

**Индивидуальный предприниматель
Байбуганов Сергей Геннадьевич**

Утверждаю:



С.Г. Байбуганов
« _____ » _____ 2025г.



Согласовано:

Директор МБОУ «СОШ №87»



Н.А. Гук
« _____ » _____ 2025г.



**Примерное циклическое меню
для муниципальных общеобразовательных учреждений ЗАТО Северск
для организации питания детей (9 стол) с 7 лет до 11 лет, с 12 лет до 18 лет
(сезон: зима-весна)**

Примерное цикличное меню на обеспечение горячим питанием обучающихся МБОУ (9 стол) 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			Возрастная категория 7-11 лет						Возрастная категория 12-18 лет			
День 1			Возрастная категория 7-11 лет						Возрастная категория 12-18 лет			
Завтрак	Каша геркулесовая с маслом	200/10	6,8	3,3	38,8	215,2	173	200/10	6,8	3,3	38,8	215,2
	Масло сливочное	20	0,12	16,4	0,12	149,2	14	20	0,12	16,4	0,12	149,2
	Чай б/с	200	0,2	0	0	4	376	200	0,2	0	0	4
	Фрукт (яблоко зелёное)	50	0,1	0,15	4,9	23,5		100	0,2	0,3	9,8	47
	Хлеб ржаной	40	4,32	1,44	16,1	106,4		50	5,4	1,8	20,13	133
Итого за завтрак		520	11,54	21,29	59,92	498,3		580	12,72	21,8	68,85	548,4
Обед	Икра морковная	60	1,3	4,1	8,3	75	70	100	2,1	6,8	13,8	125
	Суп картофельный с бобовыми	250	4,9	5,33	19,23	144,43	102	300	5,88	6,4	23,08	137,32
	Курица отварная	90	21,13	23,24	0,43	295,2	288	100	23,5	25,82	0,48	328
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	7,8	44,6	288	302	180	10,32	9,36	53,51	345,6
	Напиток из изюма б/с	200	0,6	0	15,4	64	349	200	0,6	0	15,4	64
	Хлеб ржаной	80	7,38	2,16	30,22	185		80	7,38	2,16	30,22	185
Итого за обед		830	43,91	42,63	118,18	1051,63		960	49,78	50,54	136,49	1184,92
Итого за день:			55,45	63,92	178,1	1549,93			62,5	72,34	205,34	1733,32

Примерное цикличное меню на обеспечение горячим питанием обучающихся МБОУ (9 стол) 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			Возрастная категория 7-11 лет						Возрастная категория 12-18 лет			
День 2			Возрастная категория 7-11 лет						Возрастная категория 12-18 лет			
	Запеканка из творога б/с	150	23,4	18,12	7,5	288,75	223	170	26,5	20,54	8,5	327,25
	Бутерброд с сыром	50	15,31	14,04	66,79	438,17	3	50	15,31	14,04	66,79	438,17
	Чай б/с с лимоном	207	0,3	0,2	0,4	5	377	207	0,3	0,2	0,4	5
	Фрукт (яблоко зелёное)	100	0,2	0,3	9,8	47		130	0,26	0,39	12,74	61,1
Итого за завтрак		507	39,21	32,66	84,49	778,92		557	42,37	35,17	88,43	831,52
	Суп "Харчо"	200	3,976	4,952	17,04	122,272	101	250	4,97	6,19	21,3	152,84
	Котлета из птицы с соусом сметанным	140	13,78	12,64	12,65	220,28	295/330	150	15,4	14,1	14,3	245,4
	Перловка отварная	150	6	8	43	220	171	180	5,57	9,35	39,49	264
	Сок томатный	200	1	0,2	20,2	86,6		200	1	0,2	20,2	86,6
	Хлеб ржаной	80	7,38	2,16	30,22	185		80	7,38	2,16	30,22	185
Итого за обед		880	32,136	27,952	123,11	834,152		1010	34,32	32	125,51	933,84
Итого за день:			71,346	60,612	207,6	1613,072			76,69	67,17	213,94	1765,36

