

СОГЛАСОВАНО:

И. о. начальника территориального
Управления Роспотребнадзора по
Красноярскому краю в г. Канске

О.А. Тертычная

2020 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Сивохо́нская
СОШ № 5»

Н.Л. Провалинская

« 23 » октября 2020 г.



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ СТОЛОВОЙ, РАБОТАЮЩЕЙ НА СЫРЬЕ,
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«СИВОХИНСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5»**

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

Завтрак						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Пудинг из творога с рисом	236	200	30,29	21,97	40,69	481,52
Чай с молоком	945	200	1,4	1,6	16,4	86
Хлеб пшеничный	299,13	40	3,5	0,36	45,72	106,53
Масло сливочное	41	10,00	0,00	8,20	0,10	75,00
Итого за завтрак			35,2	32,1	102,9	749,1
Обед						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Борщ из свежей капусты	170	250	2,39	7,52	15,75	137,50
Рыба припущенная	245	120	21,05	2,86	0,39	111
Картофельное пюре	299	180	3,72	7,82	17,20	156,52
Кисель	60	200	1,36	0,00	29,02	116,19
Хлеб пшеничный	299,13	80	7,01	0,72	91,44	213,06
Хлеб ржаной	1	70	4,34	13,22	25,59	238,00
Йогурт в индивидуальной упаковке/Кисломолочный продукт	б/н	100	2,90	2,50	4,00	53,00
Итого за обед			42,8	34,6	183,4	1025,3
Всего за 1 день			78	67	286	1774

День: вторник						
Неделя: первая						
Возрастная категория: 11-18 лет						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша жидкая	390	250	11,70	14,50	35,61	346,00
Сыр	42	30	6,96	8,85	0,00	109,20
Хлеб пшеничный	299,13	40	3,5	0,36	45,72	106,53
Хлеб ржаной	1	30	1,86	5,67	10,97	102
Какао с молоком	397	200	4,08	3,54	17,5	118,89
Йогурт в индивидуальной упаковке/Кисломолочный продукт	б/н	100	2,9	2,5	4	53
Итого за завтрак			31,0	35,4	113,8	835,6
Обед						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Рассольник со сметаной	197	250	3,29	7,64	23,36	170,73
Овощи по сезону	311,319	100	0,7	0,1	1,9	16
Макароны отварные с маслом	688	180	6,62	5,43	31,74	202,14
Биточки	608	100	15,55	11,55	15,70	228,75
Соки овощные или ягодные	399	200	0,6	0,2	30,4	125,56
Хлеб пшеничный	299,13	80	7,01	0,72	91,44	213,06
Хлеб ржаной	1	40	2,48	7,56	14,62	136,00
Итого за обед			36,3	33,2	209,2	1092,2
Всего за 2 день			67	69	323	1928

День: среда						
Неделя: первая						
Возрастная категория: 11-18 лет						
Завтрак						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Каша гречневая рассыпчатая	679	180	8,95	6,72	43,00	276,54
Шницель(котлета) в ассортименте	608	100	15,55	30,99	54,48	228,75
Овощи по сезону	311,319	100	0,7	0,1	1,9	16
Соки овощные или ягодные	399	200,00	0,90	0,00	18,18	76,00
Хлеб пшеничный	299,13	40,00	3,50	0,36	45,72	106,53
Хлеб ржаной	1	30,00	1,86	5,67	10,96	102,00
Итого за завтрак			31,5	43,8	174,2	805,8
Обед						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Суп картофельный с пшеном и курицей	204	250/25	8,21	9,07	24,41	201,55
Рыба припущенная с овощами	244	180	13,77	1,82	5,72	94,50
Капуста тушеная	315	180	4,14	7,20	18,19	150,95
Компот из св/ф	868	200	0,61	0	33,38	128,4
Хлеб пшеничный	299,13	80	7,01	0,72	91,44	213,06
Хлеб ржаной	1	40	2,48	7,56	14,62	136,00
Фрукты	338	250	1,00	1,00	24,50	117,16
Итого за обед			37,2	27,4	212,3	1041,6
Всего за 3 день			69	71	387	1847

