



[С2] Утверждаю
ИП Рузибаева А.И.
« 09 » 2024г



Согласовано
Директор МБОУ «СОШ №3»
Корнилова Е.М.
« » 2024г.

Примерное циклическое десяти
дневное меню.
Для организации питания
обучающихся МБОУ СОШ №3
возрастной группы от 7 до 11 лет.

г. Ангарск 2024-2025год.

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 1

День: 1 (понедельник)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	
1	2	4	5	6	7	
ЗАВТРАК						
Сыр твердых сортов нарезка	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з
Каша вязкая молочная овсяная	200	8,60	11,30	34,30	272,80	54-9к
Фрукт (Мандарин)***	140	1,10	0,30	10,50	49,00	Пром.
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн
Хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	105,50	Пром.
Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	Пром.
Итого за завтрак	625	18,5	16,7	81,7	550,5	
ОБЕД						
Овощи в нарезке (помидор)**	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з
Рассольник домашний	200	4,60	5,70	11,60	116,10	54-4с
Картофель отварной в молоке	150	4,50	5,50	26,50	173,70	54-10г
Тефтели из говядины с рисом	60	8,70	8,80	4,90	133,10	54-16м
Соус белый основной	20	0,50	0,80	0,90	12,50	54-2соус
Компот из чернослива	200	0,50	0,20	19,40	81,30	54-3хн
Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.
Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	Пром.
Итого за обед	780	26,1	22	105,1	721,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1405	44,6	38,7	186,8	1271,8	

Овощи свежие в нарезке** - допускается использование иных овощей

Фрукт*** - допускается использование иных фруктов

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 1

День: 2 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	
1	2	4	5	6	7	
ЗАВТРАК						
Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	5,20	25,20	54-28з
Картофельное пюре	150	3,10	5,30	19,80	139,40	54-11г
Курица тушеная с морковью	100	14,10	5,80	4,40	126,40	54-25м
Какао с молоком	200	4,70	3,50	12,50	100,40	54-21гн
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	Пром.
Хлеб ржаной	15	1,00	0,20	5,00	25,60	Пром.
Итого за завтрак	550	25,70	15,10	59,20	475,60	
ОБЕД						
Салат из моркови с яблоками****	60	0,50	6,10	4,30	74,30	54-11з
Борщ с капустой, картофелем со сметаной	200	4,70	5,70	10,10	110,40	54-2с
Рис отварной	150	3,60	4,80	36,40	203,50	54-6г
Котлета рыбная "Любительская"	100	12,80	4,10	6,10	112,30	54-14р
Соус молочный натуральный	20	0,70	1,50	1,90	23,80	54-5соу
Компот из клубники	200	0,10	0,00	7,20	29,30	54-31х
Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.
Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	Пром.
Итого за обед	820	29,00	23,10	105,50	745,40	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1370	54,7	38,2	164,7	1221	

****-возможна замена на 54-21з "Кукуруза сахарная"

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 1

День: 3 (среда)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	
1	2	4	5	6	7	
ЗАВТРАК						
Горошек зеленый	20	0,60	0,00	1,20	7,40	54-20з
Омлет натуральный	150	12,70	18,00	3,20	225,40	54-1о
Фрукт (Яблоко)***	120	0,50	0,50	11,80	53,30	Пром.
Чай с молоком с сахаром	200	1,60	1,10	8,60	50,90	54-4гн
Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	Пром.
Хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	105,50	Пром.
Итого за завтрак	560	20,50	20,30	55,30	485,20	
ОБЕД						
Овощи в нарезке (Перец)**	60	0,80	0,10	2,90	15,40	54-4з
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,20	2,80	18,50	119,60	54-7с
Каша перловая рассыпчатая	150	4,40	5,30	30,50	187,10	54-5г
Оладьи из печени по-кунцевски*****	80	13,90	9,10	12,50	187,50	54-31м
Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,60	66,90	54-2хн
Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.
Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	Пром.
Итого за обед	780	31,90	18,30	119,50	768,30	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1340	52,4	38,6	174,8	1253,5	

