

**Индивидуальный предприниматель  
Байбуганов Сергей Геннадьевич**

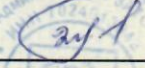
Утверждаю:


  
\_\_\_\_\_  
**С.Г. Байбуганов**  
Сергей  
Геннадьевич  
«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025г.



Согласовано:

Директор МБОУ «СОШ №87»

  
\_\_\_\_\_  
**Н.А. Гук**  
«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025г.



**Примерное циклическое меню  
для муниципальных общеобразовательных учреждений ЗАТО Северск  
для организации питания детей с 7 лет до 11 лет, с 12 лет до 18 лет  
(сезон: зима-весна)**

**Примерное цикличное меню на обеспечение горячим питанием обучающихся МБОУ возрастная категория 7-11 лет, 12-18 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр, мл, шт	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность ккал	№ Рец.	Вес блюда гр, мл, шт	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность ккал
			Белки гр	Жиры гр	Углев гр				Белки гр	Жиры гр	Углев гр	
Неделя 1		Вес блюда гр.,мл.,шт	Возрастная категория 7-11 лет					Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
День 1			Белки гр	Жиры гр	Углев гр	Энерг. ккал			Белки гр	Жиры гр	Углев гр	Энерг. ккал
Завтрак	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	210	6,2	11,2	37,09	273,72	173	260	7,73	12,2	46,33	327,02
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Бутерброд с джемом или повидлом	50	2,33	3,5	26,33	113,33	2	50	2,33	3,5	26,33	113,33
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>12,55</b>	<b>15,22</b>	<b>102,57</b>	<b>563,95</b>		<b>560</b>	<b>14,08</b>	<b>16,22</b>	<b>111,81</b>	<b>617,25</b>
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	3,92	4,26	15,38	115,54	102	250	4,9	5,33	19,23	144,43
	Куриное суфле с овощами с соусом метанным	100	19,4	10,1	3,1	186,5	723	100	19,4	10,1	3,1	186,5
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	5	34,8	211,95	309	180	6,75	6,25	43,5	264,94
	Напиток "Валетек" витаминизированный	200	0	0	19,28	76,83	ТТК № 981	200	0	0	19,28	76,83
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,88	45,98	ПР	20	1,12	0,22	0,88	45,98
	<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>32,21</b>	<b>19,88</b>	<b>87,93</b>	<b>706,94</b>		<b>800</b>	<b>36,12</b>	<b>22,4</b>	<b>110,14</b>
Полдник	Оладьи с молоком сгущенным	150/20	12,8	13,1	76,3	474	401					
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376					
<b>Итого за полдник</b>		<b>370</b>	<b>12,87</b>	<b>13,12</b>	<b>91,3</b>	<b>534</b>						
<b>Итого за день:</b>			<b>57,63</b>	<b>48,22</b>	<b>281,8</b>	<b>1804,89</b>			<b>50,2</b>	<b>38,62</b>	<b>221,95</b>	<b>1452,83</b>