День: четверг						
Неделя: первая						
Возрастная категория: 11-18 лет						
Завтрак						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Птица, тушенная в соусе с овощами	302	230	11,37	7,37	20,88	195,00
Хлеб пшеничный	299,13	40	3,5	0,36	45,72	106,53
Хлеб ржаной	1	30	1,86	5,67	10,96	102,00
Кофейный напиток	57	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Фрукты	338	250	1,00	1,00	24,50	117,16
Итого за завтрак			20,5	17,6	121,8	639,4
Обед						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Суп из овощей	202	250	1,92	5,86	12,58	115,24
Овощи по сезону	311,319	100	0,7	0,1	1,9	16
Картофельное пюре	299	180	3,72	7,82	17,19	156,52
Тефтели с соусом	286	100/50	14,73	16,14	18,63	278,70
Соки овощные или ягодные	399	200	0,9	0	18,18	76
Хлеб пшеничный	299,13	80	7,01	0,72	91,44	213,06
Хлеб ржаной	1	40	2,48	7,56	14,62	136,00
Итого за обед			31,5	38,2	174,5	991,5
Всего за 4 день			52	56	296	1631

День: пятница						
Неделя: первая						
Возрастная категория: 11-18 лет						
Завтрак						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Омлет с сыром	442	200	27,52	33,27	4,07	426,91
Кондитерские изделия	б/н	90,00	5,04	14,18	43,92	296,01
Чай с молоком	945	200	1,40	1,60	16,40	86,00
Хлеб пшеничный	299,13	40	3,5	0,36	45,72	106,53
Хлеб ржаной	1	30	1,86	5,67	10,96	102
Итого за завтрак			39,3	55,1	121,1	1017,5
Обед						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Суп с рыбными консервами	204	250	7,97	12,69	17,74	213,01
Птица отварная	637	100	21,10	13,60	0,00	206,25
Рагу овощное	321	180	2,74	13,20	17,32	199,20
Хлеб пшеничный	299,13	80	7,01	0,72	91,44	213,06
Хлеб ржаной	1	40	2,48	7,56	14,62	136,00
Фрукты	351,17	250	1,11	0,00	45,34	127,77
Компот из св/ф	868	200	0,61	0,00	33,38	128,40
Итого за обед			43,0	47,8	219,8	1223,7
Всего за 5 день			82	103	341	2241

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 11-18 лет

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Плов из птицы	304	200	19,52	16,36	34,31	320,66
Овощи по сезону	311,319	100	0,7	0,1	1,9	16
Соки овощные или ягодные	399	200	0,9	0	18,18	76,00
Хлеб пшеничный	299,13	40	3,50	0,36	45,72	106,53
Хлеб ржаной	1	30	1,86	5,67	10,96	102,00
Итого за завтрак			26,48	22,49	111,07	621,19
Обед						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Борщ из свежей капусты со сметаной	170	250/5	2,38	7,52	15,75	137,5
Рыба, запеченная с картофелем	250	280	22,28	17,90	27,51	360,51
Компот из с/ф	868	200	0,61	0,00	33,38	128,40
Хлеб пшеничный	299,13	80	7,01	0,72	91,44	213,06
Выпечка	453,458	80	5,91	10,19	16,65	181,33
Йогурт в индивидуальной упаковке/Кисломолочный продукт	б/н	100	2,9	2,5	4	53
Итого за обед			41,1	38,8	188,7	1073,8
Всего за 6 день			68	61	300	1695

День: вторник Неделя: вторая Возрастная категория: 11-18 лет						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Пудинг из творога (запеченный)	467	200/30	29,65	20,48	42,88	238,93
Кофейный напиток	57	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Хлеб пшеничный	299,13	40	3,5	0,36	45,72	106,53
Масло сливочное	41	10	0,00	8,20	0,10	75,00
Фрукты	351,17	250	1,00	1,00	24,50	117,16
Йогурт в индивидуальной упаковке/Кисломолочный продукт	966	100	2,9	2,5	4	53
Итого за завтрак			39,8	35,7	136,9	709,3
Обед						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Суп картофельный с мясными фрикадельками	209	250/35	11,96	13,77	14,85	228,04
Гуляш	591	100/50	24,65	22,36	5,95	210,25
Сложный гарнир	619	180	4,20	6,91	19,80	266,91
Хлеб пшеничный	299,13	80	7,01	0,72	91,44	213,06
Хлеб ржаной	1	70	4,34	13,22	25,59	238,00
Напиток из плодов шиповника	398	200	0,68	0,28	20,74	87,78
Итого за обед			52,8	57,3	178,4	1244,0
<i>Всего за 7 день</i>			93	93	315	1953

