

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 18
ИМЕНИ АЛЕКСАНДРА ИВАНОВИЧА КРАВЧЕНКО
СТАНИЦЫ НОВОМАЛОРОССИЙСКОЙ**

П Р И К А З

от 29.08.2023 г.

№ 310- од

**Об утверждении примерных циклических меню обучающихся
МБОУ СОШ №18 в осенне-зимний период 2023-2024 учебного года**

Во исполнение приказа управления образования администрации муниципального образования Выселковский район от 14.08.2022 года № 1189-ОД «Об утверждении примерных циклических меню для обучающихся 1-4 и 5-11 классов общеобразовательных организаций муниципального образования Выселковский район на осенне-зимний период в 2023-2024 учебном году», с целью 100% охвата обучающихся горячим питанием в 2023-2024 учебном году, п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить примерное 10-ти дневное циклическое меню для обучающихся 1-4 классов (приложение 1), примерное 12-ти дневное циклическое меню для обучающихся 5-11 классов (приложение 2) с 1 сентября 2023 года.
- 2.Кладовщику Тихоновой Елене Николаевне:
 - 2.1. Ввести в действия примерное 10-ти дневное циклическое меню для обучающихся 1-4 классов (приложение 1), примерное 12-ти дневное циклическое меню для обучающихся 5-11 классов (приложение 2) с 1 сентября 2023 года.
 - 2.2.Ознакомить с примерными меню поваров школы.
 - 2.3.Обеспечить своевременную подачу заявок на продукты питания поставщикам: АО фирма «Агрокомплекс», ПК «Выселковское РайПО».
 - 2.4.Обеспечить своевременную подачу заявок на продукты питания поставщиков: ООО фирма «Калория», АО фирма «Агрокомплекс» (яблоки), ИП Кавунов, ООО «КубаньОвощ», ИП Дымов А.В. в МКУ МТПО УО МО Выселковский район.
4. Махно Светлане Васильевне, заместителю директора по УВР разместить данный приказ на сайте школы в срок до 1 сентября 2023 года.
5. Контроль за выполнением данного приказа оставляю за собой.

Директор МБОУ СОШ №18:

И.Г.Гребенюк

С приказом ознакомлены:

С.В.Махно

Е.Н.Тихонова

Приложение №1
К приказу №310-од от 29.08.2023 г.

		Утверждаю:					
		Директор МБОУ СОШ №18					
		ст. Новомалороссийской					
			И.Г.Гребенюк				
Примерное циклическое меню для обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций на весенний период в Выселковском районе							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1 завтрак (понедельник)							
	Омлет с сыром	150	12,3	15,8	8,7	340,5	342
	Овощи свежие (помидоры)	60	0,4	0,0	2,5	11,4	
	Кофейный напиток с молоком	200	6,1	2,7	16,0	101,0	379-Т
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	12,5	58,9	
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,6	41,3	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0,0	10,6	41,0	
	Итого:	560	22,7	19,0	58,9	594,1	
Обед							
	Рассольник ленинградский	200	2,4	3,6	16,1	108,0	132
	Биточек из мяса говядины	90	14,3	13,0	14,4	234,9	451
	Рагу из овощей	150	3,0	10,5	17,3	187,5	224
	Овощи свежие (огурцы)	60	0,4	0,0	1,9	9,0	
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	12,5	58,9	
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,6	41,3	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,0	26,4	106,4	639
	Итого:	750	23,7	27,5	97,2	746,0	
Полдник							
	Сырники из творога со сметаной, 80/20/5	105	9,5	8,9	19,3	253,4	358
	Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
	Итого:	305	11,1	10,0	28,0	304,3	
	Итого за день:	1615	57,4	56,6	184,1	1644,4	
День 2 завтрак (вторник)							
	Овощи соленые (огурцы)	60	0,7	0,1	2,3	13,2	70-Т
	Котлета рыбная с соусом	110	13,1	15,4	17,6	254,0	234-Т
	Картофель отварной	150	2,5	4,3	19,5	144,7	105-Т
	Чай с лимоном, 200/7/7	200	0,3	0,0	6,7	27,9	54-3гн
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	12,5	58,9	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0,0	10,6	41,0	
	Итого:	645	18,7	20,0	69,3	539,7	
Обед							
	Суп-лапша домашняя	200	2,2	4,6	11,1	96,0	148
	Котлеты рубленые из птицы с соусом 100/20	120	16,6	13,7	21	269,7	498

