



Утверждено приказом  
№ 557-од от 01.11.2022  
директора МБОУ СОШ №18  
ст. Новомалороссийской  
И.Г.Гребенюк

**Примерное  
циклическое меню  
завтраков, обедов,  
полдников для  
обучающихся 1-4 классов  
с 7 ноября 2022 года**

**Примерное циклическое меню для обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций  
на учебный год (2022-2023г.) в Выселковском районе.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1 завтрак (понедельник)</b>							
	Омлет с сыром	150	14,3	19,8	8,69	340,50	342
	Овощи свежие (помидоры)	60	0,42	0	2,5	11,40	
	Кофейный напиток с молоком	200	6,1	2,7	15,96	101	379-Т
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,9	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,6	41,3	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	10,6	41	
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>24,66</b>	<b>23,02</b>	<b>58,89</b>	<b>594,10</b>	
<b>Обед</b>							
	Рассольник ленинградский	200	2,4	3,6	16,08	108,00	132
	Биточек из мяса говядины	90	14,31	12,96	14,4	234,9	451
	Рагу из овощей	150	3	10,45	17,25	187,5	224
	Овощи свежие (огурцы)	60	0,42	0	1,9	9,00	
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,9	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,6	41,3	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	26,4	106,40	639
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	<b>Итого:</b>	<b>850</b>	<b>24,17</b>	<b>27,53</b>	<b>108,57</b>	<b>794</b>	
<b>Полдник</b>							
	Сырники из творога со сметаной, 80/20/5	105	10,5	9,87	19,3	253,35	358
	Чай с сахаром, 200/15	200	0,2	0	15	58,00	685
	<b>Итого:</b>	<b>305</b>	<b>10,70</b>	<b>9,87</b>	<b>34,30</b>	<b>311,35</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1715</b>	<b>59,53</b>	<b>60,42</b>	<b>201,76</b>	<b>1699,45</b>	
<b>День 2 завтрак (вторник)</b>							
	Овощи соленые (огурцы)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	70-Т
	Котлета рыбная с соусом	110	13,06	15,4	17,64	253,96	234-Т
	Картофель отварной	150	2,48	4,27	19,53	144,73	105-Т
	Чай с лимоном, 200/15/7	200	0,31	0	15,21	60	686
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,9	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	10,6	41	
	<b>Итого:</b>	<b>645</b>	<b>18,70</b>	<b>20,01</b>	<b>77,80</b>	<b>571,79</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп-лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	96	148
	Котлеты рубленые из птицы с соусом	90	14,73	11,57	16,17	229,65	498
	Каша гречневая вязкая	150	4,5	7,05	22,35	171	302
	Овощи свежие (помидоры)	60	0,42	0	2,5	11,40	
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,31	17,56	82,46	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,6	41,3	
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,2	0	37,4	146,00	644
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>26,61</b>	<b>23,87</b>	<b>127,1</b>	<b>825,81</b>	
<b>Полдник</b>							
	Булочка сдобная	100	6,32	8,6	44,4	186,50	
	Кисломолочный продукт, кефир (жир. 2,5 %)	180	5,4	4,5	7,2	92,00	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	10,6	41	
	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>12,22</b>	<b>13,10</b>	<b>62,20</b>	<b>319,50</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1885</b>	<b>57,53</b>	<b>56,98</b>	<b>267,10</b>	<b>1717,10</b>	

