

Утверждаю:
Директором МБОУ «Новосыдинская СОШ»

Морозова Е.А.



Примерное цикличное меню для организации питания детей в муниципальном образовательном учреждении: МБОУ «Новосыдинская СОШ», Красноярский край, Краснотуранский район, с. Новая Сыда, ул.Школьная 15Б.

с.Новая Сыда, 2025

Наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность к/кал	
	7-11 лет	12 и старше	Б 7-11 лет	Б 12 и старше	Ж 7-11 лет	Ж 12 и старше	У 7-11 лет	У 12 и старше	7-11 лет	12 и старше
День № 1- Завтрак										
Масло сливочное порциями	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75
Сыр порциями	20	20	5,12	5,12	5,22	5,22	0,00	0,00	68,6	68,6
Каша рисовая молочная вязкая	180/5	250/10	5,2	7,2	7,2	9,9	35,2	48,9	229	319
Кофейный напиток	200	200	1,4	1,4	1,6	1,6	22,31	22,31	105	105
Хлеб пшеничный	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	13,8	13,8	67,5	67,5
Хлеб ржаной	50	50	3,32	3,32	0,6	0,6	26,5	26,5	124,5	124,5
Обед № 1										
Нарезка из помидор	80	100	0,9	1,1	0,2	0,2	3,0	3,8	17,1	21,4
Суп «Щи» со сметаной	250	300	2,0	2,4	5,4	6,5	8,8	10,6	96	115
Картофельное пюре	200	230	4,1	4,7	6,3	7,3	26,7	30,7	187	215
Рыба припущенная с сметанным соусе	90/30	120/50	15,9/4,1	21,2/6,9	0,9/4,1	1,2/6,9	0,5/1,7	0,72/2,9	74/61	99/102
Напиток из шиповника	200	200	0,7	0,7	0,3	0,3	29,0	29,0	127	127
Хлеб пшеничный	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	13,8	13,8	67,5	67,5
Хлеб ржаной	50	50	3,32	3,32	0,6	0,6	26,5	26,5	124,5	124,5
Итого:			50,86	62,16	33,02	40,92	207,81	229,53	1287,7	1556
День № 2- Завтрак										
Булочка										
Суп молочный Вермишелевый	200	250	5,75	7,19	5,21	6,51	18,84	23,55	145,20	181,50
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,0	0,0	9,1	9,1	36	36
Хлеб пшеничный	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	13,8	13,8	67,5	67,5
Хлеб ржаной	50	50	3,32	3,32	0,6	0,6	26,5	26,5	124,5	124,5
Обед № 2										
Нарезка из огурцов	80	100	0,6	0,8	0,1	0,1	2,0	2,5	11,3	14,1
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	250/35	8,97	8,97	13,96	13,96	18,65	18,65	187	187
Макароны отварные	180	220	6,3	8,0	4,4	8,1	40,0	48,9	233	311
Голень порционнo	90	90	14,31	14,31	10,8	10,8	0,64	0,64	155,79	155,79
Соус красный основной	30	50	8,8	8,8	20,68	20,68	77,7	77,7	479,47	479,47
Кисель	200	200	-	-	-	-	33,4	33,4	162	162

Хлеб пшеничный	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	13,8	13,8	67,5	67,5
Хлеб ржаной	50	50	3,32	3,32	0,6	0,6	26,5	26,5	124,5	124,5
Итого:			56,37	59,71	56,95	61,95	280,93	295,04	1793,76	1910,86
День № 3-Завтрак										
Масло сливочное порциями	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75
Сыр порциями	20	20	5,12	5,12	5,22	5,22	0,00	0,00	68,6	68,6
Каша «Дружба»	200	250	5,0	6,2	6,9	8,7	23,9	29,9	178,0	222,5
Напиток из шиповника	200	200	0,7	0,7	0,3	0,3	29,0	29,0	127	127
Хлеб пшеничный	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	13,8	13,8	67,5	67,5
Хлеб ржаной	50	50	3,32	3,32	0,6	0,6	26,5	26,5	124,5	124,5
Обед № 3										
Нарезка из помидор	80	100	0,9	1,1	0,2	0,2	3,0	3,8	17,1	21,4
Суп « рассольник» со сметаной	250	300	2,4	2,9	5,0	6,0	15,7	18,9	123	148
Жаркое по-домашнему	180	240	18,2	24,3	18,2	24,2	17,6	23,5	312	416
Сок	200	200	0,9	0,9	0,18	0,18	18,18	18,18	82,8	82,8
Хлеб пшеничный	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	13,8	13,8	67,5	67,5
Хлеб ржаной	50	50	3,32	3,32	0,6	0,6	26,5	26,5	124,5	124,5
Итого:			44,66	52,66	37,8	84,4	187,98	203,88	1292,5	1470,5
День № 4- Завтрак										
Сдоба с повидлом										
Каша кукурузная молочная вязкая	250	300	5,9	8,2	6,4	8,8	36,9	51,3	221	307
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,0	0,0	9,1	9,1	36	36
Фрукт										
Хлеб пшеничный	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	13,8	13,8	67,5	67,5
Хлеб ржаной	50	50	3,32	3,32	0,6	0,6	26,5	26,5	124,5	124,5
Обед №4										
Нарезка из огурцов и помидор	60	100	0,59	0,98	3,69	6,15	2,24	3,73	44,52	74,20
Суп картофельный с рыбными консервами	250	250	6,36	6,36	6,73	6,73	19,48	19,48	152	152
Гречка рассыпчатая	150	200	8,2	11,0	6,9	9,3	35,9	47,9	238,9	318,5
Тефтели мясные п/ф	100	100	11,9	11,9	7,9	7,9	12,2	12,2	170	170
Соус красный основной	30	50	8,8	8,8	20,68	20,68	77,7	77,7	479,47	479,47
Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,6	0,6	0,1	0,1	20,1	20,1	84,0	84,0
Хлеб пшеничный	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	13,8	13,8	67,5	67,5
Хлеб ржаной	50	50	3,32	3,32	0,6	0,6	26,5	26,5	124,5	124,5