Примерное циклическое меню на обеспечение горячим питанием обучающихся МБОУ (9 стол) 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			Возрастная категория 7-11 лет						Возрастная категория 12-18 лет			
День 3			Возрастная категория 7-11 лет						Возрастная категория 12-18 лет			
Завтрак	Каша молочная (пшеничная) с маслом	200/10	6,6	7	28,8	227,36	173	200/10	6,6	7	28,8	227,36
	Чай б/с	200	0,2	0	0	4	376	200	0,2	0	0	4
	Хлеб ржаной	40	4,32	1,44	16,1	106,4		50	5,4	1,8	20,13	133
	Масло сливочное	20	0,12	16,4	0,12	149,2	14	20	0,12	16,4	0,12	149,2
	Фрукт(яблоко зел.)	50	0,125	0,06	5,69	28,5		100	0,25	0,12	11,38	57
Итого за завтрак		520	11,365	24,9	50,71	515,46		580	12,57	25,32	60,43	570,56
Обед	Икра свекольная	60	1,4	4,1	9,2	79	54	100	2,3	6,8	15,4	132
	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	1,83	4,9	11,75	98,4	82	300	2,2	5,88	14,1	118,08
	Тефтели рыбные	90	6,6	4,65	9,35	274	239	100	7,3	5,2	10,4	304,44
	Картофель отварной	150	4	7,15	34,4	165	312	180	4,8	8,6	41,3	198
	Напиток из свежих ягод б/с	200	0,6	0	29	111,2	342	200	0,6	0	29	111,2
	Хлеб ржаной	80	7,38	2,16	30,22	185		80	7,38	2,16	30,22	185
Итого за обед		830	21,81	22,96	123,92	912,6		960	24,58	28,64	140,42	1048,72
Итого за день:			33,175	47,86	174,63	1428,06			37,15	53,96	200,85	1619,28

Примерное циклическое меню на обеспечение горячим питанием обучающихся МБОУ (9 стол) 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			Возрастная категория 7-11 лет					Возрастная категория 12-18 лет				
День 4			Возрастная категория 7-11 лет					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
	Кофейный напиток б/с	200	3,2	2	0	127,4	380	200	3,2	2	0	127,4
	Фрукт(яблоко зел.)	50	0,125	0,06	5,69	28,5		100	0,25	0,12	11,38	57
	Хлеб ржаной	40	4,32	1,44	16,1	106,4		50	5,4	1,8	20,13	133
Итого за завтрак		500	20,865	29	24,33	555,3		560	26,45	37,92	34,9	708,1
	Суп картофельный с овсян.хлопьями	250	2,73	2,8	20,45	117,9	103	300	3,28	3,36	24,54	141,48
	Биточки из птицы	90	13,68	12,24	12,15	231,48	295	100	15,75	13,6	13,5	237,2
	Капуста тушенная	150	5,4	5	34,8	211,95	309	180	6,48	6	41,76	254,34
	Напиток из шиповника б/с	200	0,6	0	15,4	64	388	200	0,6	0	15,4	64
	Хлеб ржаной	80	7,38	2,16	30,22	185		80	7,38	2,16	30,22	185
Итого за обед		830	29,79	22,2	113,02	810,33		960	33,49	25,12	125,42	882,02
Итого за день:			50,655	51,2	137,35	1365,63			59,94	63,04	160,32	1590,12

Примерное циклическое меню на обеспечение горячим питанием обучающихся МБОУ (9 стол) 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			Возрастная категория 7-11 лет						Возрастная категория 12-18 лет			
День 5			Возрастная категория 7-11 лет						Возрастная категория 12-18 лет			
Завтрак	Каша молочная (кукурузная) с маслом	210	7,7	12	37,4	188,5	174	260	9,62	15	46,75	235,62
	Чай б/с	200	0,2	0	0	4	376	200	0,2	0	0	4
	Хлеб ржаной	40	4,32	1,44	16,1	106,4		50	5,4	1,8	20,13	133
	Сыр порционно	30	4	4,2	0	162	15	30	4	4,2	0	162
	Фрукт(яблоко зел.)	100	0,25	0,12	11,38	57		100	0,25	0,12	11,38	57
Итого за завтрак		520	16,47	17,76	64,88	517,9		580	19,47	21,12	78,26	591,62
Обед	Икра овощная	60	0,78	2,48	4,4	42	56	100	1,3	4,1	7,3	70
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250	2,2	5,2	15,58	117,9	96	300	2,64	6,24	18,7	141,48
	Печень "по-строгановски"	50/50	13,26	11,23	3,52	185	261	50/50	13,26	11,23	3,52	185
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	7,8	44,6	288	302	180	10,32	9,36	53,51	345,6
	Напиток из свежих ягод б/с	200	0,6	0	29	111,2	342	200	0,6	0	29	111,2
	Хлеб ржаной	80	7,38	2,16	30,22	185		80	7,38	2,16	30,22	185
Итого за обед		840	32,82	28,87	127,32	929,1		960	35,5	33,09	142,25	1038,28
Итого за день:			49,29	46,63	192,2	1447			54,97	54,21	220,51	1629,9