	Каша гречневая вязкая	150	4,5	7,1	22,4	171,0	302
	Овощи свежие (помидоры)	60	0,4	0,0	2,5	11,4	
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,6	82,5	
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,6	41,3	
	Сок натуральный	200	1,0	0,0	20,2	84,9	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0,0	11,4	48,0	
	Итого:	890	29,3	26,0	114,8	804,8	
Полдник							
	Булочка сдобная	100	6,3	8,6	44,4	186,5	
	Кисломолочный продукт, кефир (жир. 2,5 %)	180	5,4	4,5	7,2	92,0	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0,0	10,6	41,0	
	Итого:	380	12,2	13,1	62,2	319,5	
	Итого за день:	1915	60,2	59,1	246,3	1664,0	
День 3 завтрак (среда)							
	Салат из свежих помидоров с луком	60	1,7	4,7	5,8	47,5	14
	Плов из птицы	200	17,3	17,3	27,2	308,0	492
	Сок натуральный	200	1,0	0,0	20,2	84,9	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,0	96
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	15,0	84,4	
	Итого:	500,0	22,1	29,5	68,4	590,7	
Обед							
	Суп картофельный с клецками	200	3,6	4,0	29,3	156,3	779
	Тефтели из мяса говядины	90	14,6	15,8	11,8	231,3	462
	Капуста тушеная	150	5,9	6,9	16,1	141,0	214
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,0	37,5	
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	12,0	57,8	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0,0	10,6	41,0	
	Кисель из сухофруктов	200	0,7	0,0	35,0	142,8	873
	Итого:	795	29,0	27,3	124,8	807,7	
Полдник							
	Изделия макаронные отварные, запеченные с яйцом	200	10,9	14,0	40,8	286,0	252
	Чай с сахаром, 200/7	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2Гн
	Итого:	400	11,1	14,0	47,3	312,8	
	Итого за день:	1695	62,2	70,8	240,4	1711,3	
День 4 завтрак (четверг)							
	Котлета по - хлыновски (из мяса говядины)	100	6,7	11,0	9,8	164,9	454
	Каша пшеничная вязкая	150	4,5	6,2	24,9	178,5	297
	Икра свекольная	60	1,4	4,5	6,3	71,4	75
	Напиток из шиповника (промышленного производства)	200	0,5	0,0	15,2	62,8	
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,6	82,5	
	Итого	545	15,5	22,0	73,8	560,0	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	1,7	4,9	10,7	92,8	110
	Картофельное пюре	150	3,2	8,3	21,8	189,0	520
	Котлеты рыбные с соусом 100/20	120	14,3	16,8	19,2	287,1	234-Т
	Овощи свежие (огурцы)	60	0,4	0,0	1,9	9,0	
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	12,5	58,9	
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	12,0	57,8	

	Чай с сахаром, 200/7	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2Гн
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0,0	11,4	48,0	
	Итого:	895	24,3	30,6	96,0	769,4	
Полдник							
	Вареники ленивые отварные со сметаной, маслом сливочным, 92/13/5	110	10,1	8,0	18,7	228,1	355
	Кофейный напиток с молоком	200	6,1	2,7	16,0	101,0	379-Т
	Итого:	310	16,2	10,7	34,6	329,1	
	Итого за день:	1750	55,9	63,3	204,4	1658,4	
День 5 завтрак (пятница)							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,5	8,5	19,8	112,8	160
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	693
	Бутерброд с маслом сливочным, 25/10	35	1,7	8,5	13,4	136,0	
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,6	82,5	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0,0	11,4	48,0	
	Итого	570	17,0	22,3	94,6	569,3	
Обед							
	Суп картофельный с горохом	200	5,0	4,5	17,8	133,6	139
	Биточек из мяса говядины	90	14,3	13,0	14,4	234,9	451
	Каша ячневая вязкая	150	3,2	6,0	21,3	153,0	302
	Овощи свежие (помидоры)	60	0,4	0,0	2,5	11,4	
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	12,5	58,9	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,2	82,6	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,0	26,4	106,4	639
	Итого:	775	28,0	24,3	112,2	780,8	
Полдник							
	Пирог фруктовый "Школьный"	100	9,3	10,9	18,3	172,3	459
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,2	0,0	37,4	146,0	644
	Итого:	300,0	9,5	10,9	55,7	318,3	
	Итого за день:	1645,0	54,5	57,4	262,5	1668,4	
Неделя 2							
День 6 завтрак (понедельник)							
	Суп молочный с крупой (рисовой)	200	6,8	8,3	1,6	150,4	161
	Кисель из сухофруктов	200	0,7	0,0	35,0	142,8	873
	Бутерброд с сыром, 35/20	55	7,8	5,6	23,1	154,5	
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,6	82,5	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0,0	11,4	48,0	
	Итого	590	18,2	14,2	88,6	578,2	
Обед							
	Суп картофельный с клецками	200	3,6	4,0	29,3	156,3	779
	Рыба, тушенная в томате с овощами 100/20	120	18	23	11,3	197,28	229
	Картофельное пюре	150	3,2	8,3	21,8	189,0	520
	Салат из квашеной капусты	60	0,8	2,3	3,8	38,6	47-Т
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	12,0	57,8	
	Чай с сахаром, 200/7	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2Гн
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,6	82,5	
	Итого:	800	30,4	38,3	102,3	748,2	
Полдник							