Итого:			53,99	59,48	54,2	61,46	294,22	322,11	1809,89	2005,17
День №5-Завтрак										
Масло сливочное порциями	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75
Сыр порциями	20	20	5,12	5,12	5,22	5,22	0,00	0,00	68,6	68,6
Каша «Геркулесовая»	250	300	7,2	10,0	9,1	12,7	30,8	42,8	239	332
Кисель	200	200	-	-	-	-	33,4	33,4	162	162
Хлеб пшеничный	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	13,8	13,8	67,5	67,5
Хлеб ржаной	50	50	3,32	3,32	0,6	0,6	26,5	26,5	124,5	124,5
Обед №5										
Нарезка из помидор	80	100	0,9	1,1	0,2	0,2	3,0	3,8	17,1	21,4
Суп «Борщ» со сметаной	250	300	2,0	2,4	5,4	6,4	12,8	15,4	111	133
Рис припущенный	150	200	3,4	4,6	5,4	7,2	34,9	46,6	202,1	269,4
Гуляш	120	120	24,23	24,23	16,5	16,5	37,19	37,19	198	198
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,0	0,0	9,1	9,1	36	36
Хлеб пшеничный	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	13,8	13,8	67,5	67,5
Хлеб ржаной	50	50	3,32	3,32	0,6	0,6	26,5	26,5	124,5	124,5
Итого:			54,49	59,09	43,62	50,02	241,79	268,89	1417,8	1604,4
День №6- Завтрак										
Булочка										
Каша рисовая молочная вязкая	180/5	250/10	5,2	7,2	7,2	9,9	35,2	48,9	229	319
Кофейный напиток	200	200	1,4	1,4	1,6	1,6	22,31	22,31	105	105
Хлеб пшеничный	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	13,8	13,8	67,5	67,5
Хлеб ржаной	50	50	3,32	3,32	0,6	0,6	26,5	26,5	124,5	124,5
Обед №6										
Нарезка из огурцов	80	100	0,6	0,8	0,1	0,1	2,0	2,5	11,3	14,1
Суп «Гороховый»	250	300	7,3	9,0	4,4	5,4	30,8	38,9	204	253
Макароны отварные	180	220	6,3	8,0	4,4	8,1	40,0	48,9	233	311
Котлета п/ф	100	100	11,9	11,9	7,9	7,9	12,2	12,2	170	170
Соус красный основной	30	50	8,8	8,8	20,68	20,68	77,7	77,7	479,47	479,47
Кисель	200	200	-	-	-	-	33,4	33,4	162	162
Хлеб пшеничный	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	13,8	13,8	67,5	67,5
Хлеб ржаной	50	50	3,32	3,32	0,6	0,6	26,5	26,5	124,5	124,5
Итого:			52,94	58,54	48,08	55,48	334,21	365,41	1977,77	2197,5
День №7-Завтрак										
Масло сливочное порциями	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75