Примерное циклическое меню на обеспечение горячим питанием обучающихся МБОУ возрастная категория 7-11 лет, 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр, мл, шт	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность ккал	№ Рец.	Вес блюда гр, мл, шт	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность ккал
			Белки гр	Жиры гр	Углев гр				Белки гр	Жиры гр	Углев гр	
<b>Неделя 1</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда гр.,мл.,шт</b>	<b>Возрастная категория 7-11 лет</b>				<b>№ Рец.</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Возрастная категория 12-18 лет</b>			
<b>День 2</b>												
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущённым	150	21,92	20,78	42	405	223	200	30,77	27,71	56	540
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	382	200	3,78	0,67	26	125,11
	Булочка Российская	100	8	8,4	78,2	342	101	100	8	8,4	78,2	342
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>37,65</b>	<b>30,35</b>	<b>170,35</b>	<b>989,01</b>		<b>550</b>	<b>46,5</b>	<b>37,28</b>	<b>184,35</b>	<b>1124,01</b>
Обед	Икра свекольная	60	1,4	4,1	9,2	79	54	100	2,3	6,8	15,4	132
	Суп "Харчо"	200	3,47	4,95	17,04	122,27	101	250	4,33	6,19	21,3	152,84
	Котлета из птицы с соусом сметанно- томатным	140	12,78	12,64	12,65	220,28	295/331	150	13,69	13,54	13,55	236,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,75	6,3	39,84	231,86	302	180	8,1	5,9	47,81	278,23
	Сок	200	0,4	0,2	20,2	86,6	ПР	200	0,4	0,2	20,2	86,6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,88	45,98	ПР	20	1,12	0,22	0,88	45,98
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>28,29</b>	<b>28,71</b>	<b>114,3</b>	<b>856,13</b>		<b>930</b>	<b>32,31</b>	<b>33,15</b>	<b>133,63</b>	<b>1001,8</b>
Полдник	Кефир 2,5% жирности	200	5,8	5	8	100	386					
	Ватрушка с повидлом	100	5,95	3,97	58,8	296	410					
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>11,75</b>	<b>8,97</b>	<b>66,8</b>	<b>396</b>						
<b>Итого за день:</b>			<b>77,69</b>	<b>68,03</b>	<b>351,45</b>	<b>2241,14</b>			<b>78,81</b>	<b>70,43</b>	<b>317,98</b>	<b>2125,81</b>

Примерное цикличное меню на обеспечение горячим питанием обучающихся МБОУ возрастная категория 7-11 лет, 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр, мл, шт	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность ккал	№ Рец.	Вес блюда гр, мл, шт	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность ккал
			Белки гр	Жиры гр	Углев гр				Белки гр	Жиры гр	Углев гр	
Неделя 1 День 3	Наименование блюда	Вес блюда гр.,мл.,шт	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
Завтрак	Каша молочная (пшеничная) с маслом	210	5,8	5,4	33,34	205	173	210	5,8	5,4	33,34	205
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Крендель сахарный	50	4	4,1	29,1	171	415	100	8	8,2	58,2	342
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>13,82</b>	<b>10,02</b>	<b>101,59</b>	<b>552,9</b>		<b>560</b>	<b>17,82</b>	<b>14,12</b>	<b>130,69</b>	<b>723,9</b>
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	1,46	6,2	9,4	78,72	82	250	1,83	7,75	11,75	98,4
	Тефтели рыбные с соусом сметанным	140	13,8	6,8	10,1	258,6	239	150	15,33	7,55	11,22	277,07
	Картофельное пюре	150	4,1	6,3	27,8	140,4	312	180	4,91	7,56	33,35	168,48
	Напиток из свежих ягод	200	0,6	0	29	111,2	342	200	0,6	0	29	111,2
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,88	45,98	ПР	20	1,12	0,22	0,88	45,98
<b>Итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>23,45</b>	<b>19,82</b>	<b>91,67</b>	<b>705,04</b>		<b>830</b>	<b>26,16</b>	<b>23,38</b>	<b>100,69</b>	<b>771,27</b>
Полдник	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376					
	Блины с молоком сгущенным	170	7,79	11,02	44,76	310	396					
<b>Итого за полдник</b>		<b>370</b>	<b>7,86</b>	<b>11,04</b>	<b>59,76</b>	<b>370</b>						
<b>Итого за день:</b>			<b>45,13</b>	<b>40,88</b>	<b>253,02</b>	<b>1627,94</b>			<b>43,98</b>	<b>37,5</b>	<b>231,38</b>	<b>1495,17</b>