Овощи свежие в нарезке** - допускается использование иных овощей

Фрукт*** - допускается использование иных фруктов

Оладьи из печени***** - допускается использование Курицу отварную 54-21м

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 1

День: 4 (четверг)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	
1	2	4	5	6	7	
ЗАВТРАК						
Каша вязкая молочная ячневая	100	3,60	4,70	17,00	124,50	54-21к
Запеканка из творога	75	14,80	5,30	10,80	150,60	54-1т
Джем фруктовый	10	0,10	0,00	7,20	29,00	Пром.
Фрукт(Мандарин)***	100	0,80	0,20	7,50	35,00	Пром.
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн
Хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	105,50	Пром.
Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	Пром.
Итого за завтрак	555	24,6	10,9	79,4	514,1	
ОБЕД						
Овощи в нарезки (помидор)**	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з
Суп гороховый	200	6,70	4,60	16,30	133,10	54-8с
Картофельное пюре	150	3,10	5,30	19,80	139,40	54-11г
Биточек из курицы	75	14,30	3,20	10,00	126,50	54-23м
Соус белый основной	20	0,50	0,80	0,90	12,50	54-2соус
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн
Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.
Хлеб ржаной	35	2,30	0,40	11,70	59,80	Пром.
Итого за обед	800	32,7	14,9	110,3	705,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1355	57,3	25,8	189,7	1219,8	

Овощи свежие в нарезке** - допускается использование иных овощей

Фрукт*** - допускается использование иных фруктов

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 1

День: 5 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	
1	2	4	5	6	7	
ЗАВТРАК						
Картофель отварной в молоке	150	4,50	5,50	26,50	173,70	54-10г
Котлета рыбная "Любительская"	100	12,80	4,10	6,10	112,30	54-14р
Соус молочный натуральный	20	0,70	1,50	1,90	23,80	54-5соус
Кофейный напиток с молоком	200	3,90	2,90	11,20	86,00	54-23гн
Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.
Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	6,70	34,20	Пром.
Итого за завтрак	520	25,50	14,40	67,20	500,30	
ОБЕД						
Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	5,20	25,20	54-28з
Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,70	5,60	5,70	92,20	54-1с
Макароны отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80	54-1г
Бефстроганов из отварной говядины	80	12,00	12,40	1,90	167,40	54-1м
Компот из смородины	200	0,30	0,10	8,40	35,50	54-7хн
Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.
Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	Пром.
Итого за обед	780	29,80	24,00	93,50	708,90	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1300	55,3	38,4	160,7	1209,2	

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

День: 6 (понедельник)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	
1	2	4	5	6	7	
ЗАВТРАК						
Каша вязка молочная пшениная	200	8,30	10,10	37,60	274,90	54-6к
Фрукт(Мандарин)***	140	1,10	0,30	10,50	49,00	Пром.
Какао с молоком	200	4,70	3,50	12,50	100,40	54-21гн
Хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	105,50	Пром.
Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	Пром.
Итого за завтрак	610	19,2	14,6	91,1	572,5	
ОБЕД						
Салат из белокочанной капусты с морковью****	60	1,00	6,10	5,80	81,50	54-8з
Рассольник	200	4,80	5,80	13,60	125,50	54-3с
Плов из отварной говядины	200	15,30	14,70	38,60	348,20	54-11м
Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,60	66,90	54-2хн
Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.
Хлеб ржаной	15	1,00	0,20	5,00	25,60	Пром.
Итого за обед	705	25,40	27,10	93,40	718,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1315	44,6	41,7	184,5	1290,5	

****- возможна замена на 54-24з "Икра кабачковая"

Фрукт*** - допускается использование иных фруктов

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

День: 7 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	
1	2	4	5	6	7	
ЗАВТРАК						
Овощи в нарезке (помидор)**	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з
Макароны отварные с овощами	150	4,70	6,20	26,50	180,70	54-2г
Курица тушеная с морковью	100	14,10	5,80	4,40	126,40	54-25м
Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн
Хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	105,50	Пром.
Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	Пром.
Итого за завтрак	580	24,80	12,90	70,30	496,00	
ОБЕД						
Овощи в нарезки (Огурец)**	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2з
Суп крестьянский с крупой	200	5,10	5,80	10,80	115,60	54-10с
Картофель отварной в молоке	150	4,50	5,50	26,50	173,70	54-10г
Котлета из курицы	75	14,30	3,20	10,00	126,50	54-5м
Соус молочный натуральный	20	0,70	1,50	1,90	23,80	54-5соу
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хг
Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром
Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	Пром
Итого за обед	795	32,20	17,00	110,00	720,90	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1375	57	29,9	180,3	1216,9	

