

« СОГЛАСОВАНО »
 Директор МБОУ «СОШ № 29»
 Наумова О.А.
 « 10 » 07 2025 год

« УТВЕРЖДАЮ »
 И.И. Лескова С.А.
 Лескова С.А.
 « 10 » 01 2025 год

**ПРИМЕРНОЕ 10-тидневное циклическое меню
 горячих школьных завтраков, обедов и полдников
 для организации питания детей с 12 лет и старше в МБОУ «СОШ № 29»**

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Сборник рецептов блюд : Сборник рецептов блюд для организации питания обучающихся в общеобразовательных организациях, г. Новосибирск 2021г.

№ реп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. Ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1-й день: Завтрак						
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,88	7,25	33,25	234,13
53-19з	Масло сливочное	10	0,10	7,30	0,10	66,10
54-1з	Сыр	20	4,66	5,86	0,00	71,73
54-21гв	Каша с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40
ГП	Фрукт (яблоко)	120	0,40	0,10	11,40	45,00
405	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	65	4,85	0,61	29,90	144,04
	Итого:	665	23,48	24,72	87,25	661,40
Обед						
54-20з	Консервированные овощи (зел. гор.)	100	2,80	0,16	5,80	36,80
88-2011	Пши с капустой и картофелем	250	1,76	4,95	7,90	89,75
54-24м	Котлета из курицы	100	19,20	4,26	13,46	168,53
54-6гн	Рис отварной	180	4,44	5,76	43,80	244,19
54-3соус	Соус красный	30	0,99	0,72	2,67	21,24
54-31хн	Компот из клубники	200	0,09	0,00	7,23	29,50
405	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,87	0,44	16,51	81,00
405	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,33	19,67	93,73
	Итого:	940	35,21	16,62	117,03	764,54
	Итого за день:	1605	58,70	41,34	204,28	1425,94
2-й день: Завтрак						
54-21з	Консервированные овощи (кукуруза)	100	2,00	0,33	10,16	52,16
54-1о	Омлет натуральный	200	2,26	24,00	4,41	300,66
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90
ГП	Кондитерское изделие (шоколад)	40	2,80	12,80	22,40	216,00
405	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	65	4,85	0,61	29,90	144,04
	Итого:	605	12,21	37,74	73,57	740,76
Обед						
54-8з	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,60	10,16	9,66	135,83
111	Суп с макар. изд.	250	2,38	5,07	13,00	117,00
54-7р	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	100	13,10	7,50	2,90	131,60
54-11г	Картофельное пюре	180	3,20	5,20	19,80	139,40
5-4хн	Компот из изюма	200	0,40	0,10	18,40	75,80
405	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,33	19,67	93,73
405	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,87	0,44	16,51	81,00
	Итого:	910	26,61	28,80	99,93	774,36
	Итого за день:	1515	38,82	66,54	173,50	1515,12
3-й день: Завтрак						
54-11к	Каша молочная овсяная с курагой	250	10,88	13,50	46,38	349,63
53-19з	Масло сливочное	10	0,10	7,30	0,10	66,10
54-1з	Сыр	20	4,66	5,86	0,00	71,73
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00
ГП	Фрукт (банан)	120	1,10	0,50	22,10	90,00
405	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	65	4,85	0,61	29,90	144,04
	Итого:	665	25,38	30,67	109,78	807,50
Обед						
54-3з	Овощи свежие в нарезке (огурец)	100	0,83	0,16	2,50	14,16
54-18с	Свекольник со сметаной	250	2,25	5,35	13,32	110,37
269	Гуляш	100	15,67	8,68	7,67	175,77
54-4г	Каша гречневая рассычатая	180	8,76	7,56	43,20	260,44
54-32хн	Компот из св. яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,50