Примерное цикличное меню на обеспечение горячим питанием обучающихся МБОУ (9 стол) 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			Возрастная категория 7-11 лет						Возрастная категория 12-18 лет			
День 1			Возрастная категория 7-11 лет						Возрастная категория 12-18 лет			
Завтрак	Каша гречневая с маслом	200/10	6,09	9,4	26	217	183	250/10	7,61	11,75	32,5	271,25
	Чай б/с	200	0,2	0	0	4	376	200	0,2	0	0	4
	Бутерброд с сыром	25/25	15,31	14,04	66,79	438,17	3	25/25	15,31	14,04	66,79	438,17
	Яйцо отварное	50	6,3	5,7	0,3	78,7	209	50	6,3	5,7	0,3	78,7
Итого за завтрак	Итого	510	27,9	29,14	93,09	737,87		560	29,42	31,49	99,59	792,12
Обед	Икра морковная	60	1,3	4,1	8,3	75	54	100	2,1	6,8	13,8	125
	Суп картофельный с бобовыми	250	4,9	5,33	19,23	144,43	102	300	5,88	6,4	23,08	173,32
	Картофель по-домашнему	230	14,72	32,27	35,37	340,2	265	250	16	35,07	38,44	369,78
	Компот из изюма б/с	200	0,6	0	29	111,2	348	200	0,6	0	29	111,2
	Хлеб ржаной	80	7,38	2,16	30,22	185		80	7,38	2,16	30,22	185
Итого за обед		820	28,9	43,86	122,12	855,83		930	31,96	50,43	134,54	964,3
Итого за день			56,8	73	215,21	1593,7			61,38	81,92	234,13	1756,42

Примерное циклическое меню на обеспечение горячим питанием обучающихся МБОУ (9 стол) 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			Возрастная категория 7-11 лет						Возрастная категория 12-18 лет			
День 2			Возрастная категория 7-11 лет						Возрастная категория 12-18 лет			
Завтрак	Сыр порционно	20	4,64	5,9	0	71,66	15	20	4,64	5,9	0	71,66
	Каша молочная (дружба) с маслом	200/10	6,2	9,6	27	232,8	182	200/10	6,2	9,6	27	232,8
	Чай б/с	200	0,2	0	0	4	376	200	0,2	0	0	4
	Хлеб ржаной	40	4,32	1,44	16,1	106,4		40	4,32	1,44	16,1	106,4
	Фрукт(яблоко зел.)	50	0,125	0,06	5,69	28,5		100	0,25	0,12	11,38	57
Итого за завтрак		520	15,485	17	48,79	443,36		570	15,61	17,06	54,48	471,86
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,8	4,98	8,13	84,48	87	300	2,16	5,98	9,76	101,38
	Котлета из птицы с соусом сметанным	140	13,78	12,64	12,65	220,28	295/330	150	15,4	14,1	14,3	322,8
	Капуста тушеная	150	5,4	5	34,8	211,95	309	180	6,48	6	41,76	254,34
	Сок томатный	200	1	0,2	20,2	86,6		200	1	0,2	20,2	86,6
	Хлеб ржаной	80	7,38	2,16	30,22	185		80	7,38	2,16	30,22	185
Итого за обед		880	29,36	24,98	106	788,31		1010	32,42	28,44	116,24	950,12
Итого за день:			44,845	41,98	154,79	1231,67			48,03	45,5	170,72	1421,98

Примерное цикличное меню на обеспечение горячим питанием обучающихся МБОУ (9 стол) 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			Возрастная категория 7-11 лет						Возрастная категория 12-18 лет			
День 3			Возрастная категория 7-11 лет						Возрастная категория 12-18 лет			
Завтрак	Запеканка из творога б/с	150	23,4	18,12	7,5	288,75	223	170	26,5	20,54	8,5	327,25
	Кофейный напиток б/с	200	3,2	2	0	127,4	380	200	3,2	2	0	127,4
	Масло сливочное	20	0,12	16,4	0,12	149,2	14	20	0,12	16,4	0,12	149,2
	Хлеб ржаной	40	4,32	1,44	16,1	106,4		60	6,48	2,16	24,15	159,6
	Фрукт(яблоко зел.)	100	0,25	0,12	11,38	57		100	0,25	0,12	11,38	57
Итого за завтрак		510	31,29	38,08	35,1	728,75		550	36,55	41,22	44,15	820,45
Обед	Икра свекольная	60	1,4	4,1	9,2	79	54	100	2,3	6,8	15,4	132
	Борщ "Сибирский" со сметаной	250	6,25	4,5	13,75	120,5	113	300	7,5	5,4	16,5	144,6
	Котлета рыбная с соусом сметанно-томатным	140	25,85	19,8	18,4	273,6	234/331	150	29,67	22,84	21,22	311,2
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	7,8	44,6	288	302	180	10,68	9,36	53,5	345,6
	Напиток из свежих ягод б/с	200	0,6	0	29	111,2	342	200	0,6	0	29	111,2
	Хлеб ржаной	80	7,38	2,16	30,22	185		80	7,38	2,16	30,22	185
Итого за обед		880	50,08	38,36	145,17	1057,3		1010	58,13	46,56	165,84	1229,6
Итого за день:			81,37	76,44	180,27	1786,05			94,68	87,78	209,99	2050,05