<b>День 3 завтрак (среда)</b>							
	Салат из белокочанной капусты	80	1,12	4,08	7,12	28,00	43
	Плов из птицы	200	17,3	17,3	27,2	308,00	492
	Сок натуральный	200	1	0	20,23	84,92	
	Масло сливочное (порциями)	7	0,007	5,81	0,042	53,90	96
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,9	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,6	41,3	
	<b>Итого:</b>	<b>537</b>	<b>22,77</b>	<b>27,71</b>	<b>75,73</b>	<b>575,02</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с клецками	200	3,6	4,02	29,3	156,3	779
	Тефтели из мяса говядины	90	14,6	15,8	11,79	231,3	462
	Капуста тушеная	150	5,9	6,9	16,05	141	214
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,9	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,6	41,3	
	Кисель из сухофруктов	200	0,7	0	35	142,8	873
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	10,6	41	
	<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>28,64</b>	<b>27,24</b>	<b>123,88</b>	<b>812,6</b>	
<b>Полдник</b>							
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142,00	631
	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,3	3,54	22,5	125,2	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	<b>Итого:</b>	<b>330</b>	<b>3,00</b>	<b>3,54</b>	<b>69,70</b>	<b>315,20</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1657</b>	<b>54,41</b>	<b>58,49</b>	<b>269,31</b>	<b>1702,82</b>	
<b>День 4 завтрак (четверг)</b>							
	Котлета по - хлыновски (из мяса говядины)	100	6,7	11,01	9,8	164,88	454
	Каша пшеничная вязкая	150	4,5	6,15	24,9	178,50	297
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,5	4,9	46,26	34-Т
	Напиток из шиповника (промышленного производства)	200	0,5	0	15,2	62,80	
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,31	17,56	82,46	
	<b>Итого</b>	<b>545</b>	<b>15,06</b>	<b>19,97</b>	<b>72,36</b>	<b>534,90</b>	
<b>Обед</b>							
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	1,73	4,91	10,66	92,79	110
	Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189,00	520
	Котлеты рыбные с соусом	120	14,25	16,8	19,24	277,05	234-Т
	Овощи свежие (огурцы)	60	0,42	0	1,9	9,00	
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,31	17,56	82,46	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	12,04	57,82	
	Чай с сахаром, 200/15	200	0,2	0	15	58,00	685
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	<b>Итого:</b>	<b>905</b>	<b>24,93</b>	<b>30,69</b>	<b>109,55</b>	<b>814,12</b>	
<b>Полдник</b>							
	Вареники ленивые отворные со сметаной, маслом сливочным, 92/13/5	110	12,1	8,96	18,67	228,06	355
	Кофейный напиток с молоком	200	6,1	2,7	15,96	101	379-Т
	<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>18,20</b>	<b>11,66</b>	<b>34,63</b>	<b>329,06</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1760</b>	<b>58,19</b>	<b>62,32</b>	<b>216,54</b>	<b>1678,08</b>	
<b>День 5 завтрак (пятница)</b>							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,5	8,45	19,76	112,80	160
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190,00	693
	Бугербрød с маслом сливочным, 25/10	35	1,7	8,52	13,41	136,00	
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,31	17,56	82,46	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>16,97</b>	<b>22,28</b>	<b>94,63</b>	<b>569,26</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с горохом	200	4,96	4,48	17,84	133,6	139
	Биточек из мяса говядины	90	14,31	12,96	14,4	234,9	451
	Каша вязкая ячневая	150	3,15	6	21,3	153	302
	Овощи свежие (помидоры)	60	0,42	0	2,5	11,40	
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,31	17,56	82,46	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,2	82,6	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	26,4	106,40	639
	<b>Итого:</b>	<b>785</b>	<b>28,71</b>	<b>24,35</b>	<b>117,2</b>	<b>804,36</b>	
<b>Полдник</b>							
	Пирог фруктовый "Школьный"	100	9,3	10,9	18,3	172,31	459
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,2	0	37,4	146,00	644
	<b>Итого:</b>	<b>300,0</b>	<b>9,50</b>	<b>10,90</b>	<b>55,70</b>	<b>318,31</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1655,0</b>	<b>55,18</b>	<b>57,53</b>	<b>267,53</b>	<b>1691,93</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6 завтрак (понедельник)</b>							
	Суп молочный с крупой (рисовой)	200	6,8	8,31	1,56	150,40	161
	Кисель из сухофруктов	200	0,7	0	35	142,8	873

	Бутерброд с сыром, 35/20	55	7,8	5,61	23,06	154,5	
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,31	17,56	82,46	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>18,17</b>	<b>14,23</b>	<b>88,58</b>	<b>578,16</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с клецками	200	3,6	4,02	24,3	156,3	779
	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	13,5	17,23	8,5	148,00	229
	Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189,00	520
	Салат из квашеной капусты	60	0,77	2,25	3,8	38,57	47-Т
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,6	41,3	
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142,00	631
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,31	17,56	82,46	
	<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>25,24</b>	<b>32,36</b>	<b>120,31</b>	<b>797,63</b>	
<b>Полдник</b>							
	Кондитерское изделие (печенье)	25	1,88	2,95	18,73	104,30	
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190,00	693
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	10,6	41	
	<b>Итого:</b>	<b>325</b>	<b>7,28</b>	<b>7,95</b>	<b>61,83</b>	<b>335,30</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1675</b>	<b>50,69</b>	<b>54,54</b>	<b>270,72</b>	<b>1711,09</b>	
<b>День 7 завтрак (вторник)</b>							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,9	0,29	4,64	34,60	59
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	332
	Бефстроганов (мясо говядины)	100	16,4	12,3	8,65	203,00	423
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,9	
	Чай с сахаром, 200/15	200	0,2	0	15	58,00	685
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>24,44</b>	<b>18,96</b>	<b>76,08</b>	<b>575,00</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп с крупой и мясными фрикадельками	225	1,53	2,43	14,58	87,3	153
	Шницель из мяса говядины	90	14,31	12,96	14,4	234,90	451
	Рагу из овощей	150	3	10,4	17,25	187,5	224
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,2	0	37,4	146,00	644
	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,44	25,08	117,8	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	10,6	41	
	<b>Итого:</b>	<b>815</b>	<b>22,92</b>	<b>26,23</b>	<b>119,31</b>	<b>814,5</b>	
<b>Полдник</b>							
	Напиток из шиповника (промышленного производства)	200	0,5	0	15,2	62,80	
	Вареники ленивые отварные со сметаной, маслом сливочным, 92/13/5	110	12,1	8,96	18,67	228,06	355
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>13,10</b>	<b>8,96</b>	<b>45,27</b>	<b>338,86</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1780</b>	<b>60,46</b>	<b>54,15</b>	<b>240,66</b>	<b>1728,36</b>	
<b>День 8 завтрак (среда)</b>							
	Салат из белокочанной капусты	80	1,12	4,08	7,12	28,00	43
	Гуляш из мяса говядины	90	10,1	5,9	4,8	119,00	437
	Каша гречневая вязкая	150	4,5	7,05	22,35	171	302
	Кисломолочный продукт, кефир (жир. 2,5 %)	180	5,4	4,5	7,2	92,00	
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,31	17,56	82,46	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,6	41,3	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	10,6	41	
	<b>Итого:</b>	<b>660</b>	<b>25,64</b>	<b>22,14</b>	<b>78,23</b>	<b>574,76</b>	
<b>Обед</b>							
	Борщ со сметаной	210	1,62	5,58	8,6	90,38	109
	Птица, тушеная в соусе с овощами	250	11,87	10,41	26,3	297,5	488
	Сыр порционный	15	4	4	4,1	54	97
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,5	4,9	46,26	34-Т
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,2	82,6	
	Хлеб пшеничный	70	4,73	0,62	35,11	164,92	
	Сок натуральный	200	1	0	20,23	84,92	685
	<b>Итого:</b>	<b>855</b>	<b>27,51</b>	<b>23,71</b>	<b>116,44</b>	<b>820,58</b>	
<b>Полдник</b>							
	Изделия макаронные отварные, запеченные с яйцом	200	11,86	14	40,8	286	252
	Чай с сахаром, 200/15	200	0,2	0	15	58,00	685
	<b>Итого:</b>	<b>400,0</b>	<b>12,06</b>	<b>14,00</b>	<b>55,80</b>	<b>344,00</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1915</b>	<b>65,21</b>	<b>59,85</b>	<b>250,47</b>	<b>1739,34</b>	
<b>День 9 завтрак (четверг)</b>							
	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	13,5	17,23	8,5	148,00	229
	Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189,00	520
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142,00	631
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,9	
	Овощи свежие (огурцы)	60	0,42	0	1,9	9,00	

