

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ ЦО №1

Бирюзова О.В

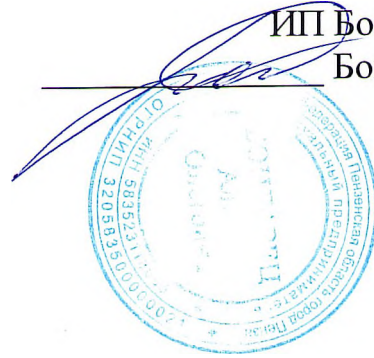
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024г



УТВЕРЖДАЮ

ИП Бондарец А.О

Бондарец А.О



Примерное 12-дневное цикличное меню  
для организации горячего питания (обед)  
обучающихся МБОУ ЦО №1

**Сезон: осень-зима**

Составлено в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20 Постановление №32 от  
27.10.2020г.

**Возрастная категория:** 12 лет и старше

**День:** Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша "Дружба"	200	5,2	11,6	25,1	226,3	П,260
	Кофейный напиток на молоке	200	1,8	2	18,9	79	П,500
	Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,8	219,07	330/09
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	П,108
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>15,58</b>	<b>16,43</b>	<b>95,6</b>	<b>571,37</b>	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,1	12,9	2,4	104	М,17
	Суп картофельный с клёцками	250	2,7	4	14,8	105,5	П,146
	Птица отварная	25	5,9	4,1	0,14	60,7	П,404
	Котлеты припущенные	100	15	10,7	9,3	188,6	П,412
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	9,45	44,4	303,6	П,237
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	П,493
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,8	87	П,109
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>37,3</b>	<b>41,75</b>	<b>102,84</b>	<b>909,4</b>	

**Возрастная категория:** 12 лет и старше

**День:** Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Омлет	150	13	20	3,4	244,1	П,305
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	П,493
	Салат из свеклы	100	1,5	5,5	8,4	89	П,50
	Пирожок печеный с капустой	75	6,68	6,99	37,88	241,33	335/09
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	П,108
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>22,78</b>	<b>32,69</b>	<b>74,48</b>	<b>681,43</b>	
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,1	11,4	9,8	154	П.65
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5	7,8	143,7	П,142
	Птица отварная	25	5,9	4,1	0,14	60,7	П,404
	сметана 15% жирности	10	0,3	1,5	0,4	16	1.4.2.1
	Плов из отварной птицы	280	21,3	21,2	50,5	478,7	П,406
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	П,519
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,8	87	П,109
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	9.1.2.6
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>37</b>	<b>44,7</b>	<b>122,94</b>	<b>1107,6</b>	

**Возрастная категория:** 12 лет и старше

**День:** Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,9	9,5	35,9	300,3	П,267
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	П,519
	Бутерброд с сыром	20/15/5	4,7	7,9	7,3	123	М,3
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	П,108
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>14,8</b>	<b>17,9</b>	<b>75,8</b>	<b>567,3</b>	
Обед	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130	П,76
	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,2	16,36	121,3	П,134
	Птица отварная	25	5,9	4,1	0,14	60,7	П,404
	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	120	13,6	21,9	16,3	316	П,390
	Макаронные изделия отварные	180	6,8	0,8	34,8	173,9	П,291
	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,1	0	25,2	96	М,699
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,8	87	П,109
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>33,1</b>	<b>43,4</b>	<b>116,4</b>	<b>984,9</b>	

**Возрастная категория:** 12 лет и старше

**День:** Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Запеканка из творога	150	22,5	23,6	5,5	453	П,313
	Молоко сгущенное	10	0,7	0,9	5,6	32,8	П,481
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	П,494
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	П,108
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>24,8</b>	<b>24,7</b>	<b>36,1</b>	<b>593,8</b>	
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	10,1	3	132	П.48
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,7	5,8	10,56	105	П,128
	Птица отварная	25	5,9	4,1	0,14	60,7	П,404
	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	11,3	6,1	5,4	121,5	П,343
	Пюре картофельное	180	3,7	7,9	21,6	165,6	П,429
	Какао с молоком (1 вариант)	200	3,6	3,3	25	144	М,496
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,8	87	П,109
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>32,1</b>	<b>37,9</b>	<b>82,5</b>	<b>815,8</b>	

**Возрастная категория:** 12 лет и старше

**День:** Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Каша из овсянных хлопьев "Геркулес"	200	8,6	14,1	31,5	287,4	П,305
	Напиток лимонный или апельсиновый	200	0,1	0	25,2	96	М,699
	Пирожок печеный с повидлом	75	5,8	4,8	36,12	211,63	335/09
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,8	87	П,109
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>17,8</b>	<b>19,5</b>	<b>109,62</b>	<b>682,03</b>	
Обед	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89	П.50
	Суп картофельный с бобовыми (1 вариант)	250	2,3	4,2	15,16	108	П,144
	Птица отварная	25	5,9	4,1	0,14	60,7	П,404
	Шницель	100	17,8	17,5	14,3	286	П,381
	Рис отварной	180	4,4	7,3	40,6	245,5	П,414
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	П,501
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,8	87	П,109
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>38,4</b>	<b>41,9</b>	<b>111,3</b>	<b>955,2</b>	