**Примерное цикличное меню на обеспечение горячим питанием обучающихся МБОУ возрастная категория 7-11 лет, 12-18 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр, мл, шт	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность ккал	№ Рец.	Вес блюда гр, мл, шт	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность ккал
			Белки гр	Жиры гр	Углев гр				Белки гр	Жиры гр	Углев гр	
Неделя 1 День 4	Наименование блюда	Вес блюда гр,мл,шт	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	150	13,22	25,5	2,54	293	210	200	17,6	34	3,39	390,7
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0	15,2	59	377	207	0,3	0	15,2	59
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Булочка домашняя	100	8	8,4	58,2	324	424	100	8	8,4	58,2	324
<b>Итого за завтрак</b>		<b>507</b>	<b>25,47</b>	<b>34,4</b>	<b>100,09</b>	<b>792,9</b>		<b>557</b>	<b>29,85</b>	<b>42,9</b>	<b>100,94</b>	<b>890,6</b>
Обед	Икра овощная	60	0,78	2,48	4,4	42	56	100	1,3	4,1	7,3	70
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,73	4,2	18,5	119,6	103	250	3,41	5,25	23,125	149,5
	Биточки из птицы с соусом сметанно-томатным	140	13,78	12,64	12,75	238,38	295/331	150	14,76	13,54	13,66	255,4
	Рис отварной	150	4,67	7,42	36,4	203,5	304	180	5,6	8,9	43,67	244,19
	Кисель из сока	200	0,16	0,08	27,5	111,36	358	200	0,16	0,08	27,5	111,36
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,88	45,98	ПР	20	1,12	0,22	0,88	45,98
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>25,61</b>	<b>27,34</b>	<b>114,92</b>	<b>830,96</b>		<b>930</b>	<b>28,72</b>	<b>32,39</b>	<b>130,625</b>	<b>946,57</b>
Полдник	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386					
	Кекс "Творожный"	100	8,46	18,28	50,82	401,64	447					
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>14,26</b>	<b>23,28</b>	<b>59,22</b>	<b>503,64</b>						
			<b>65,34</b>	<b>85,02</b>	<b>274,23</b>	<b>2127,5</b>			<b>58,57</b>	<b>75,29</b>	<b>231,565</b>	<b>1837,17</b>

**Примерное цикличное меню на обеспечение горячим питанием обучающихся МБОУ возрастная категория 7-11 лет, 12-18 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр, мл, шт	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность ккал	№ Рец.	Вес блюда гр, мл, шт	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность ккал
			Белки гр	Жиры гр	Углев гр				Белки гр	Жиры гр	Углев гр	
Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда гр.,мл.,шт	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
День 5			Белки гр	Жиры гр	Углев гр	Энерг. ккал			Белки гр	Жиры гр	Углев гр	Энерг. ккал
Завтрак	Каша молочная (кукурузная) с маслом	210	7,7	12	37,4	188,5	174	260	9,62	15	46,75	235,62
	Бутерброд с джемом или повидлом	50	2,33	3,5	26,33	113,33	2	50	2,33	3,5	26,33	113,33
	Кофейный напиток	200	3,8	21,8	14,2	264	380	200	3,8	21,8	14,2	264
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	50	3,95	0,5	24,15	116,9
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>17,78</b>	<b>37,8</b>	<b>102,08</b>	<b>682,73</b>		<b>560</b>	<b>19,7</b>	<b>40,8</b>	<b>111,43</b>	<b>729,85</b>
Обед	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	3,6	5,7	11,6	116,1	96	250	4,5	7,125	14,5	145,125
	Запеканка из печени с рисом с соусом сметанным	100	12,95	11,8	11,2	210	294	100	12,95	11,8	11,2	210
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	5	34,8	211,95	309	180	6,75	6,25	43,5	264,94
	Напиток из свежих ягод	200	0,6	0	29	111,2	342	200	0,6	0	29	111,2
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,88	45,98	ПР	20	1,12	0,22	0,88	45,98
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>26,04</b>	<b>23,02</b>	<b>101,97</b>	<b>765,37</b>		<b>800</b>	<b>29,87</b>	<b>25,895</b>	<b>123,23</b>	<b>894,145</b>
Полдник	Кефир 2,5% жирности	200	5,8	5	8	100	386					
	Ватрушка с творогом	100	11,72	5,9	40,4	240	410					
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>17,52</b>	<b>10,9</b>	<b>48,4</b>	<b>340</b>						
<b>Итого за день</b>			<b>61,34</b>	<b>71,72</b>	<b>252,45</b>	<b>1788,1</b>			<b>49,57</b>	<b>66,695</b>	<b>234,66</b>	<b>1623,995</b>