405	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,33	19,67	93,73
405	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,87	0,44	16,51	81,00
	Итого:	910	33,59	22,66	112,79	796,97
	Итого за день:	1575	58,98	53,33	222,57	1604,47
	4-й день: Завтрак					
54-7т	Запеканка творожно-пшеничная	200	15,06	7,06	17,73	194,40
ГП	Сгущенное молоко	20	1,60	1,60	11,20	64,00
54-6о	Яйцо вареное	60	4,80	4,00	0,30	56,60
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0,30	0,00	6,80	28,80
ГП	Фрукт (мандарин)	120	0,80	0,31	13,34	53,00
405	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	65	4,85	0,61	29,90	144,04
	Итого:	665	27,41	13,58	79,27	540,84
	Обед					
70-2011	Огурец консервир.	100	0,80	0,10	1,70	10,00
54-10с	Крестьянский с перловкой со сметаной	250	0,23	6,30	12,87	117,75
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,40	5,70	4,44	126,40
310	Картофель отварной	180	3,46	5,18	27,61	170,82
54-1хн	Компот из суш. фруктов (с/фр)	200	0,50	0,00	19,80	81,00
405	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,33	19,67	93,73
405	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,87	0,44	16,51	81,00
	Итого:	910	25,32	18,05	102,59	680,70
	Итого за день:	1575	52,73	31,63	181,86	1221,54
	5-й день: Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,25	11,50	48,25	337,88
54-1з	Сыр	20	5,30	8,00	0,00	71,73
53-19з	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10
54-11гн	Чай с медом	200	0,30	0,00	7,40	30,90
ГП	Фрукт (груша)	120	0,50	0,40	12,40	54,60
405	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	65	4,85	0,61	29,90	144,04
	Итого:	665	21,30	27,71	98,05	705,25
	Обед					
54-3з	Овощи свежие в нарезке (помидор)	100	1,16	0,16	3,83	21,33
97-2011	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,88	114,00
54-16м	Тефтели с рисом	100	14,50	14,66	8,00	221,83
54-1г	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,35	236,16
54-2соус	Соус белый	30	0,81	1,14	1,32	18,75
360	Кисель из повидла	200	0,10	29,06	0,00	56,20
405	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,33	19,67	93,73
405	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,87	0,44	16,51	81,00
	Итого:	940	31,32	54,50	105,55	843,00
	Итого за день:	1605	52,62	82,21	203,60	1548,25
	6-й день: Завтрак					
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,63	6,75	35,88	230,63
54-1з	Сыр	20	5,30	8,00	0,00	71,73
53-19з	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10
54-21гн	Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40
ГП	Фрукт (яблоко)	120	0,40	0,10	11,40	45,00
405	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	65	4,85	0,61	29,90	144,04
	Итого:	665	21,87	26,26	89,88	657,90
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы	100	1,30	4,50	7,60	76,00
5-17с	Суп овощной	250	1,77	4,65	10,10	89,00
54-23м	Шницель из курицы	100	19,20	4,26	13,46	168,53
54-11г	Картофельное пюре	180	3,20	5,20	19,80	139,40
54-3соус	Соус красный	30	0,99	0,72	2,67	21,24
54-31хн	Компот из клубники	200	0,09	0,00	7,23	29,30
405	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,33	19,67	93,73
405	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,87	0,44	16,51	81,00
	Итого:	940	32,48	20,10	97,03	698,20
	Итого за день:	1605	54,36	46,36	186,91	1356,10
	7-й день: Завтрак					
54-20з	Консервированные овощи (зел. гор.)	100	2,83	0,16	5,83	36,83
54-1о	Омлет натуральный	200	2,26	24,00	4,41	300,66
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90
ГП	Кондитерское изделие (шоколад)	40	2,80	12,80	22,40	216,00
405	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	65	4,85	0,61	29,90	144,04
	Итого:	605	13,04	37,57	69,24	725,43
	Обед					

