

Утверждаю  
ИП Рузибаева А.И.

«24» 08 2023г.



Согласовано  
Директор МБОУ СОШ №5  
Перфильева Н.В.

«24» 08 2023г.



Примерное циклическое двенадцати  
дневное меню. Для организаций питания  
обучающихся МБОУ СОШ №5  
возрастной группы от 12 лет и старше.

г. Ангарск 2023г

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: 1 (понедельник)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	
1	2	4	5	6	7	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Сыр твердых сортов нарезка	30	7	8,8	0	107,5	54-1з
Каша вязкая молочная овсяная	250	10,8	14,1	42,9	341,1	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.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>690</b>	<b>24,2</b>	<b>23,9</b>	<b>90,3</b>	<b>672,6</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Овощи в нарезке (помидор)**	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з
Рассольник домашний	250	5,72	7,17	14,47	145,07	54-4с
Картофель отварной в молоке	200	6	7,5	35,5	231,6	54-10г
Тефтели из говядины с рисом	120	17,4	17,6	9,6	266,2	54-16м
Соус белый основной	50	1,35	1,90	2,20	31,25	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.
<b>Итого за обед</b>	<b>970</b>	<b>38,27</b>	<b>35,37</b>	<b>122,97</b>	<b>960,02</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1660</b>	<b>62,47</b>	<b>59,27</b>	<b>213,27</b>	<b>1632,62</b>	

Овощи свежие в нарезке\*\* - допускается использование иных овощей

Фрукт\*\*\* - допускается использование иных фруктов

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: 2 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	
1	2	4	5	6	7	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	5,20	25,20	54-28з
Картофельное пюре	200	4,30	6,90	26,40	185,90	54-11г
Курица тушеная с морковью	120	16,90	6,80	5,30	151,70	54-25м
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.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>650</b>	<b>31,90</b>	<b>18,00</b>	<b>79,90</b>	<b>611,40</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из моркови с яблоками****	60	0,50	6,10	4,30	74,30	54-11з
Борщ с капустой, картофелем со сметаной	250	5,87	6,20	12,65	137,95	54-2с
Рис отварной	200	4,90	6,40	48,70	271,30	54-6г
Котлета рыбная "Любительская"	100	12,80	4,10	6,10	112,30	54-14р
Соус молочный натуральный	50	1,80	3,70	4,80	59,60	54-5соус
Компот из клубники	200	0,10	0,00	7,20	29,30	54-31хн
Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.
Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	Пром.
<b>Итого за обед</b>	<b>950</b>	<b>32,57</b>	<b>27,40</b>	<b>123,25</b>	<b>876,55</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1600</b>	<b>64,47</b>	<b>45,4</b>	<b>203,15</b>	<b>1487,95</b>	

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

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: 3 (среда)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	
1	2	4	5	6	7	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Горошек зеленый	20	0,60	0,00	1,20	7,40	54-20з
Омлет натуральный	200	16,90	24,00	4,40	300,60	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.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>610</b>	<b>24,70</b>	<b>26,30</b>	<b>56,50</b>	<b>560,40</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Овощи в нарезке (Перец)**	60	0,80	0,10	2,90	15,40	54-4з
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,47	23,12	149,50	54-7с
Каша перловая рассыпчатая	200	5,90	7,00	40,60	249,50	54-5г
Оладьи из печени по-кунцевски****	120	21,00	13,80	18,90	281,10	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.
<b>Итого за обед</b>	<b>920</b>	<b>41,75</b>	<b>25,37</b>	<b>140,62</b>	<b>954,20</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1530</b>	<b>66,45</b>	<b>51,67</b>	<b>197,12</b>	<b>1514,6</b>	

Овощи свежие в нарезке\*\* - допускается использование иных овощей

Фрукт\*\*\* - допускается использование иных фруктов

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

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: 4 (четверг)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	
1	2	4	5	6	7	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша вязкая молочная ячневая	200	7,30	9,30	34,00	249,10	54-21к
Запеканка из творога	150	29,70	10,70	21,70	301,20	54-1г
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.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>730</b>	<b>43,2</b>	<b>20,9</b>	<b>107,3</b>	<b>789,3</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Овощи в нарезки (помидор)**	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з
Суп гороховый	250	8,47	5,72	18,00	157,37	54-8с
Картофельное пюре	200	4,30	6,90	26,40	185,90	54-11г
Биточек из курицы	75	14,30	3,20	10,00	126,50	54-23м
Соус белый основной	50	1,35	1,90	2,20	31,25	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.
<b>Итого за обед</b>	<b>930</b>	<b>36,52</b>	<b>18,72</b>	<b>119,9</b>	<b>795,22</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1660</b>	<b>79,72</b>	<b>39,62</b>	<b>227,2</b>	<b>1584,52</b>	