Овощи свежие в нарезке** - допускается использование иных овощей

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

День: 8 (среда)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	
1	2	4	5	6	7	
ЗАВТРАК						
Сыр твердых сортов нарезка	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з
Каша жидкая молочная гречневая	200	7,10	5,80	26,70	187,30	54-20к
Фрукт (Яблоко)***	120	0,50	0,50	11,80	53,30	Пром.
Кофейный напиток с молоком	200	3,90	2,90	11,20	86,00	54-23гн
Хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	105,50	Пром.
Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	Пром.
Итого за завтрак	605	20,10	14,30	80,20	528,50	
ОБЕД						
Морковь отварная дольками	60	0,80	2,00	4,10	37,60	54-27з
Борщ с капустой,картофелем со сметаной	200	4,70	5,70	10,10	110,40	54-2с
Горошница	150	14,50	1,30	33,80	204,80	54-21г
Шницель из говядины	75	13,70	13,00	12,30	221,40	54-7м
Соус красный основной	20	0,70	0,50	1,80	14,10	54-3соус
Компот из свежих яблок	200	0,20	0,10	9,90	14,60	54-32хн
Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.
Хлеб ржаной	15	1,00	0,20	5,00	25,60	Пром.
Итого за обед	750	37,90	23,00	91,80	698,80	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1355	58	37,3	172	1227,3	

Фрукт*** - допускается использование иных фруктов

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

День: 9 (четверг)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	
1	2	4	5	6	7	
ЗАВТРАК						
Горошек зеленый	20	0,60	0,00	1,20	7,40	54-20з
Омлет натуральный	150	12,70	18,00	3,20	225,40	54-1о
Фрукт (Банан)***	150	2,30	0,00	33,60	143,40	Пром.
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн
Хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	105,50	Пром.
Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	Пром.
Итого за завтрак	590	20,90	18,70	74,90	551,20	
ОБЕД						
Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	5,20	25,20	54-28з
Суп фасолевый	200	6,80	4,60	14,40	125,90	54-9с
Картофельное пюре	150	3,10	5,30	19,80	139,40	54-11г
Печень говяжья "По-строгановски"*****	80	13,40	12,70	5,30	189,20	54-18м
Компот из чернослива	200	0,50	0,20	19,40	81,30	54-3хн
Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	Пром.
Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	Пром.
Итого за обед	760	29,70	23,60	93,80	706,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1350	50,6	42,3	168,7	1257,2	

Фрукт*** - допускается использование иных фруктов

***** - допускается использование Курицу отварную 54-21м

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

День: 10 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая				№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	
1	2	4	5	6	7	
ЗАВТРАК						
Каша вязкая молочная пшеничная	100	4,10	4,60	19,30	135,10	54-13к
Запеканка из творога	75	14,80	5,30	10,80	150,60	54-1т
Джем фруктовый	5	0,00	0,00	3,60	14,50	Пром.
Фрукт(Мандарин)***	100	0,80	0,20	7,50	35,00	Пром.
Чай с молоком с сахаром	200	1,60	1,10	8,60	50,90	54-4гн
Хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	105,50	Пром.
Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	Пром.
Итого за завтрак	550	26,40	11,90	80,30	534,30	
ОБЕД						
Овощи в нарезке (помидор)**	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з
Рассольник	200	4,80	5,80	13,60	125,50	54-3с
Макароны отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80	54-1г
Фрикадельки с говядиной	80	10,90	9,70	5,40	152,90	54-29м
Соус красный основной	20	0,70	0,50	1,80	14,10	54-3соу
Компот из смородины	200	0,30	0,10	8,40	35,50	54-7хф
Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.
Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	Пром.
Итого за обед	800	29,30	22,00	103,80	729,40	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1350	55,7	33,9	184,1	1263,7	

Овощи свежие в нарезке** - допускается использование иных овощей

Фрукт*** - допускается использование иных фруктов