101	Икра кабачковая	100	2,00	9,00	0,00	96,00
51-4с	Рассольник домашний	250	2,42	6,40	14,00	123,07
260	Гуляш	100	15,67	8,68	7,67	175,77
310	Картофель отварной	180	3,46	5,18	27,61	170,82
54-2хн	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,70	66,90
405	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,33	19,67	93,73
405	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,87	0,44	16,51	81,00
	Итого:	910	30,48	30,13	101,15	807,29
	Итого за день:	1515	43,52	67,70	170,39	1532,72
	8-й день: Завтрак					
54-4к	Каша кукурузная с изюмом	250	8,88	11,00	59,62	372,62
53-19з	Масло сливочное	10	0,10	7,30	0,10	66,10
54-1з	Сыр	20	3,50	4,40	0,00	53,80
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00
ГП	Фрукт (банан)	120	1,10	0,50	22,10	90,00
405	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	65	4,85	0,61	29,90	144,04
	Итого:	665	22,23	26,71	123,02	812,56
	Обед					
54-3з	Овощи свежие в нарезке (огурец)	100	0,83	0,16	2,50	14,16
54-7с	Суп картофельный с макар. изд.	250	3,15	2,70	22,65	127,50
54-5р	Котлета рыбная с морковью (горбуша)	100	17,60	8,20	4,80	165,40
54-6гн	Рис отварной	180	4,44	5,76	43,80	244,19
54-5соус	Соус молочный	30	1,08	2,22	2,88	35,76
54-32хн	Компот из св. яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,50
405	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,33	19,67	93,73
405	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,87	0,44	16,51	81,00
	Итого:	940	33,18	19,95	122,73	803,24
	Итого за день:	1605	55,41	46,66	245,75	1615,80
	9-й день: Завтрак					
54-3т	Суфле из моркови с творогом	200	15,46	9,20	31,06	267,86
ГП	Повидло	20	0,10	0,00	13,00	50,00
54-6о	Яйцо вареное	60	4,80	4,00	0,30	56,60
54-9гн	Чай с брусникой и сахаром	200	0,30	0,10	7,40	31,20
ГП	Фрукт (мандарин)	120	0,80	0,31	13,34	53,00
405	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	65	4,85	0,61	29,90	144,04
	Итого:	665	26,31	14,22	95,00	602,70
	Обед					
54-21з	Консервированные овощи (кукуруза)	100	2,00	0,33	10,16	52,16
54-2с	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	5,87	6,20	12,65	137,95
288-2011	Филе птицы отварное	100	23,48	25,82	0,48	328,00
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,20	280,44
53-19з	Масло сливочное	10	0,10	7,30	0,10	66,10
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30
405	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,87	0,44	16,51	81,00
405	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,33	19,67	93,73
	Итого:	920	47,94	48,18	117,96	1104,68
	Итого за день:	1585	74,25	62,40	212,96	1707,38
	10-й день: Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	250	9,12	11,62	42,50	311,37
53-19з	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10
54-1з	Сыр	20	5,33	8,00	0,00	71,73
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80
ГП	Кисломолочный напиток (йогурт)	200	5,08	3,75	8,25	87,17
405	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	65	4,85	0,61	29,90	144,04
	Итого:	745	24,68	31,18	87,25	707,21
	Обед					
54-3з	Овощи свежие в нарезке (помидор)	100	1,16	0,16	3,83	21,33
54-8с	Суп гороховый	250	5,26	5,02	19,90	146,00
269	Биточки особые	100	14,33	26,00	11,51	337,14
54-1г	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,35	236,16
54-1соус	Соус сметанный	30	0,45	2,46	0,96	27,87
360	Кисель из повидла	200	0,10	29,06	0,00	56,20
405	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,33	19,67	93,73
405	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,87	0,44	16,51	81,00
	Итого:	940	33,71	69,35	111,72	999,43
	Итого за день:	1685	58,39	100,53	198,97	1706,64
	Всего за 10 дней:	15870	547,79	598,74	2000,81	15233,97