



Утверждено
ИП «РУЗИБАЕВА А.И.»
31 августа 2024г.



согласовано
Директор МБОУ СОШ № 40
ЗАЙЦЕВА И.Н. *Зайцева*
31 августа 2024 г.

Примерное цикличное десяти
дневное меню для организации
питания обучающихся МБОУ « СОШ №
40» возрастной группы с 12 лет и
старше

Г. Ангарск 2024-2025 год

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: 1 (понедельник)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	
1	2	4	5	6	7	
ЗАВТРАК						
Сыр твердых сортов нарезка	30	7	8.8	0	107.5	54-1з
Каша вязкая молочная овсяная	250	10.8	14.1	42.9	341.1	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.
Итого за завтрак	690	24.2	23.9	90.3	672.6	
ОБЕД						
Овощи в нарезке (помидор)**	60	0.70	0.10	2.30	12.80	54-3з
Рассольник домашний	250	5.72	7.17	14.47	145.07	54-4с
Картофель отварной в молоке	200	6	7.5	35.5	231.6	54-10г
Тефтели из говядины с рисом	120	17.4	17.6	9.6	266.2	54-16м
Соус белый основной	50	1.35	1.90	2.20	31.25	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.
Итого за обед	970	38.27	35.37	122.97	960.02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1660	62.47	59.27	213.27	1632.62	

Овощи свежие в нарезке** - допускается использование иных овощей

Фрукт*** - допускается использование иных фруктов

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: 2 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	
1	2	4	5	6	7	
ЗАВТРАК						
Свекла отварная дольками	60	0.90	0.10	5.20	25.20	54-28з
Картофельное пюре	200	4.30	6.90	26.40	185.90	54-11г
Курица тушеная с морковью	120	16.90	6.80	5.30	151.70	54-25м
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.
Итого за завтрак	650	31.90	18.00	79.90	611.40	
ОБЕД						
Салат из моркови с яблоками****	60	0.50	6.10	4.30	74.30	54-11з
Борщ с капустой, картофелем со сметаной	250	5.87	6.20	12.65	137.95	54-2с
Рис отварной	200	4.90	6.40	48.70	271.30	54-6г
Котлета рыбная "Любительская"	100	12.80	4.10	6.10	112.30	54-14р
Соус молочный натуральный	50	1.80	3.70	4.80	59.60	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.
Итого за обед	950	32.57	27.40	123.25	876.55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1600	64.47	45.4	203.15	1487.95	

****-возможна замена на 54-21з "Кукуруза сахарная"

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: 3 (среда)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	
1	2	4	5	6	7	
ЗАВТРАК						
Горошек зеленый	20	0.60	0.00	1.20	7.40	54-20з
Омлет натуральный	200	16.90	24.00	4.40	300.60	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.
Итого за завтрак	610	24.70	26.30	56.50	560.40	
ОБЕД						
Овощи в нарезке (Перец)**	60	0.80	0.10	2.90	15.40	54-4з
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.45	3.47	23.12	149.50	54-7с
Каша перловая рассыпчатая	200	5.90	7.00	40.60	249.50	54-5г
Оладьи из печени по-кунцевски****	120	21.00	13.80	18.90	281.10	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.
Итого за обед	920	41.75	25.37	140.62	954.20	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1530	66.45	51.67	197.12	1514.6	

Овощи свежие в нарезке** - допускается использование иных овощей

Фрукт*** - допускается использование иных фруктов

Оладьи из печени**** - допускается использование Курицу отварную 54-21м

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: 4 (четверг)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	
1	2	4	5	6	7	
ЗАВТРАК						
сыр нарезка	40	7.30	9.30	34.00	249.10	54-21к
Запеканка из творога	150	29.70	10.70	21.70	301.20	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.
Итого за завтрак	570	43.2	20.9	107.3	789.3	
ОБЕД						
Овощи в нарезки (помидор)**	60	0.70	0.10	2.30	12.80	54-3з
Суп гороховый	250	8.47	5.72	18.00	157.37	54-8с
Картофельное пюре	200	4.30	6.90	26.40	185.90	54-11г
Биточек из курицы	75	14.30	3.20	10.00	126.50	54-23м
Соус белый основной	50	1.35	1.90	2.20	31.25	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.
Итого за обед	930	36.52	18.72	119.9	795.22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1500	79.72	39.62	227.2	1584.52	