	Кондитерское изделие (печенье)	25	1,8	2,4	18,5	88,0	
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	693
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0,0	10,6	41,0	
	Итого:	325	7,2	7,4	61,6	319,0	
	Итого за день:	1715	55,8	59,9	252,4	1645,4	
День 7 завтрак (вторник)							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,9	0,3	4,6	34,6	59
	Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,5	332
	Бефстроганов (мясо говядины)	100	16,4	12,3	8,7	203,0	423
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	12,5	58,9	
	Чай с сахаром, 200/7	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн
	Итого	555	24,4	19,0	67,6	543,8	
Обед							
	Суп с крупой и мясными фрикадельками	225	1,5	2,4	14,6	87,3	153
	Шницель из мяса говядины	90	14,3	13,0	14,4	234,9	451
	Рагу из овощей	150	3,0	10,4	17,3	187,5	224
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,2	0,0	37,4	146,0	644
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,6	41,3	
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	12,5	58,9	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0,0	10,6	41,0	
	Итого:	815	22,9	26,3	115,4	796,9	
Полдник							
	Напиток из шиповника (промышленного производства)	200	0,5	0,0	15,2	62,8	
	Вареники ленивые отварные со сметаной, маслом сливочным, 92/13/5	110	10,1	8,0	18,7	228,1	355
	Итого:	310	10,6	8,0	33,9	290,9	
	Итого за день:	1680	57,9	53,3	216,8	1631,6	
День 8 завтрак (среда)							
	Салат из соленых помидоров с луком	60	0,7	3,0	1,6	37,8	ТТК-19
	Гуляш из мяса говядины	90	10,1	5,9	4,8	119,0	437
	Каша гречневая вязкая	150	4,5	7,1	22,4	171,0	302
	Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,6	82,5	
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,6	41,3	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0,0	10,6	41,0	
	Итого:	660	21,4	17,7	74,2	543,5	
Обед							
	Борщ со сметаной	210	1,6	5,6	8,6	90,4	109
	Птица, тушённая в соусе с овощами 90/160	250	11,9	10,4	26,3	297,5	488
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,0	2,5	4,9	46,3	34-Т
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,2	82,6	
	Хлеб пшеничный	70	4,7	0,6	35,1	164,9	
	Сок натуральный	200	1,0	0,0	20,2	84,9	685
	Итого:	840	23,5	19,7	112,3	766,6	
Полдник							
	Кисломолочный продукт, кефир	180	5,4	4,5	7,2	92,0	

