

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 |