

Согласовано  
МБОУ  
директор



Утверждено

ИИ Бакулина Т.С.



Бакулина Т.С./

## Цикличное меню горячих обедов для обучающихся 5-11-х классов на 2024 – 2025 год

| Рацион:              |   | Неделя:1   |                  | День:понедельник |               |                         |               |
|----------------------|---|------------|------------------|------------------|---------------|-------------------------|---------------|
| Прием пищи           | Наименование блюда                      | Вес блюда  | Пищевые вещества |                  |               | Энергетическая ценность | № рецептуры   |
|                      |   |            | Белки            | Жиры             | Углеводы      |                         |               |
| Обед                 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250        | 6                | 2,75             | 19,38         | 126,13                  | 54-7с         |
|                      | РИС ОТВАРНОЙ                            | 180        | 4,32             | 5,78             | 43,74         | 244,2                   | 54-6г         |
|                      | КОТЛЕТА РЫБНАЯ П/Ф                      | 100        | 17,89            | 10,11            | 6,22          | 187,89                  | П/ф           |
|                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 60         | 4,6              | 0,5              | 29,5          | 140,6                   | пром.         |
|                      | ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 30         | 2                | 0,35             | 10            | 51,25                   | пром.         |
|                      | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ             | 200        | 0,5              |                  | 19,8          | 81                      | 54-1хн        |
|                      | <b>Итого за Обед</b>                    |            | <b>820</b>       | <b>35,31</b>     | <b>19,49</b>  | <b>128,64</b>           | <b>831,07</b> |
| <b>Итого за день</b> |   | <b>820</b> | <b>35,31</b>     | <b>19,49</b>     | <b>128,64</b> | <b>831,07</b>           |               |

(лист 2)

| Рацион:              |                            | Неделя:1   |                  | День:вторник |              |                         |               |
|----------------------|----------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|
| Прием пищи           | Наименование блюда         | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры   |
|                      |                            |            | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |               |
| Обед                 | СУП ГОРОХОВЫЙ              | 250        | 8,4              | 5,7          | 20,3         | 166,4                   | 54-8с         |
|                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ             | 30         | 2,3              | 0,2          | 14,8         | 70,3                    | пром.         |
|                      | ХЛЕБ РЖАНОЙ                | 30         | 2                | 0,35         | 10           | 51,25                   | пром.         |
|                      | ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР          | 100        | 21,44            | 5,02         | 4,23         | 147,56                  | 54-2м(К)      |
|                      | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 200        | 10,3             | 8,4          | 47,87        | 311,6                   | 54-4г         |
|                      | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ           | 200        | 1,2              | 0,1          | 31,6         | 126                     | 638-2004 Л    |
|                      | <b>Итого за Обед</b>       |            | <b>810</b>       | <b>45,64</b> | <b>19,77</b> | <b>128,8</b>            | <b>873,11</b> |
| <b>Итого за день</b> |                            | <b>810</b> | <b>45,64</b>     | <b>19,77</b> | <b>128,8</b> | <b>873,11</b>           |               |

(лист 3)

| Рацион:    |   | Неделя:1  |                  | День:среда   |              |                         |               |  |
|------------|---|-----------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|--|
| Прием пищи | Наименование блюда                      | Вес блюда | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры   |  |
|            |   |           | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |               |  |
| Обед       | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО)       | 250       | 6,25             | 7,23         | 14,13        | 146,1                   | 54-11с        |  |
|            | РАГУ ИЗ КУРИЦЫ                          | 250       | 26,13            | 8,75         | 22           | 271,75                  | 54-22м        |  |
|            | КИСЕЛЬ ИЗ ФРУКТОВО-ЯГОДНОГО КОНЦЕНТРАТА | 200       | 0,21             | 0,08         | 11           | 50,57                   | пром.         |  |
|            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 60        | 4,6              | 0,5          | 29,5         | 140,6                   | пром.         |  |
|            | ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 30        | 2                | 0,35         | 10           | 51,25                   | пром.         |  |
|            | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*                        | 60        | 0,5              | 0,1          | 1,5          | 8,5                     | 54-2з         |  |
|            | <b>Итого за Обед</b>                    |           | <b>850</b>       | <b>39,69</b> | <b>17,01</b> | <b>88,13</b>            | <b>668,77</b> |  |
|            | <b>Итого за день</b>                    |           | <b>850</b>       | <b>39,69</b> | <b>17,01</b> | <b>88,13</b>            | <b>668,77</b> |  |