	(жир. 2,5 %)						
	Омлет натуральный	100	7,3	13,6	1,8	193,1	
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,6	41,3	
	Итого:	305,0	14,3	18,4	17,6	326,4	
	Итого за день:	1805	59,3	55,7	204,1	1636,4	
День 9 завтрак (четверг)							
	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	13,5	17,2	8,5	148,0	229
	Картофельное пюре	150	3,2	8,3	21,8	189,0	520
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	20,9	86,2	342-Т
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	12,5	58,9	
	Овощи свежие (огурцы)	60	0,4	0,0	1,9	9,0	
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	12,0	57,8	
	Итого	560	21,3	26,3	77,6	548,9	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,4	8,0	70,4	124
	Плов из мяса говядины 90/160	250	13,8	19,6	43,5	360,0	779
	Салат из свежих помидоров с луком	60	1,7	4,7	5,8	47,5	14
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,6	82,5	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,2	82,6	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,0	26,4	106,4	868
	Итого:	795	22,9	28,7	118,5	749,3	
Полдник							
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	693
	Бутерброд с сыром, 25/10	35	4,4	2,9	15,3	95,0	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0,0	10,6	41,0	
	Итого:	335	9,8	7,9	58,4	326,0	
	Итого за день	1690	54,0	62,9	254,5	1624,2	
День 10 завтрак (пятница)							
	Запеканка из творога со сгущенным молоком 145/15	160	12,9	12,8	30,6	302,9	366
	Чай с лимоном, 200/7/7	200	0,3	0,0	6,7	27,9	54-ЗГН
	Бутерброд с сыром, 35/20	55	7,8	5,6	23,1	154,5	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0,0	11,4	48,0	
	Итого	515	21,5	18,4	71,8	533,3	
Обед							
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,2	2,3	7,9	61,6	143
	Овощи соленые (огурцы)	60	0,7	0,1	2,3	13,2	70-Т
	Азу (мясо говядины) 90/160	250	19,4	13,4	24,3	302,5	438
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,6	82,5	
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	12,0	57,8	
	Сок натуральный	200	1,0	0,0	20,2	84,9	
	Кондитерское изделия (печенье)	40	3,0	4,7	30,0	166,9	
	Итого:	820	30,9	21,3	114,3	769,4	
Полдник							
	Булочка сдобная	100	6,3	8,6	44,4	186,5	
	Кисломолочный продукт, кефир (жир. 2,5 %)	180	5,4	4,5	7,2	92,0	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0,0	10,6	41,0	
	Итого:	380	12,2	13,1	62,2	319,5	
	Итого за день:	1715	64,6	52,8	248,2	1622,2	
	Итого за весь период:	17225	581,8	591,7	2313,8	16506,2	

		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
	Итого за день по СанПиН (60-75%)	77,0	79,0	335,0	2350,0
	Фактически (СРЕДНЕЕ)	1722,5	58,2	59,2	231,4
"Цикличное 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под ред.Лапшиной В.Т.-2004г, ""Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"" под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011г					

Приложение №2
К приказу №310-од от 29.08.2023 года

	Утверждаю:
	Директор МБОУ СОШ №18
	ст. Новомалороссийской
	И.Г.Гребенюк

**Примерное цикличное меню для обучающихся 5-11-х классов
общеобразовательных организаций на весенний период в Выселковском
районе**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1 завтрак (понедельник)							
	Омлет с сыром	180	16,85	22,71	10,43	408,60	342
	Овощи свежие (помидоры)	100	0,7	0	4,16	19	
	Кофейный напиток с молоком	200	6,1	2,7	16,0	101	379-Т
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	12,5	58,9	
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,6	41,3	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	10,6	41	
	Итого:	630	27,5	25,9	62,3	669,8	
Обед							
	Рассольник ленинградский	250	3	4,5	20,1	135	132
	Биточек из мяса говядины	100	15,6	14,4	18,1	261	451
	Рагу из овощей	180	3,6	12,3	20,7	225,00	224