Сыр порциями	20	20	5,12	5,12	5,22	5,22	0,00	0,00	68,6	68,6
Каша манная вязкая	250	300	6,4	8,9	7,1	9,9	45,6	63,3	274	380
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,0	0,0	9,1	9,1	36	36
Фрукт										
Хлеб пшеничный	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	13,8	13,8	67,5	67,5
Хлеб ржаной	50	50	3,32	3,32	0,6	0,6	26,5	26,5	124,5	124,5
Обед№ 7										
Нарезка из помидор	80	100	0,9	1,1	0,2	0,2	3,0	3,8	17,1	21,4
Суп картофельный с фасолью	250	300	7,3	9,0	4,4	5,4	30,8	38,9	204	253
Плов из курицы	200	250	31,8	39,7	39,0	48,8	31,5	39,4	611	764
Сок	200	200	0,9	0,9	0,18	0,18	18,18	18,18	82,8	82,8
Хлеб пшеничный	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	13,8	13,8	67,5	67,5
Хлеб ржаной	50	50	3,32	3,32	0,6	0,6	26,5	26,5	124,5	124,5
Итого:			64,06	76,36	57,9	71,5	218,78	253,28	1677,5	1989,8
День№8-Завтрак										
Сыр порциями	20	20	5,12	5,12	5,22	5,22	0,00	0,00	68,6	68,6
Каша «Геркулесовая»	250	300	7,2	10,0	9,1	12,7	30,8	42,8	239	332
Кофейный напиток	200	200	1,4	1,4	1,6	1,6	22,31	22,31	105	105
Хлеб пшеничный	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	13,8	13,8	67,5	67,5
Хлеб ржаной	50	50	3,32	3,32	0,6	0,6	26,5	26,5	124,5	124,5
Обед№8										
Нарезка из огурцов	80	100	0,6	0,8	0,1	0,1	2,0	2,5	11,3	14,1
Суп картофельный с рыбными консервами	250	250	6,36	6,36	6,73	6,73	19,48	19,48	152	152
Макароны отварные	180	220	6,3	8,0	4,4	8,1	40,0	48,9	233	311
Голень порционно	90	90	14,31	14,31	10,8	10,8	0,64	0,64	155,79	155,79
Соус красный основной	30	50	8,8	8,8	20,68	20,68	77,7	77,7	479,47	479,47
Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,6	0,6	0,1	0,1	20,1	20,1	84,0	84,0
Хлеб пшеничный	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	13,8	13,8	67,5	67,5
Хлеб ржаной	50	50	3,32	3,32	0,6	0,6	26,5	26,5	124,5	124,5
Итого:			62,13	66,83	60,53	67,83	200,22	209,62	1912,16	2085,96
День№9-Завтрак										
Масло сливочное порциями	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75
Каша кукурузная молочная вязкая	250	300	5,9	8,2	6,4	8,8	36,9	51,3	221	307
Кисель	200	200	-	-	-	-	33,4	33,4	162	162

Фрукт										
Хлеб пшеничный	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	13,8	13,8	67,5	67,5
Хлеб ржаной	50	50	3,32	3,32	0,6	0,6	26,5	26,5	124,5	124,5
Обед№9										
Нарезка из помидор	80	100	0,9	1,1	0,2	0,2	3,0	3,8	17,1	21,4
Суп «Щи» со сметаной	250	300	2,0	2,4	5,4	6,5	8,8	10,6	96	115
Картофельное пюре	200	230	4,1	4,7	6,3	7,3	26,7	30,7	187	215
Рыба припущенная с сметанном соусе	90/30	120/50	15,9/4,1	21,2/6,9	0,9/4,1	1,2/6,9	0,5/1,7	0,72/2,9	74/61	99/102
Сок	200	200	0,9	0,9	0,18	0,18	18,18	18,18	82,8	82,8
Хлеб пшеничный	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	13,8	13,8	67,5	67,5
Хлеб ржаной	50	50	3,32	3,32	0,6	0,6	26,5	26,5	124,5	124,5
Итого:			45,24	56,84	25,28	32,88	209,78	232,2	1284,9	1488,2
День№10-Завтрак										
Сыр порциями	20	20	5,12	5,12	5,22	5,22	0,00	0,00	68,6	68,6
Суп молочный Вермишелевый	200	250	5,75	7,19	5,21	6,51	18,84	23,55	145,20	181,50
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,0	0,0	9,1	9,1	36	36
Хлеб пшеничный	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	13,8	13,8	67,5	67,5
Хлеб ржаной	50	50	3,32	3,32	0,6	0,6	26,5	26,5	124,5	124,5
Обед№10										
Салат из огурцов и помидор	60	100	0,59	0,98	3,69	6,15	2,24	3,73	44,52	74,20
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	250/35	8,97	8,97	13,96	13,96	18,65	18,65	187	187
Жаркое по-домашнему	180	240	18,2	24,3	18,2	24,2	17,6	23,5	312	416
Напиток из шиповника	200	200	0,7	0,7	0,3	0,3	29,0	29,0	127	127
Хлеб пшеничный	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	13,8	13,8	67,5	67,5
Хлеб ржаной	50	50	3,32	3,32	0,6	0,6	26,5	26,5	124,5	124,5
Итого:			50,97	58,9	48,38	58,14	176,03	188,13	1304,32	1474,3
Всего за смену:			535,71	610,57	465,76	584,58	2351,75	2568,09	15758,3	17782,69