Примерное циклическое меню на обеспечение горячим питанием обучающихся МБОУ возрастная категория 7-11 лет, 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр, мл, шт	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность ккал	№ Рец.	Вес блюда гр, мл, шт	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность ккал
			Белки гр	Жиры гр	Углев гр				Белки гр	Жиры гр	Углев гр	
<b>Неделя 2</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда гр.,мл.,шт</b>	<b>Возрастная категория 7-11 лет</b>				<b>№ Рец.</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Возрастная категория 12-18 лет</b>			
<b>День 1</b>												
<b>Завтрак</b>	Каша молочная из пшеничной крупы с маслом	210	7,3	8,56	38,6	267	182	260	8,2	10,7	48,25	333
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Фрукт	100	0,2	0,3	9,8	47	ПР	100	0,2	0,3	9,8	47
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>11,52</b>	<b>9,38</b>	<b>87,55</b>	<b>490,9</b>		<b>610</b>	<b>12,42</b>	<b>11,52</b>	<b>97,2</b>	<b>556,9</b>
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми	200	3,92	4,7	15,38	115,54	102	250	4,9	5,33	19,23	144,43
	Плов с птицей	250	20,04	16,36	37,61	326,81	265	250	20,04	16,36	37,61	326,81
	Напиток из изюма	200	0,6	0	29	111,2	348	200	0,6	0	29	111,2
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,12	0,22	0,88	45,98	ПР	50	1,12	0,22	0,88	45,98
<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>29,63</b>	<b>21,78</b>	<b>107,02</b>	<b>716,43</b>		<b>800</b>	<b>30,61</b>	<b>22,41</b>	<b>110,87</b>	<b>745,32</b>
<b>Полдник</b>	Снежок	200	3,6	8,4	10,1	110	386					
	Слойка с повидлом	100	3,19	5,89	25,36	101,67	418					
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>6,79</b>	<b>14,29</b>	<b>35,46</b>	<b>211,67</b>						
<b>Итого за день</b>			<b>47,94</b>	<b>45,45</b>	<b>230,03</b>	<b>1419</b>			<b>43,03</b>	<b>33,93</b>	<b>208,07</b>	<b>1302,22</b>

Примерное цикличное меню на обеспечение горячим питанием обучающихся МБОУ возрастная категория 7-11 лет, 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр, мл, шт	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность ккал	№ Рец.	Вес блюда гр, мл, шт	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность ккал
			Белки гр	Жиры гр	Углев гр				Белки гр	Жиры гр	Углев гр	
Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда гр, мл, шт	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
День 2			Белки гр	Жиры гр	Углев гр	Энерг. ккал			Белки гр	Жиры гр	Углев гр	Энерг. ккал
Завтрак	Каша молочная (рисовая) с маслом	210	3,14	5,36	32,6	191	182	260	3,92	6,7	40,75	238,75
	Кофейный напиток	200	3,8	21,8	14,2	264	380	200	3,8	21,8	14,2	264
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Бутерброд с джемом или повидлом	50	2,33	3,5	26,33	113,33	2	50	2,33	3,5	26,33	113,33
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>13,22</b>	<b>31,16</b>	<b>97,28</b>	<b>685,23</b>		<b>560</b>	<b>14</b>	<b>32,5</b>	<b>105,43</b>	<b>732,98</b>
Обед	Икра свекольная	60	1,4	4,1	9,2	79	54	100	2,3	6,8	15,4	132
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,44	5,6	9,4	67,58	87	250	1,8	7	11,75	84,475
	Котлета из птицы с соусом сметанно- томатным	140	12,78	12,64	12,65	220,28	295/331	150	13,69	13,54	13,55	236,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,75	6,3	39,84	231,86	302	180	8,1	5,9	47,81	278,23
	Сок	200	0,4	0,2	20,2	86,6	ПР	200	0,4	0,2	20,2	86,6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,88	45,98	ПР	20	1,12	0,22	0,88	45,98
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>26,26</b>	<b>29,36</b>	<b>106,66</b>	<b>801,44</b>		<b>930</b>	<b>29,78</b>	<b>33,96</b>	<b>124,08</b>	<b>933,435</b>
Полдник	Оладьи с молоком сгущенным	170	12,8	13,1	76,3	474	401					
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376					
<b>Итого за полдник</b>		<b>370</b>	<b>12,87</b>	<b>13,12</b>	<b>91,3</b>	<b>534</b>						
<b>Итого за день</b>			<b>52,35</b>	<b>73,64</b>	<b>295,24</b>	<b>2020,67</b>			<b>43,78</b>	<b>66,46</b>	<b>229,51</b>	<b>1666,415</b>