	Овощи свежие (огурцы)	100	0,7	0	3,16	15	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	12,04	57,82	
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,6	82,5	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	26,4	106,40	639
	Итого:	900	27,8	31,9	118,1	882,7	
Полдник							
	Сырники из творога со сметаной, 125/20/5	150	12	11,1	25,7	328,8	358
	Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,90	54-4гн
	Итого:	350	13,6	12,2	34,4	379,7	
	Итого за день:	1880	68,9	70,1	214,8	1932,2	
День 2 завтрак (вторник)							
	Овощи соленые (огурцы)	100	1,1	0,2	3,8	22,00	70-Т
	Котлета рыбная с соусом	120	14,3	16,8	19,2	287,10	234-Т
	Картофель отварной	180	2,97	5,12	29,58	173,68	318-Т
	Чай с лимоном, 200/7/7	200	0,3	0,0	6,7	27,9	54-3гн
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,6	82,5	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	10,6	41	
	Итого:	735	21,5	22,4	87,4	634,1	
Обед							
	Суп-лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120	148
	Котлеты рубленые из птицы с соусом 100/20	120	16,6	13,7	21	269,7	498
	Овощи свежие (помидоры)	100	0,7	0	4,16	19	
	Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,46	26,82	205,2	302
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,6	82,5	
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,6	41,3	
	Сок натуральный	200	1	0	20,2	84,9	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	1010	31,0	28,6	123,7	870,6	
Полдник							
	Булочка сдобная	100	6,3	8,6	44,4	186,50	
	Сыр порционный	10	2,6	2,6	2,73	36,00	
	Кисломолочный продукт, кефир (жир. 2,5 %)	200	6	5	8	102,00	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	10,6	41	
	Итого:	410	15,4	16,2	65,7	365,5	
	Итого за день:	2155	67,9	67,2	276,8	1870,2	
День 3 завтрак (среда)							
	Салат из свежих помидоров с луком	100	2,8	7,85	9,7	79,1	14
	Плов из птицы	250	21,6	21,6	34	385	492
	Сок натуральный	200	1	0	20,2	84,9	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,00	96
	Хлеб пшеничный	30	2	0,2	15	84,4	
	Итого:	590	27,5	36,9	79,0	699,4	
Обед							
	Суп картофельный с клецками	250	4,5	4,8	32,64	164,3	779
	Тефтели из мяса говядины	100	16,22	17,56	13,1	257	462
	Капуста тушеная	180	4,5	8,28	17,2	169,2	214
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,6	82,5	
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,6	41,3	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	10,6	41	

	Кисель из сухофруктов	200	0,7	0	35	142,8	873
	Итого:	890	30,4	31,3	134,7	898,1	
Полдник							
	Изделия макаронные отварные, запеченные с яйцом	220	13,05	15,34	44,9	317,9	252
	Чай с сахаром, 200/7	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн
	Итого:	420	13,3	15,3	51,4	344,7	
	Итого за день:	1900	71,2	83,4	265,1	1942,2	
День 4 завтрак (четверг)							
	Котлета по - хлыновски (из мяса говядины)	100	6,7	11,0	9,8	164,9	454
	Каша пшеничная вязкая	180	5,4	7,38	29,88	214,20	297
	Напиток из шиповника (промышленного производства)	200	0,5	0	15,2	62,80	
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,6	82,5	
	Икра свекольная	100	2,36	7,5	10,5	118,96	75
	Итого	615	17,3	26,2	82,9	643,3	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,26	6,7	13,46	121,98	110
	Картофельное пюре	180	3,78	9,9	26,1	226,8	520
	Котлеты рыбные с соусом 100/20	120	14,3	16,8	19,2	287,1	234-Т
	Овощи свежие (огурцы)	100	0,7	0	3,16	15	
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,6	82,5	
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	12,0	57,8	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Чай с сахаром, 200/7	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн
	Итого:	1020	26,4	34,1	109,5	865,9	
Полдник							
	Вареники ленивые отварные со сметаной, с маслом сливочным 130/15/5	150	13,5	10,22	25,46	291	355
	Кофейный напиток с молоком	200	6,1	2,7	16,0	101	379-Т
	Итого:	350	19,60	12,92	41,42	392,00	
	Итого за день:	1985	63,3	73,3	233,8	1901,2	
День 5 завтрак (пятница)							
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	9,4	10,56	22,21	141,00	160
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190,00	693
	Бутерброд с маслом сливочным, 35/10	45	2,47	8,61	17,62	159,5	
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,6	82,5	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	630	19,6	24,5	101,3	621,0	
Обед							
	Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	167	139
	Биточек из мяса говядины	100	15,6	14,4	18,1	261	451
	Каша ячневая вязкая	180	3,78	7,2	25,56	183,6	302
	Овощи свежие (помидоры)	100	0,7	0	4,16	19	
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,6	82,5	
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	12,0	57,8	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	26,4	106,40	639
	Итого:	900	31,2	27,9	126,1	877,3	