Овощи свежие в нарезке\*\* - допускается использование иных овощей

Фрукт\*\*\* - допускается использование иных фруктов

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: 5 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	
1	2	4	5	6	7	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Картофель отварной в молоке	200	6,00	7,50	35,50	231,60	54-10г
Котлета рыбная "Любительская"	100	12,80	4,10	6,10	112,30	54-14р
Соус молочный натуральный	50	1,80	3,70	4,80	59,60	54-5соус
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.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>620</b>	<b>29,60</b>	<b>18,90</b>	<b>88,10</b>	<b>637,70</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	5,20	25,20	54-28з
Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,77	7,02	7,15	115,25	54-1с
Макароны отварные	200	7,20	6,50	43,70	262,40	54-1г
Бефстроганов из отварной говядины	120	17,88	18,60	2,76	251,04	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.
<b>Итого за обед</b>	<b>920</b>	<b>38,65</b>	<b>33,22</b>	<b>106,71</b>	<b>881,19</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1540</b>	<b>68,25</b>	<b>52,12</b>	<b>194,81</b>	<b>1518,89</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: 7 (понедельник)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	
1	2	4	5	6	7	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша вязка молочная пшеничная	250	10,40	12,80	47,00	343,60	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.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>660</b>	<b>21,3</b>	<b>17,3</b>	<b>100,5</b>	<b>641,2</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из белокочанной капусты с морковью****	60	1,00	6,10	5,80	81,50	54-8з
Рассольник "Ленинградский"	250	5,92	7,25	17,02	156,90	54-3с
Плов из отварной говядины	250	19,10	18,40	48,30	435,40	54-11м
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.
<b>Итого за обед</b>	<b>850</b>	<b>33,62</b>	<b>32,75</b>	<b>126,22</b>	<b>932,50</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1510</b>	<b>54,92</b>	<b>50,05</b>	<b>226,72</b>	<b>1573,7</b>	

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

Фрукт\*\*\* - допускается использование иных фруктов

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: 8 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	
1	2	4	5	6	7	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Овощи в нарезке (помидор)**	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з
Макароны отварные с овощами	200	6,30	8,10	35,30	241,10	54-2г
Курица тушеная с морковью	120	16,90	6,80	5,30	151,70	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.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>650</b>	<b>29,20</b>	<b>15,80</b>	<b>80,00</b>	<b>581,70</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Овощи в нарезки (Огурец)**	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2з
Суп крестьянский с крупой	250	6,40	7,22	13,45	144,47	54-10с
Картофель отварной в молоке	200	6	7,5	35,5	231,6	54-10г
Котлета из курицы	75	14,30	3,20	10,00	126,50	54-5м
Соус молочный натуральный	50	1,80	3,70	4,80	59,60	54-5соус
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	30	2,00	0,40	10,00	51,20	Пром.
<b>Итого за обед</b>	<b>925</b>	<b>36,10</b>	<b>22,62</b>	<b>124,55</b>	<b>843,47</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1575</b>	<b>65,3</b>	<b>38,42</b>	<b>204,55</b>	<b>1425,17</b>	

Овощи свежие в нарезке\*\* - допускается использование иных овощей

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: 9 (среда)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	
1	2	4	5	6	7	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Сыр твердых сортов нарезка	30	7	8,8	0	107,5	54-1з
Каша жидкая молочная гречневая	250	8,90	7,30	33,30	234,10	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.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>670</b>	<b>25,40</b>	<b>20,20</b>	<b>86,80</b>	<b>629,10</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Морковь отварная дольками	60	0,80	2,00	4,10	37,60	54-27з
Борщ с капустой,картофелем со сметаной	250	5,87	6,20	12,65	137,95	54-2с
Горошница	200	19,30	1,70	45,10	273,10	54-21г
Шницель из говядины	75	13,70	13,00	12,30	221,40	54-7м
Соус красный основной	50	1,65	1,20	4,45	35,40	54-3соус
Компот из свежих яблок	200	0,20	0,10	9,90	14,60	54-32хн
Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.
Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	Пром.
<b>Итого за обед</b>	<b>925</b>	<b>48,12</b>	<b>25,10</b>	<b>128,00</b>	<b>911,85</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1595</b>	<b>73,52</b>	<b>45,3</b>	<b>214,8</b>	<b>1540,95</b>	

Фрукт\*\*\* - допускается использование иных фруктов

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: 10 (четверг)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	
1	2	4	5	6	7	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Горошек зеленый	20	0,60	0,00	1,20	7,40	54-20з
Омлет натуральный	200	16,90	24,00	4,40	300,60	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.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>640</b>	<b>25,10</b>	<b>24,70</b>	<b>76,10</b>	<b>626,40</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	5,20	25,20	54-28з
Суп фасолевый	250	8,47	5,72	18,00	157,37	54-9с
Картофельное пюре	200	4,30	6,90	26,40	185,90	54-11г
Печень говяжья "По-строгановски"****	120	20,10	19,10	8,00	283,90	54-18м
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.
<b>Итого за обед</b>	<b>920</b>	<b>40,87</b>	<b>32,92</b>	<b>116,50</b>	<b>925,47</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1560</b>	<b>65,97</b>	<b>57,62</b>	<b>192,6</b>	<b>1551,87</b>	

Фрукт\*\*\* - допускается использование иных фруктов

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

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: 11 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая				№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	
1	2	4	5	6	7	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,20	9,20	38,60	270,30	54-13к
Запеканка из творога	150	29,70	10,70	21,70	301,20	54-1г
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 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.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>730</b>	<b>45,50</b>	<b>21,90</b>	<b>114,10</b>	<b>834,60</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Овощи в нарезке (помидор)**	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з
Рассольник "Ленинградский"	250	5,92	7,25	17,02	156,90	54-3с
Макароны отварные	200	7,20	6,50	43,70	262,40	54-1г
Фрикадельки с говядиной	100	13,70	12,20	6,80	191,30	54-29м
Соус красный основной	50	1,65	1,20	4,45	35,40	54-3соус
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.
<b>Итого за обед</b>	<b>950</b>	<b>36,07</b>	<b>28,25</b>	<b>122,17</b>	<b>886,10</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1680</b>	<b>81,57</b>	<b>50,15</b>	<b>236,27</b>	<b>1720,7</b>	

Овощи свежие в нарезке\*\* - допускается использование иных овощей

Фрукт\*\*\* - допускается использование иных фруктов