Овощи свежие в нарезке** - допускается использование иных овощей

Фрукт*** - допускается использование иных фруктов

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: 5 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	
1	2	4	5	6	7	
ЗАВТРАК						
Картофель отварной в молоке	200	6.00	7.50	35.50	231.60	54-10г
Котлета рыбная "Любительская"	100	12.80	4.10	6.10	112.30	54-14р
Соус молочный натуральный	50	1.80	3.70	4.80	59.60	54-5соус
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.
Итого за завтрак	620	29.60	18.90	88.10	637.70	
ОБЕД						
Свекла отварная дольками	60	0.90	0.10	5.20	25.20	54-28з
Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.77	7.02	7.15	115.25	54-1с
Макаронные изделия отварные	200	7.20	6.50	43.70	262.40	54-1г
Бефстроганов из отварной говядины	120	17.88	18.60	2.76	251.04	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.
Итого за обед	920	38.65	33.22	106.71	881.19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1540	68.25	52.12	194.81	1518.89	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: 6 (понедельник)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	
1	2	4	5	6	7	
ЗАВТРАК						
Каша вязка молочная пшеничная	250	10.40	12.80	47.00	343.60	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.
Итого за завтрак	660	21.3	17.3	100.5	641.2	
ОБЕД						
Салат из белокочанной капусты с морковью****	60	1.00	6.10	5.80	81.50	54-8з
Рассольник "Ленинградский"	250	5.92	7.25	17.02	156.90	54-3с
Плов из отварной говядины	250	19.10	18.40	48.30	435.40	54-11м
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.
Итого за обед	850	33.62	32.75	126.22	932.50	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1510	54.92	50.05	226.72	1573.7	

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

Фрукт*** - допускается использование иных фруктов

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: 7 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	
1	2	4	5	6	7	
ЗАВТРАК						
Овощи в нарезке (помидор)**	60	0.70	0.10	2.30	12.80	54-3з
Макароны отварные с овощами	200	6.30	8.10	35.30	241.10	54-2г
Курица тушеная с морковью	120	16.90	6.80	5.30	151.70	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.
Итого за завтрак	650	29.20	15.80	80.00	581.70	
ОБЕД						
Овощи в нарезки (Огурец)**	60	0.50	0.10	1.50	8.50	54-2з
Суп крестьянский с крупой	250	6.40	7.22	13.45	144.47	54-10с
Картофель отварной в молоке	200	6	7.5	35.5	231.6	54-10г
Котлета из курицы	75	14.30	3.20	10.00	126.50	54-5м
Соус молочный натуральный	50	1.80	3.70	4.80	59.60	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.
Итого за обед	925	36.10	22.62	124.55	843.47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1575	65.3	38.42	204.55	1425.17	

Овощи свежие в нарезке** - допускается использование иных овощей

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: 8 (среда)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	
1	2	4	5	6	7	
ЗАВТРАК						
Сыр твердых сортов нарезка	30	7	8.8	0	107.5	54-1з
Каша жидкая молочная гречневая	250	8.90	7.30	33.30	234.10	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.
Итого за завтрак	670	25.40	20.20	86.80	629.10	
ОБЕД						
Морковь отварная дольками	60	0.80	2.00	4.10	37.60	54-27з
Борщ с капустой,картофелем со сметаной	250	5.87	6.20	12.65	137.95	54-2с
Горошница	200	19.30	1.70	45.10	273.10	54-21г
Шницель из говядины	75	13.70	13.00	12.30	221.40	54-7м
Соус красный основной	50	1.65	1.20	4.45	35.40	54-3соус
Компот из свежих яблок	200	0.20	0.10	9.90	14.60	54-32хн
Хлеб пшеничный	60	4.60	0.50	29.50	140.60	Пром.
Хлеб ржаной	30	2.00	0.40	10.00	51.20	Пром.
Итого за обед	925	48.12	25.10	128.00	911.85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1595	73.52	45.3	214.8	1540.95	

Фрукт*** - допускается использование иных фруктов

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: 9 (четверг)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	
1	2	4	5	6	7	
ЗАВТРАК						
Горошек зеленый	20	0.60	0.00	1.20	7.40	54-20з
Омлет натуральный	200	16.90	24.00	4.40	300.60	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.
Итого за завтрак	640	25.10	24.70	76.10	626.40	
ОБЕД						
Свекла отварная дольками	60	0.90	0.10	5.20	25.20	54-28з
Суп фасолевый	250	8.47	5.72	18.00	157.37	54-9с
Картофельное пюре	200	4.30	6.90	26.40	185.90	54-11г
Печень говяжья "По-строгановски"****	120	20.10	19.10	8.00	283.90	54-18м
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.
Итого за обед	920	40.87	32.92	116.50	925.47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1560	65.97	57.62	192.6	1551.87	

