

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: 6-10 лет						
Завтрак						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Пудинг из творога с рисом	236	150/30	22,72	16,48	30,52	361,14
Чай с молоком	945	200	1,40	1,60	16,40	86,00
Хлеб пшеничный	299,13	30	2,62	0,27	34,3	79,9
Масло сливочное	41	10,00	0,00	8,20	0,10	75,00
Итого за завтрак			26,7	26,6	81,3	602,0
Обед						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Борщ из свежей капусты со сметаной	170	200/5	1,91	6,02	12,60	110,00
Рыба припущенная	245	100	17,54	2,38	0,31	92,50
Картофельное пюре	299	150	3,10	6,52	14,33	130,43
Кисель	60	200	1,36	0	29,02	116,19
Хлеб пшеничный	299,13	45	3,94	0,40	51,43	119,84
Хлеб ржаной	1	25	1,55	4,72	9,14	85,00
Йогурт в индивидуальной упаковке/Кисломолочный продукт		100	2,90	2,50	4,00	53,00
Итого за обед			32,3	22,5	120,8	707,0
<i>Всего за 1 день</i>			59	49	202	1309

День: вторник
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 6-10 лет

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша жидкая	390	200	9,40	11,60	28,49	277,00
Какао с молоком	959	200	3,52	3,72	25,49	145,2
Сыр	42	30	6,96	8,85	0,00	109,20
Хлеб пшеничный	299,13	30	2,62	0,27	34,3	79,9
Хлеб ржаной	1	20	1,24	3,78	7,31	68,00
Йогурт в индивидуальной упаковке/Кисломолочный продукт	б/н	100	2,9	2,5	4	53
Итого за завтрак			26,6	30,7	99,6	732,3
Обед						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Рассольник со сметаной	197	200	2,63	6,11	18,69	136,58
Макароны отварные с маслом	688	150	5,52	4,52	26,45	168,45
Биточки	608	80	12,44	9,24	12,56	183,00
Соки овощные или ягодные	399	200	0,6	0,2	30,4	125,56
Хлеб пшеничный	299,13	45	3,94	0,40	51,43	119,84
Хлеб ржаной	1	25	1,55	4,72	9,14	85,00
Итого за обед			26,7	25,2	148,7	818,4
<i>Всего за 2 день</i>			53	56	248	1551

День: среда
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 6-10 лет

Завтрак						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Каша гречневая рассыпчатая	679	120	5,97	4,48	28,67	184,36
Шницель(котлета) в ассортименте	608	80	12,44	9,24	12,56	183,00
Овощи по сезону	311,319	60	0,42	0,06	1,14	13,2
Соки овощные или ягодные	399	200,00	0,90	0,00	18,18	76,00
Хлеб пшеничный	299,13	30,00	2,62	0,27	34,30	79,90
Хлеб ржаной	1	20,00	1,24	3,78	7,31	68,00
Итого за завтрак			23,6	17,8	102,2	604,5
Обед						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Суп картофельный с пшеном и курицей	204	200/25	6,57	7,26	19,53	161,24
Рыба припущенная с овощами	244	100	7,65	1,01	3,18	52,50
Капуста тушеная	315	150	3,45	6,00	15,16	125,79
Компот из св/ф	868	200	0,61	0,00	33,38	128,40
Хлеб пшеничный	299,13	45	3,94	0,40	51,43	119,84
Хлеб ржаной	1	25	1,55	4,72	9,14	85,00
Итого за обед			23,8	19,4	131,8	672,8
<i>Всего за 3 день</i>			47	37	234	1277