(лист 4)

| Рацион:              |                        | Неделя:1   |                  | День:четверг |               |                         |             |
|----------------------|------------------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи           | Наименование блюда     | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                      |                        |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| Обед                 | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ | 250        | 2,2              | 5,3          | 13,4          | 110,4                   | 54-18с      |
|                      | КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ      | 100        | 19,1             | 4,3          | 13,3          | 168,6                   | 54-5м       |
|                      | РИС ОТВАРНОЙ           | 180        | 4,32             | 5,78         | 43,74         | 244,2                   | 54-6г       |
|                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ         | 50         | 3,75             | 0,38         | 24,63         | 117,25                  | пром.       |
|                      | ХЛЕБ РЖАНОЙ            | 30         | 2                | 0,35         | 10            | 51,25                   | пром.       |
|                      | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА   | 200        | 0,6              | 0,2          | 15,2          | 65,3                    | 54-13хн     |
|                      | <b>Итого за Обед</b>   |            | <b>810</b>       | <b>31,97</b> | <b>16,31</b>  | <b>120,27</b>           | <b>757</b>  |
| <b>Итого за день</b> |                        | <b>810</b> | <b>31,97</b>     | <b>16,31</b> | <b>120,27</b> | <b>757</b>              |             |

(лист 5)

| Рацион:    |                    | Неделя:1  |                  | День:пятница |          |                         |             |
|------------|--------------------|-----------|------------------|--------------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества |              |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|            |                    |           | Белки            | Жиры         | Углеводы |                         |             |

|                      |   | Белки | Жиры  | Углеводы | ценность |        |        |
|----------------------|---|-------|-------|----------|----------|--------|--------|
|                      | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*                            | 80    | 1,1   | 3,6      | 6,1      | 60,8   | 54-13з |
|                      | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ<br>СО СМЕТАНОЙ | 250   | 5,4   | 4,3      | 9,3      | 97,9   | 54-2с  |
|                      | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ                           | 180   | 6,36  | 5,88     | 39,36    | 236,16 | 54-1г  |
|                      | КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ                   | 100   | 14,1  | 5,7      | 4,4      | 126,4  | 54-25м |
|                      | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                 | 200   | 0,5   |          | 19,8     | 81     | 54-1хн |
|                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 40    | 3     | 0,3      | 19,7     | 93,8   | пром.  |
|                      | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 40    | 2,67  | 0,47     | 13,33    | 68,33  | пром.  |
| <b>Итого за Обед</b> |   | 890   | 33,13 | 20,25    | 111,99   | 764,39 |        |
| <b>Итого за день</b> |   | 890   | 33,13 | 20,25    | 111,99   | 764,39 |        |

Рацион: **Неделя:2** **День:понедельник** (лист 6)

| Прием пищи           | Наименование блюда         | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|----------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                      |                            |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Обед                 | СУП ГОРОХОВЫЙ              | 250       | 8,4              | 5,7   | 20,3     | 166,4                   | 54-8с       |
|                      | ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ    | 100       | 14,5             | 14,67 | 8        | 221,83                  | 54-16м      |
|                      | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180       | 9,27             | 7,56  | 43,08    | 280,44                  | 54-4г       |
|                      | СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ      | 30        | 1                | 0,7   | 2,7      | 21,2                    | 54-3с       |
|                      | ХЛЕБ РЖАНОЙ                | 30        | 2                | 0,35  | 10       | 51,25                   | пром.       |
|                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ             | 40        | 3                | 0,3   | 19,7     | 93,8                    | пром.       |
|                      | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ           | 200       | 1,2              | 0,1   | 31,6     | 126                     | 638-2004 Л  |
| <b>Итого за Обед</b> |                            | 830       | 39,37            | 29,38 | 135,38   | 960,92                  |             |
| <b>Итого за день</b> |                            | 830       | 39,37            | 29,38 | 135,38   | 960,92                  |             |

Рацион: **Неделя:2** **День:вторник** (лист 7)

| Прием пищи           | Наименование блюда          | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|-----------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                      |                             |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Обед                 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | 250       | 2,18             | 6,11  | 16,63    | 131,25                  | 54-6с       |
|                      | КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ           | 100       | 19,1             | 4,3   | 13,3     | 168,6                   | 54-5м       |
|                      | РИС ОТВАРНОЙ                | 180       | 4,32             | 5,78  | 43,74    | 244,2                   | 54-6г       |
|                      | ХЛЕБ РЖАНОЙ                 | 30        | 2                | 0,35  | 10       | 51,25                   | пром.       |
|                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ              | 40        | 3                | 0,3   | 19,7     | 93,8                    | пром.       |
|                      | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200       | 0,5              |       | 19,8     | 81                      | 54-1хн      |
|                      | <b>Итого за Обед</b>        |           | 800              | 31,1  | 16,84    | 123,17                  | 770,1       |
| <b>Итого за день</b> |                             | 800       | 31,1             | 16,84 | 123,17   | 770,1                   |             |