Полдник							
	Пирог фруктовый "Школьный"	150	13,02	15,26	32,9	241,20	459
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,2	0	37,4	146,00	644
	Итого:	350	13,2	15,3	70,3	387,2	
	Итого за день:	1880,0	64,0	67,7	297,7	1885,4	
День 6 завтрак (суббота)							
	Гуляш из мяса говядины	100	11,22	6,5	5,33	132,0	437
	Каша гречневая вязкая	200	6	9,4	29,8	228	302
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	26,4	106,40	639
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	12,0	57,8	
	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,4	25,1	117,8	
	Овощи соленые (огурцы)	100	1,1	0,2	3,8	22,00	70-Г
	Итого:	685	24,2	17,0	102,5	664,0	
Обед							
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,7	2,9	9,9	77	143
	Птица, тушённая в соусе с овощами 100/180	280	13,3	11,6	29,7	333,2	488
	Сыр порционный	30	8	8	8,2	108	97
	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,4	25,1	117,8	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,2	82,6	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	20,9	86,20	631
	Итого:	960	31,4	23,7	122,4	852,8	
Полдник							
	Изделия макаронные отварные, запеченные с яйцом	220	13,05	15,34	44,9	317,9	252
	Чай с сахаром, 200/7	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн
	Итого:	420	13,3	15,3	51,4	344,7	
	Итого за день:	2065	68,8	56,0	276,2	1861,5	
Неделя 2							
День 7 завтрак (понедельник)							
	Суп молочный с крупой (рисовой)	250	8,5	10,4	1,95	188	161
	Кисель из сухофруктов	200	0,7	0	35	142,8	873
	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,4	25,1	117,8	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Бутерброд с сыром, 35/20	55	7,8	5,6	23,1	154,5	
	Итого:	655	20,9	16,5	96,5	651,1	
Обед							
	Суп картофельный с клецками	250	4,5	4,8	32,64	164,3	779
	Рыба, тушенная в томате с овощами 100/20	120	18	23	11,3	197,28	229
	Картофельное пюре	180	3,78	9,9	26,1	226,8	520
	Салат из квашеной капусты	100	1,28	3,75	6,3	64,28	47-Г
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	12,0	57,8	
	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,4	25,1	117,8	
	Чай с сахаром, 200/7	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн
	Итого:	935	33,5	42,3	120,0	855,1	
Полдник							
	Кондитерское изделие (вафли)	50	1,1	1,3	26,7	141,60	
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190,00	693
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	10,6	41	

	Итого:	350	6,5	6,3	69,8	372,6	
	Итого за день:	1940	60,8	65,1	286,3	1878,8	
День 8 завтрак (вторник)							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,9	0,3	4,6	34,6	59
	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	42,3	264,6	332
	Бефстроганов (мясо говядины)	100	16,4	12,3	8,7	203,00	423
	Хлеб пшеничный	45	3,04	0,4	22,57	106,02	
	Чай с сахаром, 200/7	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн
	Итого:	605	26,8	20,4	84,7	635,0	
Обед							
	Суп с крупой и мясными фрикадельками	250	0,7	2,7	16,2	97	153
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	12,5	58,9	
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,6	41,3	
	Шницель из мяса говядины	100	15,89	14,4	16	261	451
	Рагу из овощей	180	3,6	12,3	20,7	225,00	224
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,2	0	37,4	146,00	644
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	10,6	41	
	Итого:	880	24,2	29,9	122,0	870,2	
Полдник							
	Напиток из шиповника (промышленного производства)	200	0,5	0	15,2	62,80	
	Вареники ленивые отварные со сметаной, с маслом сливочным 130/15/5	150	13,5	10,22	25,5	291	355
	Итого:	350	14,0	10,2	40,7	353,8	
	Итого за день:	1835	65,1	60,5	247,4	1859,0	
День 9 завтрак (среда)							
	Салат из соленых помидоров с луком	100	1,2	5,12	2,72	63,00	ТТК-19
	Гуляш из мяса говядины	100	11,22	6,5	5,33	132,0	437
	Каша гречневая вязкая	200	6	9,4	29,8	228	302
	Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,90	54-4гн
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,6	82,5	
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,6	41,3	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	10,6	41	
	Итого:	760	24,5	22,7	83,3	638,7	
Обед							
	Борщ со сметаной	250	1,96	6,6	10,66	108,98	109
	Птица, тушённая в соусе с овощами 100/180	280	13,3	11,6	29,7	333,2	488
	Сыр порционный	15	4	4	4,1	54	97
	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,4	25,1	117,8	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,2	82,6	
	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,17	8,17	77,10	34-Т
	Сок натуральный	200	1	0	20,2	84,9	
	Итого:	945	28,6	27,4	115,1	858,6	
Полдник							
	Кисломолочный продукт, кефир (жир. 2,5 %)	200	6	5	8	102,2	

