

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ СОШ № 36
Нурмагуллин И. Ч.
«_____» _____ 2022г.

A circular blue ink stamp. The outer ring contains the text "Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 36" and "ИНН 3906047571". The center contains "МАОУ СОШ № 36".

СОГЛАСОВАНО
ИП Рыбина В.Г.
Рыбина В.Г.

A circular blue ink stamp. The outer ring contains the text "Предпринимательство" and "Свидетельство № 5910 от 26.06.2000 г. Калининград, Балтийский район". The center contains "ИП РЫБИНА Валентина Григорьевна" and "ИНН 390800524947".

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ
ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С 7 ДО 10 ЛЕТ,
С 11 И СТАРШЕ МАОУ СОШ № 36**

УТВЕРЖДАЮ

ИП Рыбина В.Е.



Примерное цикличное меню (2 недельное)

СТОЛОВАЯ МАОУ СОШ № 36

1 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход в граммах	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
Завтрак						
173М	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	210	8,36	9,58	38,06	272,47
4М	Бутерброд с отварной курицей 24/36	60	9,912	6,44	17,388	167,44
15М	Сыр порционный (Пошехонский 26%)	10	2,60	2,61	0	34,40
379М/ссж	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%)	180	3,61	2,75	12,80	86,52
	Батон нарезной из муки	45	3,38	1,31	23,13	117,77
	Всего	505	27,86	22,68	91,38	678,60
Обед 1-4 класс						
67М	Винегрет овощной	60	0,76	6,10	4,46	76,35
88М	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (15%) (на м/к бульоне) 210/10	220	2,74	5,84	8,84	101,45
269М/330М	Биточки особые с соусом сметанным 80/30	110	13,32	14,10	13,37	234,16
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	180	7,07	3,73	45,17	242,76
349М/ссж	Компот из сухофруктов (яблоки сушеные)	180	0,70	0,05	17,11	72,78
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20
	Всего в обед	820	29,61	30,61	119,29	877,18
Обед 5-11 класс						
67М/ссж	Винегрет овощной	100	1,27	7,16	6,76	97,54
88М	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (15%) (на м/к бульоне), 240/10	250	3,05	6,89	9,79	116,17
269М/330 М	Биточки особые с соусом сметанным 80/30	110	13,32	14,10	13,37	234,16
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	180	7,07	3,73	45,17	242,76
349М/ссж	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	20,12	85,30
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00
	Всего в обед	930	31,96	32,93	134,35	968,92

2 день

2 день						
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход в граммах	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
Завтрак						
71М	Подгарнировка из свежих огурцов	40	0,28	0,04	0,76	4.40

260М/ссж	Гуляш из говядины, 50/50	90	13,88	13,10	3,47	203,76
302М/ссж	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95
382М/ссж	Какао с молоком	180	3,59	2,85	12,71	92,08
	Батон нарезной из муки	45	3,38	1,31	23,13	117,77
	Всего в завтрак	505	24,94	20,37	80,07	620,96

Обед 1-4 класс

46М	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,77	3,10	6,90	59,42
102М	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	220	6,06	4,52	17,82	136,38
259М/ссж	Жаркое по-домашнему (грудки кур.) адапт.рецепт	280	30,53	13,02	29,10	357,99
342М/ссж	Компот из св. фруктов	180	0,14	0,11	11,69	48,84
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20
	Всего в обед	810	42,51	21,53	95,85	752,33

Обед 5-11 класс

46М	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,31	5,18	10,60	99,54
102М	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	6,74	5,59	19,77	156,49
259М/ссж	Жаркое по-домашнему (грудки кур.) адапт.рецепт	280	30,53	13,02	29,10	357,99
342М/ссж	Компот из св. фруктов	200	0,16	0,12	14,10	58,70
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00
	Всего в обед	920	45,19	24,90	113,71	865,71

3 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход в граммах	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
Завтрак						
241К	Пудинг творожный с соусом молочным	150	21,59	12,35	20,73	285,62
376М/ссж	Чай с сахаром	180	0	0	7,99	31,93
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	Батон нарезной из муки	40	3,38	1,31	23,13	117,77
	Всего в завтрак	525	25,57	14,25	66,55	505,82
Обед 1-4 класс						
94К/ссж	Салат Мозайка	60	1,72	3,83	6,08	65,88
82М/ссж	Борщ из свежей капусты с карт. на костном бульоне со сметаной, 210/10	220	2,72	4,88	10,53	99,30
ТТК/331М	Котлета из мяса и печени «Медвежья лапка» с соусом сметанно/томатным 80/30	110	15,99	13,12	16,43	248,73
184 К	Рагу из овощей	180	2,88	9,42	21,96	185,25
457К	Компот из черной смородины	180	0,18	0,04	10,05	38,76
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20
	Всего в обед	820	28,50	32,06	95,40	787,62
Обед 5-11 класс						
94К/ссж	Салат из свеклы с сыром	100	2,87	6,38	10,13	109,81
82М/ссж	Борщ из свежей капусты с карт.	250	3,06	5,36	11,76	110,20