**Примерное цикличное меню на обеспечение горячим питанием обучающихся МБОУ возрастная категория 7-11 лет, 12-18 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр, мл, шт	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность ккал	№ Рец.	Вес блюда гр, мл, шт	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность ккал
			Белки гр	Жиры гр	Углев гр				Белки гр	Жиры гр	Углев гр	
Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда гр.,мл.,шт	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
День 3			Белки гр	Жиры гр	Углев гр	Энерг. ккал			Белки гр	Жиры гр	Углев гр	Энерг. ккал
Завтрак	Запеканка из творога с морковью, с молоком сгущённым	150	17,55	15,45	35,7	351	238	200	23,4	20,6	47,6	468
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0	15,2	59	377	207	0,3	0	15,2	59
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Булочка Российская	100	8	8,4	78,2	342	101	100	8	8,4	78,2	342
<b>Итого за завтрак</b>		<b>507</b>	<b>29,8</b>	<b>24,35</b>	<b>153,25</b>	<b>868,9</b>		<b>557</b>	<b>35,65</b>	<b>29,5</b>	<b>165,15</b>	<b>985,9</b>
Обед	Борщ "Сибирский" со сметаной	200	1,46	6,2	9,4	78,72	113	250	1,825	7,75	11,75	98,4
	Котлета рыбная Любительская с соусом молочным	140	12,8	7,8	10,89	280,15	54-14р	150	14,22	8,66	12,1	300,15
	Картофельное пюре	150	4,1	6,3	27,8	140,4	312	180	4,91	7,56	33,35	168,48
	Напиток из свежих ягод	200	0,6	0	29	111,2	342	200	0,6	0	29	111,2
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,88	45,98	ПР	20	1,12	0,22	0,88	45,98
	<b>Итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>22,45</b>	<b>20,82</b>	<b>92,46</b>	<b>726,59</b>		<b>830</b>	<b>25,045</b>	<b>24,49</b>	<b>101,57</b>
Полдник	Снежок	200	3,6	8,4	10,1	110	386					
	Ватрушка с повидлом	100	5,95	3,97	58,83	296	410					
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>9,55</b>	<b>12,37</b>	<b>68,93</b>	<b>406</b>						
<b>Итого за день</b>			<b>61,8</b>	<b>57,54</b>	<b>314,64</b>	<b>2001,49</b>			<b>60,695</b>	<b>53,99</b>	<b>266,72</b>	<b>1780,25</b>

Примерное циклическое меню на обеспечение горячим питанием обучающихся МБОУ возрастная категория 7-11 лет, 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр, мл, шт	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность ккал	№ Рец.	Вес блюда гр, мл, шт	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность ккал
			Белки гр	Жиры гр	Углев гр				Белки гр	Жиры гр	Углев гр	
Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда гр, мл, шт	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
День 4												
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	150	13,22	25,5	2,54	293	210	200	17,6	34	3,39	390,7
	Булочка домашняя	100	8	8,4	58,2	324	424	100	8	8,4	58,2	324
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	382	200	3,78	0,67	26	125,11
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	50	3,95	0,5	24,15	116,9
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>28,95</b>	<b>35,07</b>	<b>110,89</b>	<b>859,01</b>		<b>550</b>	<b>33,33</b>	<b>43,57</b>	<b>111,74</b>	<b>956,71</b>
Обед	Икра овощная	60	0,78	2,48	4,4	42	56	100	1,3	4,1	7,3	70
	Суп овощной	200	4,6	5,7	11,6	110,94	99	250	5,75	7,125	14,5	138,75
	Котлета мясо-картофельная по-хлыновски с соусом	140	11,46	16,26	13,2	206	454/331	150	12,28	17,42	14,14	220,7
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	5	34,8	211,95	309	180	6,75	6,25	43,5	264,94
	Кисель из сока	200	0,16	0,08	27,5	111,36	358	200	0,16	0,08	27,5	111,36
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,88	45,98	ПР	20	1,12	0,22	0,88	45,98
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>25,89</b>	<b>30,04</b>	<b>106,87</b>	<b>798,37</b>		<b>930</b>	<b>29,73</b>	<b>35,495</b>	<b>115,01</b>	<b>921,87</b>
Полдник	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	386					
	Ватрушка с творогом	100	11,72	5,9	40,4	240	410					
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>17,52</b>	<b>10,9</b>	<b>50</b>	<b>347</b>						
<b>Итого за день</b>			<b>72,36</b>	<b>76,01</b>	<b>267,76</b>	<b>2004,38</b>			<b>63,06</b>	<b>79,065</b>	<b>226,75</b>	<b>1878,58</b>

