

Утверждаю  
ИП Рузубаева

«21» 08



Примерное циклическое двенадцати  
дневное меню. Для организации питания  
обучающихся МБОУ СОШ №5  
возрастной группы от 7 до 11 лет.

г. Ангарск 2023г

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	
<b>ЗАВТРАК</b>						
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.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>625</b>	<b>18,5</b>	<b>16,7</b>	<b>81,7</b>	<b>550,5</b>	
<b>ОБЕД</b>						
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.
<b>Итого за обед</b>	<b>780</b>	<b>26,1</b>	<b>22</b>	<b>105,1</b>	<b>721,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1405</b>	<b>44,6</b>	<b>38,7</b>	<b>186,8</b>	<b>1271,8</b>	

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	
<b>ЗАВТРАК</b>						
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.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>25,70</b>	<b>15,10</b>	<b>59,20</b>	<b>475,60</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	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	54-5соус
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>820</b>	<b>29,00</b>	<b>23,10</b>	<b>105,50</b>	<b>745,40</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1370</b>	<b>54,7</b>	<b>38,2</b>	<b>164,7</b>	<b>1221</b>	

\*\*\*\*-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	
<b>ЗАВТРАК</b>						
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.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>20,50</b>	<b>20,30</b>	<b>55,30</b>	<b>485,20</b>	
<b>ОБЕД</b>						
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.
<b>Итого за обед</b>	<b>780</b>	<b>31,90</b>	<b>18,30</b>	<b>119,50</b>	<b>768,30</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1340</b>	<b>52,4</b>	<b>38,6</b>	<b>174,8</b>	<b>1253,5</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: 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	
<b>ЗАВТРАК</b>						
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.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>455</b>	<b>21</b>	<b>6,2</b>	<b>62,4</b>	<b>389,6</b>	
<b>ОБЕД</b>						
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.
<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>32,7</b>	<b>14,9</b>	<b>110,3</b>	<b>705,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1255</b>	<b>53,7</b>	<b>21,1</b>	<b>172,7</b>	<b>1095,3</b>	

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	
<b>ЗАВТРАК</b>						
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.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>25,50</b>	<b>14,40</b>	<b>67,20</b>	<b>500,30</b>	
<b>ОБЕД</b>						
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.
<b>Итого за обед</b>	<b>780</b>	<b>29,80</b>	<b>24,00</b>	<b>93,50</b>	<b>708,90</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1300</b>	<b>55,3</b>	<b>38,4</b>	<b>160,7</b>	<b>1209,2</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

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 пшенная	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.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>610</b>	<b>19,2</b>	<b>14,6</b>	<b>91,1</b>	<b>572,5</b>	
<b>ОБЕД</b>						
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.
<b>Итого за обед</b>	<b>705</b>	<b>25,40</b>	<b>27,10</b>	<b>93,40</b>	<b>718,00</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1315</b>	<b>44,6</b>	<b>41,7</b>	<b>184,5</b>	<b>1290,5</b>	

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

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

Возрастная категория: 7-11 лет

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	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.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>24,80</b>	<b>12,90</b>	<b>70,30</b>	<b>496,00</b>	
<b>ОБЕД</b>						
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	54-5соус
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>795</b>	<b>32,20</b>	<b>17,00</b>	<b>110,00</b>	<b>720,90</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1375</b>	<b>57</b>	<b>29,9</b>	<b>180,3</b>	<b>1216,9</b>	

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

Возрастная категория: 7-11 лет

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	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.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>605</b>	<b>20,10</b>	<b>14,30</b>	<b>80,20</b>	<b>528,50</b>	
<b>ОБЕД</b>						
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.
<b>Итого за обед</b>	<b>750</b>	<b>37,90</b>	<b>23,00</b>	<b>91,80</b>	<b>698,80</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1355</b>	<b>58</b>	<b>37,3</b>	<b>172</b>	<b>1227,3</b>	

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

Возрастная категория: 7-11 лет

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	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.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>20,90</b>	<b>18,70</b>	<b>74,90</b>	<b>551,20</b>	
<b>ОБЕД</b>						
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.
<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>29,70</b>	<b>23,60</b>	<b>93,80</b>	<b>706,00</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1350</b>	<b>50,6</b>	<b>42,3</b>	<b>168,7</b>	<b>1257,2</b>	

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

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

Возрастная категория: 7-11 лет

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	100	4,10	4,60	19,30	135,10	54-13к
Запеканка из творога	75	14,80	5,30	10,80	150,60	54-1г
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.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>26,40</b>	<b>11,90</b>	<b>80,30</b>	<b>534,30</b>	
<b>ОБЕД</b>						
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	54-3соус
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>800</b>	<b>29,30</b>	<b>22,00</b>	<b>103,80</b>	<b>729,40</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1350</b>	<b>55,7</b>	<b>33,9</b>	<b>184,1</b>	<b>1263,7</b>	

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

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