День: четверг						
Неделя: первая						
Возрастная категория: 6-10 лет						
Завтрак						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Птица, тушенная в соусе с овощами	302	200	9,89	6,41	18,16	169,57
Хлеб пшеничный	299,13	30	2,62	0,27	34,3	79,9
Хлеб ржаной	1	20	1,24	3,78	7,31	68,00
Кофейный напиток	57	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Фрукты	338	200	0,80	0,80	19,60	93,73
Итого за завтрак			17,3	14,5	99,1	529,9
Обед						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Суп из овощей	202	200	1,54	4,69	10,07	92,19
Картофельное пюре	299	150	3,10	6,52	14,33	130,43
Тефтели с соусом	286	80/50	11,78	12,91	14,90	223,00
Соки овощные или ягодные	399	200	0,9	0	18,18	76
Хлеб пшеничный	299,13	45	3,94	0,40	51,43	119,84
Хлеб ржаной	1	25	1,55	4,72	9,14	85,00
Итого за обед			22,8	29,2	118,1	726,5
<i>Всего за 4 день</i>			40	44	217	1256

День: пятница						
Неделя: первая						
Возрастная категория: 6-10 лет						
Завтрак						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Омлет с сыром	442	150	20,64	24,95	3,05	320,18
Кондитерские изделия	б/н	50	2,80	7,88	24,40	164,45
Чай с молоком	945	200	1,40	1,60	16,40	86,00
Хлеб пшеничный	299,13	30	2,62	0,27	34,3	79,9
Хлеб ржаной	1	20	1,24	3,78	7,31	68,00
Итого за завтрак			28,7	38,5	85,5	718,5
Обед						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Суп с рыбными консервами	204	200	6,38	10,15	14,19	170,41
Птица отварная	637	80	16,88	10,88	0,00	165,00
Рагу овощное	321	150	2,29	11,00	14,44	166,00
Хлеб пшеничный	299,13	45	3,94	0,40	51,43	119,84
Хлеб ржаной	1	25	1,55	4,72	9,14	85,00
Компот из св/ф	868	200	0,61	0,00	33,38	128,40
Фрукты	338	200	0,80	0,80	19,60	93,73
Итого за обед			32,5	38,0	142,2	928,4
Всего за 5 день			61	76	228	1647

День: понедельник						
Неделя: вторая						
Возрастная категория: 6-10 лет						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Плов из птицы	304	150	14,64	12,26	25,73	271,87
Овощи по сезону	311,319	60	0,42	0,06	1,14	13,2
Соки овощные или ягодные	309	200	0,9	0	18,18	76
Хлеб пшеничный	299,13	30	2,62	0,27	34,3	79,9
Хлеб ржаной	1	20	1,24	3,78	7,31	68,00
Итого за завтрак			19,82	16,37	86,66	508,97
Обед						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Борщ из свежей капусты со сметаной	170	200/5	1,91	6,02	12,6	110
Рыба, запеченная с картофелем	250	230	18,30	14,70	22,60	296,13
Компот из с/ф	868	200	0,61	0,00	33,38	128,40
Хлеб пшеничный	299,13	45	3,94	0,40	51,43	119,84
Хлеб ржаной	1	25	1,55	4,72	9,14	85,00
Выпечка	453,458	60	4,43	7,64	12,49	136,00
Йогурт в индивидуальной упаковке/Кисломолочный продукт	б/н	100	2,9	2,5	4	53
Итого за обед			33,6	36,0	145,6	928,4
<i>Всего за 6 день</i>			53	52	232	1437

День: вторник Неделя: вторая Возрастная категория: 6-10 лет						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Пудинг из творога (запеченный)	467	150/30	22,24	15,36	32,16	179,20
Кофейный напиток	57	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Хлеб пшеничный	299,13	30	2,62	0,27	34,3	79,9
Масло сливочное	41	10,00	0,00	8,20	0,10	75,00
Фрукты	351,17	200	0,80	0,80	19,60	93,73
Итого за завтрак			28,5	27,8	105,9	546,5
Обед						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Суп картофельный с мясными фрикадельками	209	200/35	9,57	11,02	11,88	182,43
Гуляш	591	80/50	19,72	17,89	4,76	168,20
Сложный гарнир	619	150	3,50	5,76	16,50	222,44
Хлеб пшеничный	299,13	45	3,94	0,40	51,43	119,84
Хлеб ржаной	1	25	1,55	4,72	9,14	85,00
Напиток из плодов шиповника	398	200	0,68	0,28	20,74	87,78
Итого за обед			39,0	40,1	114,5	865,7
Всего за 7 день			67	68	220	1412