	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,6	41,3	
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>20,61</b>	<b>26,00</b>	<b>89,09</b>	<b>588,20</b>	
<b>Обед</b>							
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,44	8	70,4	124
	Плов из мяса говядины	250	13,78	19,6	43,5	360	779
	Салат из свежих помидоров с луком	60	1,68	4,71	5,83	47,46	14
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,31	17,56	82,46	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	12,04	57,82	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	26,4	106,40	868
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	<b>Итого:</b>	<b>880</b>	<b>22,44</b>	<b>28,48</b>	<b>124,73</b>	<b>772,54</b>	
<b>Полдник</b>							
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190,00	693
	Бутерброд с сыром, 25/10	35	4,4	2,9	15,3	95	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	10,6	41	
	<b>Итого:</b>	<b>335</b>	<b>9,80</b>	<b>7,90</b>	<b>58,40</b>	<b>326,00</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1765</b>	<b>52,85</b>	<b>62,38</b>	<b>272,22</b>	<b>1686,74</b>	
<b>День 10 завтрак (пятница)</b>							
	Запеканка из творога со сгущенным молоком 145/15	160	17,91	14,75	30,59	302,85	366
	Чай с лимоном, 200/15/7	200	0,31	0	15,21	60	686
	Бутерброд с сыром, 35/20	55	7,8	5,61	23,06	154,5	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>26,52</b>	<b>20,36</b>	<b>80,26</b>	<b>565,35</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,16	2,32	7,92	61,6	143
	Овощи соленные (огурцы)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	70-Т
	Азу (мясо говядины)	250	19,4	13,4	24,25	302,5	438
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,31	17,56	82,46	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	12,04	57,82	
	Сок натуральный	200	1	0	20,23	84,92	
	Кондитерское изделия (печенье)	40	3	4,7	29,97	166,9	
	<b>Итого:</b>	<b>820</b>	<b>30,9</b>	<b>21,27</b>	<b>114,25</b>	<b>769,4</b>	
<b>Полдник</b>							
	Булочка сдобная	100	6,32	8,6	44,4	186,50	
	Кисломолочный продукт, кефир (жир. 2,5 %)	180	5,4	4,5	7,2	92,00	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	10,6	41	
	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>12,22</b>	<b>13,10</b>	<b>62,20</b>	<b>319,50</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1715</b>	<b>69,64</b>	<b>54,73</b>	<b>256,71</b>	<b>1654,25</b>	
	<b>Итого за весь период:</b>	<b>17522</b>	<b>584</b>	<b>581</b>	<b>2513</b>	<b>17009</b>	
			Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Б	Ж	У		
	Итого за день по СанПиН (60-75%)		77	79	335	2350	
	<b>Фактически (СРЕДНЕЕ)</b>	<b>1752,20</b>	<b>58,37</b>	<b>58,14</b>	<b>251,30</b>	<b>1700,92</b>	

"Циклическое меню составлено согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" (завтрак 20-25%, обед 30-35%, полдник 10-15%, энергетическая ценность 60-75%). Рецептуры блюд соответствуют «Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под ред. Лапшиной В.Т.-2004г, "Сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011г