Примерное циклическое меню на обеспечение горячим питанием обучающихся МБОУ (9 стол) 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			Возрастная категория 7-11 лет					Возрастная категория 12-18 лет				
День 4			Возрастная категория 7-11 лет					Возрастная категория 12-18 лет				
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	140/10	13,22	25,5	2,54	293	210	190/10	17,94	34,6	3,08	397,64
	Масло слив.	10	4	4,2	29,1	162	14	10	4	4,2	29,1	162
	Какао с молоком б/с	200	3,78	0,67	26	125,11	382	200	3,78	0,67	26	125,11
	Фрукт(яблоко зел.)	100	0,25	0,12	11,38	57		100	0,25	0,12	11,38	57
	Хлеб ржаной	40	4,32	1,44	16,1	106,4		40	4,32	1,44	16,1	106,4
Итого за завтрак		500	25,57	31,93	85,12	743,51		550	30,29	41,03	85,66	848,15
	Суп овощной	200	2,248	6	14,264	120,936	99	250	3,06	7,5	17,83	141,48
	Котлета мясо-картофельная по-хлыновски с соусом	140	11,46	19,26	13,2	206	454/331	150	12,28	20,64	14,14	220,7
	Перловка отв.	150	5,4	5	34,8	211,95	309	180	5,57	9,35	39,49	264
	Напиток из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	349	200	1,16	0,3	47,26	196,38
	Хлеб ржаной	80	7,38	2,16	30,22	185		80	7,38	2,16	30,22	185
Итого за обед		830	27,648	32,72	139,744	920,266		960	29,45	39,95	148,94	1007,56
Итого за день:			53,218	64,65	224,864	1663,776			59,74	80,98	234,6	1855,71

Примерное цикличное меню на обеспечение горячим питанием обучающихся МБОУ (9 стол) 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			Возрастная категория 7-11 лет						Возрастная категория 12-18 лет			
День 5			Возрастная категория 7-11 лет						Возрастная категория 12-18 лет			
Завтрак	Каша молочная (пшенная) с маслом	200/10	9,1	13,1	31,7	227,2	173	200/10	9,1	13,1	31,7	227,2
	Бутерброд с сыром	25/25	15,31	14,04	66,79	438,17	3	25/25	15,31	14,04	66,79	438,17
	Фрукт(яблоко зел.)	50	0,125	0,06	5,69	28,5		100	0,25	0,12	11,38	57
	Чай б/с	200	0,2	0	0	4	376	200	0,2	0	0	4
Итого за завтрак		510	24,735	27,2	104,18	697,87		560	24,86	27,26	109,87	726,37
Обед	Икра овощная	60	0,78	2,48	4,4	42	56	100	1,3	4,1	7,3	70
	Суп картофельный с овсян.хлопьями	250	2,73	2,8	20,45	117,9	103	300	3,28	3,36	24,54	141,48
	Компот из свежих ягод б/с	200	0	0	24,8	111,2	342	200	0,6	0	29	111,2
	Печень "по-строгановски"	50/50	13,26	11,23	3,52	185	261	50/50	13,26	11,23	3,52	185
	Картофель отварной	150	4	7,15	34,4	165	312	180	4,8	8,6	41,3	198
	Хлеб ржаной	80	7,38	2,16	30,22	185		80	7,38	2,16	30,22	185
Итого за обед		840	28,15	25,82	117,79	806,1		960	30,62	29,45	135,88	890,68
Итого за день:			52,885	53,02	221,97	1503,97			55,48	56,71	245,75	1617,05
Итого за 10 дней			549,034	579,312	1886,984	15182,86			610,56	663,61	2096,15	17039,19
Среднее значение: Б Ж У			58,353	57,055	185,645	1516,481			66,005	64,649	208,044	1700,749

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;