	Омлет натуральный	120	11,2	19,9	2,16	231,70	
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,6	82,5	
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,6	41,3	
	Итого:	380,0	15,2	20,5	28,3	355,5	
	Итого за день:	2085	68,4	70,7	226,8	1852,7	
День 10 завтрак (четверг)							
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	15	19,14	9,4	164,40	229
	Картофельное пюре	180	3,78	9,9	26,1	226,8	520
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	20,9	86,20	631
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,9	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,2	82,6	
	Овощи свежие (огурцы)	100	0,7	0	3,16	15	
	Итого:	655	24,7	30,1	89,3	633,9	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4,3	10	88	124
	Плов из мяса говядины 100/180	280	15,4	21,9	48,7	403	779
	Салат из свежих помидоров с луком	80	2,24	6,28	7,76	63,28	14
	Хлеб пшеничный	60	4,06	0,53	30,1	141,36	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,2	82,6	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	26,4	106,40	868
	Итого:	920	27,2	33,6	140,2	884,6	
Полдник							
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190,00	693
	Бутерброд с сыром, 35/20	55	7,8	5,61	23,06	154,5	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	10,6	41	
	Итого:	355	13,2	10,6	66,2	385,5	
	Итого за день:	1930	65,1	74,3	295,6	1904,0	
День 11 завтрак (пятница)							
	Запеканка из творога со сгущенным молоком, 180/30	210	21,3	19,6	43,7	411,4	366
	Чай с лимоном, 200/7/7	200	0,3	0,0	6,7	27,9	54-3гн
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Бутерброд с сыром, 35/20	55	7,8	5,61	23,06	154,5	
	Итого:	565	29,9	25,2	84,9	641,8	
Обед							
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,7	2,9	9,9	77	143
	Овощи соленые (огурцы)	100	1,1	0,2	3,8	22,00	70-Г
	Азу (мясо говядины) 115/185	300	20,45	16,08	29,1	363	438
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,6	82,5	
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	12,0	57,8	
	Сок натуральный	200	1	0	20,2	84,9	
	Кондитерское изделие (печенье)	50	3,6	4,8	37	176,00	
	Итого:	970	33,5	24,7	129,6	863,2	
Полдник							
	Булочка сдобная	100	6,3	8,6	44,4	186,50	
	Кисломолочный продукт, кефир (жир. 2,5 %)	200	6	5	8	102,20	

	Сыр порционный	10	2,6	2,6	2,73	36,00	97
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	10,6	41	
	Итого:	410	15,4	16,2	65,7	365,7	
	Итого за день:	1945	78,9	66,1	280,2	1870,7	
День 12 завтрак (суббота)							
	Бутерброд с сыром, 35/20	55	7,8	5,61	23,06	154,5	
	Суп молочный с крупой (рисовой)	250	8,5	10,4	1,95	188	161
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190,00	693
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	12,0	57,8	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	10,6	41	
	Итого	640	24,0	21,4	80,2	631,3	
Обед							
	Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	167	139
	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,4	25,1	117,8	
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	12,0	57,8	
	Птица жареная	100	18,7	15,3	0,6	215	494
	Рагу из овощей	180	3,6	12,3	20,7	225,00	224
	Сок натуральный	200	1	0	20,2	84,9	685
	Итого:	815	35,2	34,1	101,0	867,5	
Полдник							
	Яйцо отварное	52,2	5,1	4,6	0,3	63	337
	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119,0	
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,6	41,3	
	Кисель из сухофруктов	200	0,7	0	35	142,8	873
	Итого:	377	9,4	13,8	51,6	366,1	
	Итого за день:	1832	68,6	69,3	232,7	1865,0	
	Итого за весь период:	23432	810,9	823,6	3133,4	22623,0	
			Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Б	Ж	У		
	Итого за день по СанПиН (60-75%)		90	92	383	2720	
	Фактически (СРЕДНЕЕ)	1952,68	67,57	68,63	261,12	1885,25	

"Цикличное 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под ред.Лапшиной В.Т.-2004г, ""Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"" под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011г