Фрукт*** - допускается использование иных фруктов

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

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: 10 (пятница)

Наименование блюда	Выход	пищевая (г) и энергетическая				№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	
1	2	4	5	6	7	
ЗАВТРАК						
сыр нарезка	40	8.20	9.20	38.60	270.30	54-13к
Запеканка из творога	150	29.70	10.70	21.70	301.20	54-1г
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 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.
Итого за завтрак	570	45.50	21.90	114.10	834.60	
ОБЕД						
Овощи в нарезке (помидор)**	60	0.70	0.10	2.30	12.80	54-3з
Рассольник "Ленинградский"	250	5.92	7.25	17.02	156.90	54-3с
Макаронны отварные	200	7.20	6.50	43.70	262.40	54-1г
Фрикадельки с говядиной	100	13.70	12.20	6.80	191.30	54-29м
Соус красный основной	50	1.65	1.20	4.45	35.40	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.
Итого за обед	950	36.07	28.25	122.17	886.10	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1520	81.57	50.15	236.27	1720.7	

Овощи свежие в нарезке** - допускается использование иных овощей

Фрукт*** - допускается использование иных фруктов

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню завтраков по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Наименование пищевой продукции	ЗАВТРАК												Сумма за цикл	Средние значения
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		
Хлеб ржаной	25	15	25	25	20	25	25	25	25	25	25	20	280.00	23.33
Хлеб пшеничный	45	25	45	45	38	45	45	45	45	45	45	30	498.00	41.50
Сухари панировочные				3								3	6.00	0.50
Мука пшеничная высший сорт		3			9			3				9	24.00	2.00
Крупа овсяная	50												50.00	4.17
Крупа манная				5								5	10.00	0.83
Крупа кукурузная						40							40.00	3.33
Крупа гречневая									38				38.00	3.17
Крупа пшеничная											25		25.00	2.08
Крупа рисовая												6	6.00	0.50
Крупа пшеничная							50						50.00	4.17
Крупа ячневая				22									22.00	1.83
Макаронные изделия высший сорт								37					37.00	3.08
Картофель (31.12-28.02)		195			207							207	609.00	50.75
Картофель (29.02-01.09)		212			224							224	660.00	55.00
Картофель (01.09-31.10)		171			182							182	535.00	44.58
Картофель (01.10-31.12)		183			194							194	571.00	47.58
Укроп								1					1.00	0.08
Томат								68					68.00	5.67
Свекла (01.09-31.12)		82											82.00	6.83
Свекла (01.01-31.08)		89											89.00	7.42
Огурец												75	75.00	6.25
Морковь (01.09-31.12)		28			27			55					110.00	9.17
Морковь (01.01-31.08)		31			30			59					120.00	10.00
Лук репчатый		13			10			13				8	44.00	3.67
Томатное пюре								9					9.00	0.75
Горошек зеленый консервированный			31					9		31			71.00	5.92
Джем фруктовый				10								5	15.00	1.25
Яблоко			120			150			120				390.00	32.50
Мандарин	140			100			140				100		480.00	40.00
Лимон						7		7				7	21.00	1.75
Банан									150				150.00	12.50
Говядина I категории												52	52.00	4.33
Куриная грудка (филе)		67						67					134.00	11.17
Рыба (Филе)					76								76.00	6.33
Молоко	100	154	108	55	175	100	234		196	58	103	73	1356.00	113.00
Творог				70								70	140.00	11.67
Сыр	16					31			16				63.00	5.25
Сметана		9		3				9			3		24.00	2.00
Масло сливочное	10	9	12	8	5	5	10	11	4	12	8	2	96.00	8.00
Масло подсолнечное		3			5			3				7	18.00	1.50
Яйцо куриное			102	2	14					102	2		222.00	18.50
Сахар-песок	10	7	7	13	7	10	10	7	10	7	13	7	108.00	9.00
Чай черный байховый	1		1	1		1		1		1	1	1	8.00	0.67
Какао-порошок		5						5					10.00	0.83
Кофейный напиток					5				5				10.00	0.83
Соль йодированная	1	1.2	0.5	0.7	1	1	1	1.2	1	0.5	0.7	0.9	10.70	0.89
Кислота лимонная		0.1											0.10	0.01
Ванилин				0.005								0.005	0.01	0.00