День: среда
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 11-18 лет

8-й день						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша жидкая	390	250	11,70	14,50	35,61	346,00
Масло сливочное	41	10,00	0,00	8,20	0,10	75,00
Яйцо вареное	424	40	5,10	4,60	0,30	63,00
Хлеб пшеничный	299,13	40	3,5	0,36	45,72	106,53
Хлеб ржаной	1	30	1,86	5,67	10,96	102
Чай с молоком	945	200	1,40	1,60	16,40	86,00
Итого за завтрак			23,6	34,9	109,1	778,5
Обед						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Суп картофельный с бобовыми	206	250	5,49	5,28	16,33	134,75
Голубцы ленивые	14	100	9,30	9,60	7,00	151,70
Соус сметанный	354	50	0,70	2,50	2,93	37,05
Каша перловая	378	180	5,50	5,00	42,80	227,60
Хлеб пшеничный	299,13	80	7,01	0,72	91,44	213,06
Хлеб ржаной	1	40	2,48	7,56	14,62	136,00
Кисель	60	200	1,36	0	29,02	116,19
Йогурт в индивидуальной упаковке/Кисломолочный продукт	б/н	100	2,9	2,5	4	53
Итого за обед			34,7	33,2	208,1	1069,4
Всего за 8 день			58	68	317	1848

День: четверг Неделя: вторая Возрастная категория: 11-18 лет						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Капуста тушеная	315	200	4,60	8,00	20,22	167,72
Сардельки отварные	536	100	10,4	20	21,2	224
Чай с лимоном	375,377	200	0,24	0,05	20,15	78,00
Хлеб пшеничный	299,13	40	3,50	0,36	45,72	106,53
Хлеб ржаной	1	30	1,86	5,67	10,96	102,00
Выпечка	453,458	80	5,91	10,19	16,65	181,33
Итого за завтрак			26,5	44,3	134,9	859,6
Обед						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Овощи по сезону	311,319	100	0,7	0,1	1,9	16
Рассольник со сметаной	197	250	3,29	7,64	23,36	170,72
Запеканка картофельная с мясом	626	280	21,32	23,96	33,53	434,57
Соки овощные или ягодные	399	200	0,9	0	18,18	76
Хлеб пшеничный	299,13	80	7,01	0,72	91,44	213,06
Хлеб ржаной	1	40	2,48	7,56	14,62	136,00
Итого за обед			35,7	40,0	183,0	1046,4
Всего за 9 день			62	84	318	1906

День: пятница
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 11-18 лет

Завтрак						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Макароны с сыром	421	200	9,47	9,35	39,51	280,00
Колбаса порциями	48	20	2,56	4,44	0,30	52,00
Овощи по сезону	311,319	100	0,7	0,1	1,9	16
Хлеб пшеничный	299,13	40	3,50	0,36	45,72	106,53
Хлеб ржаной	1	30	1,86	5,67	10,96	102,00
Соки овощные или ягодные	399	200	0,9	0	18,18	76
Итого за завтрак			19,0	19,9	116,6	632,5
Обед						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Щи из свежей капусты с картофелем	187	250	2,34	7,54	12,31	124,25
Суфле мясное с рисом	287	120	5,4	6,03	6,88	103,33
Картофель отварной	692	180	3,43	5,18	27,61	170,82
Овощи по сезону	311,319	100	0,7	0,1	1,9	16
Хлеб пшеничный	299,13	80	7,01	0,72	91,44	213,06
Хлеб ржаной	1	40	2,48	7,56	14,62	136,00
Фрукты	338	200	0,80	0,80	19,60	93,73
Компот из с/ф	868	200	0,61	0,00	33,38	128,40
Итого за обед			22,8	27,9	207,7	985,6
<i>Всего за 10 дней</i>			42	48	324	1618
итого за 10 дней			670,7	719,7	3207,5	18441,9
итого за 10 дней средн			63,3	64,9	367,9	1803,1