Рацион: **Неделя:2** **День:среда** (лист 8)

| Прием пищи | Наименование блюда                      | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |  |
|------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|--|
|            |   |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |  |
| Обед       | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*                        | 60        | 0,06             |       | 2,25     | 10,5                    | пром.       |  |
|            | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (рис)         | 200       | 5                | 5,78  | 11,3     | 116,88                  | 54-11с      |  |
|            | ГОРОШНИЦА                               | 180       | 17,37            | 1,53  | 40,59    | 245,79                  | 54-21г      |  |
|            | КУРИНАЯ ГОЛЕНЬ ЗАПЕЧЕНАЯ                | 100       | 17,11            | 19,67 |          | 245,78                  | 159         |  |
|            | ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 30        | 2                | 0,35  | 10       | 51,25                   | пром.       |  |
|            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 45        | 3,38             | 0,34  | 22,16    | 105,53                  | пром.       |  |
|            | КИСЕЛЬ ИЗ ФРУКТОВО-ЯГОДНОГО КОНЦЕНТРАТА | 200       | 0,21             | 0,08  | 11       | 50,57                   | пром.       |  |
|            | <b>Итого за Обед</b>                    |           | 815              | 45,13 | 27,75    | 97,3                    | 826,3       |  |
|            | <b>Итого за день</b>                    |           | 815              | 45,13 | 27,75    | 97,3                    | 826,3       |  |

Рацион: **Неделя:2** **День:четверг** (лист 9)

| Прием пищи           | Наименование блюда        | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|---------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                      |                           |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Обед                 | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ    | 250       | 2,2              | 5,3   | 13,4     | 110,4                   | 54-18с      |
|                      | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ         | 180       | 6,36             | 5,88  | 39,36    | 236,16                  | 54-1г       |
|                      | КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ | 90        | 12,69            | 5,13  | 3,96     | 113,76                  | 54-25м      |
|                      | ХЛЕБ РЖАНОЙ               | 30        | 2                | 0,35  | 10       | 51,25                   | пром.       |
|                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ            | 40        | 3                | 0,3   | 19,7     | 93,8                    | пром.       |
|                      | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК    | 200       | 0,2              | 0,2   | 27,9     | 115                     | 342         |
|                      | ПЕЧЕНЬЕ                   | 50        | 3,8              | 4,9   | 37,2     | 207,9                   | пром.       |
|                      | <b>Итого за Обед</b>      |           | 840              | 30,25 | 22,06    | 151,52                  | 928,27      |
| <b>Итого за день</b> |                           | 840       | 30,25            | 22,06 | 151,52   | 928,27                  |             |

| №:                         |                             | Неделя:2  |                  | День:пятница |          |                         |             |
|----------------------------|-----------------------------|-----------|------------------|--------------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи                 | Наименование блюда          | Вес блюда | Пищевые вещества |              |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                            |                             |           | Белки            | Жиры         | Углеводы |                         |             |
| Обед                       | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ    | 250       | 5,9              | 7,2          | 17       | 156,9                   | 54-3с       |
|                            | ФРИКАДЕЛЬКИ П/Ф             | 100       | 28,67            | 16           | 1        | 214,44                  | П/Ф         |
|                            | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ              | 200       | 3,73             | 9,87         | 18,13    | 177,87                  | 54-9г       |
|                            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ              | 60        | 4,6              | 0,5          | 29,5     | 140,6                   | пром.       |
|                            | ХЛЕБ РЖАНОЙ                 | 40        | 2,67             | 0,47         | 13,33    | 68,33                   | пром.       |
|                            | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200       | 0,5              |              | 19,8     | 81                      | 54-1хн      |
|                            | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*            | 60        | 0,5              | 0,1          | 1,5      | 8,5                     | 54-2з       |
| Итого за Обед              |                             | 910       | 46,57            | 34,14        | 100,26   | 847,64                  |             |
| Итого за день              |                             | 910       | 46,57            | 34,14        | 100,26   | 847,64                  |             |
| Итого за период            |                             | 8 375     | 378,16           | 223          | 1185,46  | 8227,57                 |             |
| Среднее значение за период |                             |           | 37,8             | 22,3         | 118,5    | 822,8                   |             |

**Примечание:**

\*Допускается замена свежих порционных овощей (огурец/помидор) на консервированные овощи, такие как: огурец/помидор, икра кабачковая, зеленый горошек, сладкая кукуруза либо на салаты из свежих или отварных овощей, икра морковная, икра свекольная, маринад овощной с 1 марта 2023 в соответствии с сезонностью.

\*\*Фрукты свежие: яблоки, мандарины, апельсины. Не допускается выдача резанных фруктов. Допускается увеличение выхода фруктов. Допускается замена фруктов в соответствии с сезонностью

**Литература (сборники рецептов):**

- Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора ", Новосибирск, 2022.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях /Дели принт/Москва 2011 г.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях /Дели принт/Москва 2016 г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/ "Издательство Арий"/Москва, 2010 г.
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений/Пермь, 2011 г.