**Возрастная категория:** 12 лет и старше

**День:** Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	4,9	11,9	28,1	256	П,268
	Какао с молоком (1 вариант)	200	3,6	3,3	25	144	М,496
	Булочка ванильная	50	7,3	3,7	29,2	179	311/09
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	П,108
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>17,3</b>	<b>19,1</b>	<b>92,1</b>	<b>626</b>	
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,1	11,4	9,8	154	П.65
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,7	5,8	10,56	105	П,128
	Птица отварная	25	5,9	4,1	0,14	60,7	П,404
	Сметана 15% жирности	10	0,3	1,5	0,4	16	1.4.2.1
	Биточки	100	17,8	17,5	14,3	286	П,381
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	9,45	44,4	303,6	П.237
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	П,493
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,8	87	П,109
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>43,4</b>	<b>50,35</b>	<b>111,4</b>	<b>1072,3</b>	

**Возрастная категория:** 12 лет и старше

**День:** Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2							
День 2							
Завтрак	Омлет	150	13	20	3,4	244,1	П,305
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	П,493
	Салат из моркови с сахаром	100	0,7	10,1	2	132	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	П,108
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>15,3</b>	<b>30,3</b>	<b>30,2</b>	<b>483,1</b>	
Обед	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89	П.50
	Суп картофельный с клёцками	250	2,7	4	14,8	105,5	П,146
	Птица отварная	25	5,9	4,1	0,14	60,7	П,404
	Капуста тушеная	200	7,4	7,2	7,8	126	П,423
	Котлеты припущенные	100	15	10,7	9,3	188,6	П,412
	Какао с молоком (1 вариант)	200	3,6	3,3	25	144	П,496
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	9.1.2.6
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,8	87	П,109
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>40</b>	<b>36</b>	<b>96,94</b>	<b>871,3</b>	



**Возрастная категория:** 12 лет и старше

**День:** Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2							
День 3							
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная жидкая	<b>200</b>	6,2	7,5	30,9	215,3	П,262
	Напиток из шиповника	<b>200</b>	0,7	0,3	22,8	97	П,519
	Бутерброд с сыром	<b>20/15/5</b>	4,7	7,9	7,3	123	М,3
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,5	0,2	9,8	47	П,108
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>13,1</b>	<b>15,9</b>	<b>70,8</b>	<b>482,3</b>	
<b>Обед</b>	Винегрет овощной	<b>100</b>	1,3	10,8	6,8	130	П,76
	Рассольник ленинградский	<b>250</b>	2,1	5,2	16,36	121,3	П,134
	Птица отварная	<b>25</b>	5,9	4,1	0,14	60,7	П,404
	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	<b>120</b>	13,6	21,9	16,3	316	П,390
	Макаронные изделия отварные	<b>180</b>	6,8	0,8	34,8	173,9	П,291
	Напиток апельсиновый или лимонный	<b>200</b>	0,1	0	25,2	96	М,699
	Хлеб ржаной	<b>50</b>	3,3	0,6	16,8	87	П,109
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>33,1</b>	<b>43,4</b>	<b>116,4</b>	<b>984,9</b>	

**Возрастная категория:** 12 лет и старше

**День:** Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
Неделя 2							
День 4							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12	10,2	33,9	274,8	П,295
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,2	97	П,494
	Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,8	219,07	330/09
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	П,108
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>20,68</b>	<b>13,03</b>	<b>100,7</b>	<b>637,87</b>	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,1	12,9	2,4	104	М,17
	Суп-лапша домашняя	250	2,6	5,5	13,96	111	П,156
	Птица отварная	25	5,9	4,1	0,14	60,7	П,404
	Курица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192	П,405
	Пюре из гороха с маслом	180	17,1	5,3	34,1	252	П,418
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	М,503
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,8	87	П,109
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>43,1</b>	<b>41,9</b>	<b>98,5</b>	<b>916,7</b>	

**Возрастная категория:** 12 лет и старше

**День:** Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2							
День 5							
Завтрак	Каша из овсянных хлопьев "Геркулес"	200	8,6	14,1	31,5	287,4	П,305
	Напиток лимонный или апельсиновый	200	0,1	0	25,2	96	М,699
	Пирожок печеный с повидлом	75	5,8	4,8	36,12	211,63	335/09
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,8	87	П,109
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>17,8</b>	<b>19,5</b>	<b>109,62</b>	<b>682,03</b>	
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	10,1	3	132	П.48
	Суп картофельный с бобовыми (1 вариант)	250	2,3	4,2	15,16	108	П,144
	Птица отварная	25	5,9	4,1	0,14	60,7	П,404
	Печень тушеная в соусе	100	26,6	15,4	11	288	П,401
	Рис отварной	180	4,4	7,3	40,6	245,5	П,414
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	П,519
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,8	87	П,109
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>44,8</b>	<b>42</b>	<b>109,5</b>	<b>1018,2</b>	

Овощи урожая прошлого года в период после 1 марта используются только после термической обработки

Список используемой литературы:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях. Пермь 2013 год
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» Москва 2004
3. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. 2008 год. И.М.Скуриин , В.А.Тутельян
4. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений. ГКОУ ВПО "Пермская государственная медицинская академия" 2009.