День: среда						
Неделя: вторая						
Возрастная категория: 6-10 лет						
8-й день						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша жидкая	390	200	9,40	11,60	28,49	277,00
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	30	2,62	0,27	34,3	79,9
Хлеб ржаной	1	20	1,24	3,78	7,31	68,00
Чай с молоком	945	200	1,40	1,60	16,40	86,00
Итого за завтрак			19,8	30,1	86,9	648,9
Обед						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Суп картофельный с бобовыми	206	200	4,39	4,22	13,06	107,80
Голубцы ленивые	14	80	7,50	7,65	5,63	121,40
Соус сметанный	354	50	0,70	2,50	2,93	37,05
Каша перловая	378	150	4,56	4,15	35,67	189,64
Кисель	60	200	1,36	0	29,02	116,19
Хлеб пшеничный	299,13	45	3,94	0,40	51,43	119,84
Хлеб ржаной	1	25	1,55	4,72	9,14	85,00
Фрукты	351,17	200	0,80	0,80	19,60	93,73
Итого за обед			24,8	24,4	166,5	870,7
<i>Всего за 8 день</i>			45	54	253	1520

День: четверг Неделя: вторая Возрастная категория: 6-10 лет						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Капуста тушеная	315	150	3,45	6,00	15,16	125,79
Сосиски отварные	536	60	6,24	12	12,72	134,4
Чай с лимоном	375,377	200	0,24	0,05	20,15	78,00
Хлеб пшеничный	299,13	30	2,62	0,27	34,3	79,9
Хлеб ржаной	1	20	1,24	3,78	7,31	68,00
Выпечка	448,0	60,0	4,2	1,3	22,3	117,5
Итого за завтрак			18,0	23,4	111,9	603,6
Обед						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Рассольник со сметаной	197	200	2,63	6,11	18,69	136,58
Запеканка картофельная с мясом	626	240	18,27	20,54	28,74	372,49
Хлеб пшеничный	299,13	45	3,94	0,40	51,43	119,84
Хлеб ржаной	1	25	1,55	4,72	9,14	85,00
Соки овощные или ягодные	399	200	0,9	0	18,18	76
Итого за обед			27,3	31,8	126,2	789,9
Всего за 9 день			45	55	238	1394

День: пятница
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 6-10 лет

Завтрак						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Макароны с сыром	421	150	7,10	7,01	29,63	210,00
Колбаса порциями	48	20	2,56	4,44	0,30	52,00
Овощи по сезону	311,319	60	0,42	0,06	1,14	13,2
Кофейный напиток	57	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Хлеб пшеничный	299,13	30	2,62	0,27	34,3	79,9
Хлеб ржаной	1	20	1,24	3,78	7,31	68,00
Иогурт в индивидуальной упаковке/Кисломолочный продукт	б/н	100	2,9	2,5	4	53
Итого за завтрак			19,6	21,3	96,4	594,8
Обед						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Щи из свежей капусты с картофелем	187	200	1,87	6,03	9,85	99,40
Суфле мясное с рисом	287	100	4,50	5,02	5,73	86,08
Картофель отварной	692	150	2,86	4,32	23,01	142,35
Овощи по сезону	311,319	60	0,42	0,06	1,14	13,2
Хлеб пшеничный	299,13	45	3,94	0,40	51,43	119,84
Хлеб ржаной	1	25	1,55	4,72	9,14	85,00
Фрукты	351,17	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			16,6	21,4	153,3	768,0
<i>Всего за 10 дней</i>			36	43	250	1363
итого за 10 дней			507,9	534,9	2322,9	14165,7
итого за 10 дней средн			52,0	54,0	298,0	1502,0