,03
Итого за Завтрак		500	18	21	68	533	
Обед	Салат из свеклы 60	60	1	3	5	51	52
	Рассольник ленинградский с крупой перловой 200 на бульоне	200	4	4	13	104	96
	Котлета (особая) с соусом сметанно-томатным с овощами 90/20	110	13	18	22	306	268
	Пюре картофельное 150	150	3	3	24	132	128
	Сок в ассортименте 200	200	1		20	92	130,02
	хлеб пшеничный 40	40	3		19	94	
	хлеб ржаной 30	30	1		13	63	32
	Итого за Обед		790	26	28	116	842
Полдник	Булочка домашняя 50.	50	4	4	31	179	424,04
	Молоко кипяченое 180	180	5	5	8	97	385,01
	Яблоко свежее 100	100			10	47	338
	Итого за Полдник		330	9	9	49	323
Итого за день		1 620	53	58	233	1698	

(лист 4)

Рацион: Школьники 7-11 лет Дрокино

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога с соусом ягодным 120/50	170	19	13	32	325	223,04
	Масло сливочное 10	10	2	7		66	14
	Яблоко свежее 100	100			10	47	338
	Чай с сахаром 200/11	200			11	45	376
	Батон йодированный 40	40	3	1	21	105	28,03
	Итого за Завтрак		520	24	21	74	588
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью 60	60	1	2	6	48	39,02
	Суп из овощей со сметаной на курином бульоне 190/10	200	3	6	8	105	99
	Бефстроганов из филе куриного 50/40	90	14	12	5	186	245,04
	Рис отварной с овощами 150	150	3	4	33	182	415
	Компот из черной смородины 200/11	200			12	53	342,07
	хлеб пшеничный 40	40	3		19	94	
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
	Итого за Обед		765	25	24	94	721
Полдник	Пирог открытый с повидлом	100	7	4	60	264	400,42
	Чай с молоком 200/11	200	2	1	14	76	378
	Итого за Полдник		300	9	5	74	340
Итого за день		1 585	58	50	242	1649	

Рацион: Школьники 7-11 лет Дрокино

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Вареники с картофелем (промышленного производства) 200	200	9	15	66	440	426,06
	Сыр порционно 20	20	5	5		58	9
	Масло сливочное 10	10	2	7		66	14
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200			11	48	377,06
	Батон йодированный 60	60	5	2	31	157	28,12
	Итого за Завтрак		490	21	29	108	769
Обед	Винегрет овощной 60	60	1	4	8	75	67
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 200	200	7	4	15	125	102
	Рагу овощное с птицей (филе) 240	240	15	16	22	291	289
	Компот из свежих яблок 200/11	200			15	63	394,05
	хлеб пшеничный 50	50	4	1	24	118	
	хлеб ржаной 30	30	1		13	63	32
Итого за Обед		780	28	25	97	735	
Полдник	Вафли 15	15	1	2	16	81	
	Сок в ассортименте 180	180	1		18	83	682,02
	Яблоко свежее 110	110			11	52	752,03
	Итого за Полдник		305	2	2	45	216
Итого за день		1 575	51	56	250	1720	

(лист 6)

Рацион: Школьники 7-11 лет Дрокино

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом 200/8	210	5	11	36	238	174
	Сыр порционно 10	10	2	3		36	15
	Яйца вареные 40	40	5	5		63	209
	Чай с молоком 200/11	200	2	1	14	76	378
	Батон йодированный 40	40	3	1	21	105	28,03
	Итого за Завтрак		500	17	21	71	518
Обед	Огурцы соленые 60	60		1	1	8	70
	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне со сметаной 190/10	200	4	6	9	108	88,09
	Плов с филе кур. 240	240	23	21	46	467	291,25
	Компот из кураги 200/11	200	1		19	79	348
	хлеб пшеничный 40	40	3		19	94	
	хлеб ржаной 30	30	1		13	63	32
Итого за Обед		770	32	28	107	819	
Полдник	Булочка с курагой и крошкой 100	100	8	6	54	302	424
	Кефир 200	200	6	5	8	106	667
Итого за Полдник		300	14	11	62	408	
Итого за день		1 570	63	60	240	1745	

