



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



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 с/ф	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
макароны отварные	200	4.30	6.90	26.40	185.90	54-1г
Курица тушеная с морковью	120	16.90	6.80	5.30	151.70	54-25м
напиток ягодный	200	4.70	3.50	12.50	100.40	54-7хн
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"

***- возможна замена на 54-3з овощи свежие

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 лимоном 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

*- допускается замена на овощи свежие 54-3з

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	50	7.30	9.30	34.00	249.10	54-21к
Запеканка из творога	150	29.70	10.70	21.70	301.20	54-1т
сгущеное молоко	30	0.10	0.00	7.20	29.00	Пром.
плюшка московская	100	0.80	0.20	7.50	35.00	Пром.
Чай с сахаром	200	0.20	0.00	6.40	26.80	54-2гн
Итого за завтрак	530	38.1	20.2	76.8	641.1	
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	1460	74.62	38.92	196.7	1436.32	

Овощи свежие в нарезке** - допускается использование иных овощей

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						
Картофельное пюре	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
Макароны отварные	200	7.20	6.50	43.70	262.40	54-1г
гуляш	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	

*- возможна замена на овощи свежие

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 пшенная	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	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	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
Картофельное пюре	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 по домашнему	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

** - допускается замена на овощи свежие

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
напиток ягодный	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

** - допускается использование свежих овощей

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	60	8.20	9.20	38.60	270.30	54-13к
Запеканка из творога	150	29.70	10.70	21.70	301.20	54-1т
Джем фруктовый	30	0.10	0.00	7.20	29.00	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	510	44.70	21.70	106.60	799.60	
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
рис отварной	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
чай с сахаром	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	1460	80.77	49.95	228.77	1685.7	

Овощи свежие в нарезке** - допускается использование иных овощей