**Примерное циклическое меню на обеспечение горячим питанием обучающихся МБОУ возрастная категория 7-11 лет, 12-18 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр, мл, шт	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность ккал	№ Рец.	Вес блюда гр, мл, шт	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность ккал
			Белки гр	Жиры гр	Углев гр				Белки гр	Жиры гр	Углев гр	
<b>Неделя 2</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда гр.,мл.,шт</b>	<b>Возрастная категория 7-11 лет</b>				<b>№ Рец.</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Возрастная категория 12-18 лет</b>			
<b>День 5</b>												
<b>Завтрак</b>	Каша молочная (манная) с маслом	210	6,02	4,05	33,37	194,01	<b>181</b>	260	7,52	5,06	41,71	242,51
	Сыр	20	4,64	5,9	0	71,66	<b>15</b>	20	4,64	5,9	0	71,66
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	<b>376</b>	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	<b>ПР</b>	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Фрукт	100	0,2	0,3	9,8	47	<b>ПР</b>	100	0,2	0,3	9,8	47
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>14,88</b>	<b>10,77</b>	<b>82,32</b>	<b>489,57</b>		<b>610</b>	<b>16,38</b>	<b>11,78</b>	<b>90,66</b>	<b>538,07</b>
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,73	4,2	18,5	119,6	<b>103</b>	250	3,28	3,36	24,54	141,48
	Картофель, тушеный с птицей	250	20,41	19,47	36,17	397,36	<b>259</b>	250	20,41	19,47	36,17	397,36
	Напиток из свежих ягод	200	0,6	0	29	111,2	<b>342</b>	200	0,6	0	29	111,2
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	<b>ПР</b>	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,88	45,98	<b>ПР</b>	50	1,12	0,22	0,88	45,98
	<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>27,23</b>	<b>24,19</b>	<b>99,04</b>	<b>744,28</b>		<b>800</b>	<b>29,36</b>	<b>23,55</b>	<b>114,74</b>
<b>Полдник</b>	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	<b>376</b>					
	Блины с молоком сгущеным	170	7,79	11,02	44,76	310	<b>396</b>					
<b>Итого за полдник</b>		<b>370</b>	<b>7,86</b>	<b>11,04</b>	<b>59,76</b>	<b>370</b>						
<b>Итого за день</b>			<b>49,97</b>	<b>46</b>	<b>241,12</b>	<b>1603,85</b>			<b>45,74</b>	<b>35,33</b>	<b>205,4</b>	<b>1350,99</b>
<b>Итого за 10 дней</b>			<b>591,55</b>	<b>612,51</b>	<b>2761,74</b>	<b>18638,96</b>			<b>521,055</b>	<b>557,31</b>	<b>2373,99</b>	<b>16513,43</b>
<b>Среднее значение: Б Ж У</b>			<b>59,155</b>	<b>61,251</b>	<b>276,174</b>	<b>1863,896</b>			<b>52,1055</b>	<b>55,731</b>	<b>237,399</b>	<b>1651,343</b>

При составлении меню использованы :

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников " Москва 2011;

"Сборник рецептур для обучающихся во всех образовательных учреждениях" Москва Дели плюс 2015;

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников " Москва Дели принт 2005;