Рацион: Школьники 7-11 лет Дрокино

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы консервированные без уксуса доп. гарнир ко второму блюду 40	40			1	5	70
	Макароны с сыром 210	210	13	9	52	342	204,16
	Масло сливочное 10	10	2	7		66	14
	Какао с молоком 200/11	200	4	3	16	104	382,03
	Батон йодированный 40	40	3	1	21	105	28,03
	Итого за Завтрак		500	22	20	90	622
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью 60	60	1	2	6	48	39,02
	Борщ с фасолью и сметаной 200 на бульоне	200	7	7	23	184	84,03
	Рыба запеченная в сметаном соусе 90	90	16	9	6	172	232
	Пюре картофельное 150	150	3	3	24	132	128
	Компот из сухофруктов 200/11	200	1		19	78	349,03
	хлеб пшеничный 40	40	3		19	94	
	хлеб ржаной 30	30	1		13	63	32
	Итого за Обед		770	32	21	110	771
Полдник	Компот из черной смородины	200	1		24	106	11,99
	Булочка российская 100	100	8	9	66	375	402
	Итого за Полдник		300	9	9	90	481
Итого за день		1 570	63	50	290	1874	

Рацион: Школьники 7-11 лет Дрокино

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая вязкая на молоке 250	250	5	4	23	154	256,07
	Сыр порционно 10	10	2	3		36	15
	Масло сливочное 10	10	2	7		66	14
	Какао с молоком 200/11	200	4	3	16	104	382,03
	Батон йодированный 40	40	3	1	21	105	28,03
Итого за Завтрак		510	16	18	60	465	
Обед	Салат из свеклы и горошка зеленого 60	60	1	5	5	70	53
	Суп картофельный рыбный (консервы сайра) с перловкой 200	200	8	8	15	163	150,02
	Котлета куриная п/ф с соусом 80/20	100	16	8	61	380	
	Сложный гарнир (капуста тушеная, пюре картофельное) 150	150	3	7	16	139	139
	Кисель из концентрата с сахаром 200	200			37	148	300,01
	хлеб пшеничный 40	40	3		19	94	
	хлеб ржаной 30	30	1		13	63	32
Итого за Обед		780	32	28	166	1057	
Полдник	Компот из черной смородины свежемороженой 200/11	200			12	53	342
	Печенье 20	20	2	2	15	83	
	Мандарин 110	110	1		8	42	338
Итого за Полдник		330	3	2	35	178	
Итого за день		1 620	51	48	261	1700	

Рацион: Школьники 7-11 лет Дрокино

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг из творога с соусом ягодным 120/50	170	22	13	35	348	222,05
	Масло сливочное 10	10	2	7		66	14
	Яблоко свежее 100	100			10	47	338
	Чай с сахаром 200/11	200			11	45	376
	Батон йодированный 40	40	3	1	21	105	28,03
	Итого за Завтрак		520	27	21	77	611
Обед	Винегрет овощной 60	60	1	4	8	75	67
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 200	200	7	4	15	125	102
	Тефтели мясные с рисом соусом 80/30	110	11	11	7	167	278
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	7	5	31	202	259,01
	Напиток из плодов шиповника 200/11	200	1		19	89	388
	хлеб пшеничный 40	40	3		19	94	
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
	Итого за Обед		785	31	24	110	805
Полдник	Булочка домашняя 100	100	8	5	54	289	424,02
	Молоко кипяченое 200	200	6	5	10	108	385
Итого за Полдник		300	14	10	64	397	
Итого за день		1 605	72	55	251	1813	

Рацион: Школьники 7-11 лет Дрокино

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Горошек консервированный 60 доп. гарнир ко второму блюду	60	2		4	24	11,56
	Омлет с картофелем 150	150	11	10	17	201	213,03
	Сыр порционно 20	20	5	5		58	9
	Масло сливочное 10	10	2	7		66	14
	Чай с молоком 200/11	200	2	1	14	76	378
	Батон йодированный 60	60	5	2	31	157	28,12
	Итого за Завтрак		500	27	25	66	582
Обед	Огурцы консервированные без уксуса 60 доп. гарнир ко второму блюду	60			1	8	12,38
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	4	6	14	125	101
	Жаркое по - домашнему 240	240	21	19	28	368	259,36
	Компот из изюма 200/11	200			22	86	348
	хлеб пшеничный 40	40	3		19	94	
	хлеб ржаной 30	30	1		13	63	32
	Итого за Обед		770	29	25	97	744
Полдник	Печенье 20	20	2	2	15	83	
	Чай с сахаром 200/11	200			11	45	376
	Мандарин 100	100	1		8	38	811
	Итого за Полдник		320	3	2	34	166
Итого за день		1 590	59	52	197	1492	

Итого за период	15 930	578	527	2431	16904	
Среднее значение за период		57,8	52,7	243,1	1690,4	

Составил _____

Утвердил _____