	на костном бульоне со сметаной, 240/10					
ттк бн/331М	Котлета из мяса и печени «Медвежья лапка» с соусом сметанно/томатным 80/30	110	15,99	13,12	16,43	248,73
171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,14	7,72	45,77	292,66
457К	Компот из черной смородины	200	0,20	0,04	12,28	47,50
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00
	Всего в обед	930	31,46	35,31	111,70	894,48

4 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход в граммах	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
Завтрак						
71М	Овощи натуральные свежие (помидоры)	40	0,44	0,08	1,52	9,60
320К/330М	Куриное филе запеченное (грудка кур.) с соусом	110	22,47	7,48	1,69	165,13
321М/ссж	Капуста тушеная	150	3,91	2,39	14,99	99,68
379М/ссж	Кофейный напиток с молоком	180	3,61	2,75	12,80	86,52
15М	Сыр порционный	10	2,60	2,61		34,40
	Батон нарезной из муки в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,77
	Всего в завтрак	535	36,41	16,61	54,13	513,10
Обед 1-4 класс						
60М	Салат из моркови с яблоками и клюквой	60	0,58	4,09	6,32	65,85
96М	Рассольник ленинградский на курином бульоне (тушка курицы)	220	3,54	5,78	14,84	125,99
234М/330М	Котлеты рыбные (минтай тушка) с соусом сметанным 80/30	110	11,46	6,48	14,86	164,40
312М/ссж	Картофельное пюре	180	3,95	4,95	26,67	167,52
342М/ссж	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	11,51	48,84
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20
	Всего в обед	820	24,69	22,22	104,54	722,31
Обед 5-11 класс						
60М	Салат из моркови с яблоками и клюквой	100	0,97	6,16	10,17	102,32
96М	Рассольник ленинградский на курином бульоне (тушка курицы)	250	4,01	6,99	17,21	148,34
234М/330М	Котлеты рыбные (минтай) с соусом сметанным 80/30	110	11,46	6,48	14,86	164,40
312М/ссж	Картофельное пюре	180	3,95	4,95	26,67	167,52
342М/ссж	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,90	58,70
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00
	Всего в обед	930	27,01	25,72	121,95	834,27

5 день

5 день						
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход в граммах	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
Завтрак						
22К	Подгарнировка из горошка	40	1,24	0,08	2,60	16.00

	зеленого					
210М	Омлет натуральный	150	15,62	17,40	2,89	239,74
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	8,17	33,97
	Батон нарезной из муки в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,77
	Фрукты (апельсины)	150	1,35	0,30	12,15	64,50
	Всего в завтрак	572	21,64	19,09	48,93	471,98
Обед 1-4 класс						
67М	Винегрет овощной	60	0,76	6,10	4,46	76,35
99М	Суп из овощей на курином б-не со сметаной (15%), 210/10	220	2,57	5,74	9,87	101,91
294М/331М	Котлеты рубленые из птицы (курица) с соусом сметанно/томатным 80/30	110	13,81	12,93	15,75	235,57
302М/ссж	Рис отварной	180	4,58	3,55	48,15	242,89
349М/ссж	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	17,11	72,78
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20
	Всего в обед	820	27,44	29,15	125,68	879,19
Обед 5-11 класс						
67М/ссж	Винегрет овощной	100	1,27	7,16	6,76	97,54
99М	Суп из овощей на курином б-не со сметаной (15%), 240/10	250	2,89	6,78	11,19	117,85
294М	Котлеты рубленые из птицы (курица) с соусом сметанно/томатным 80/30	80	13,81	12,93	15,75	235,57
302М/ссж	Рис отварной	180	4,58	3,55	48,15	242,89
349М/ссж	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	20,12	85,30
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00
	Всего в обед	900	29,80	31,47	141,11	972,14

6 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход в граммах	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
Завтрак						
182М/ЖКТ	Каша жидкая молочная из пшённой крупы	210	7,41	8,90	41,28	275,73
4М	Бутерброд с говядиной отварной 24/36	60	9,912	6,44	17,388	167,44
15М	Сыр порционный	10	2,60	2,61	0	34,40
382М/ссж	Какао с молоком (молоко 2,5%)	180	3,59	2,85	14,71	100,06
	Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,77
	Всего в завтрак	505	26,89	22,11	96,51	695,40
Обед 1-4 класс						
83К	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,89	3,66	4,18	53,52
103М	Суп картофельный с рисом на мясокостном б-не	220	3,29	3,56	18,72	121,73
245М/330М	Бефстроганов из отварной говядины, 45/45	90	14,39	12,95	4,01	190,13
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	150	7,07	3,73	45,17	242,76
342М/ссж	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	11,51	48,84
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20

	Всего в обед	800	30,80	24,83	113,94	306,67
Обед 5-11 класс						
83К	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,49	6,11	6,94	89,06
103М	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясокостном б-не (говядина обработка)	250	3,71	3,64	21,07	133,66
245М/330М	Бефстроганов из отварной говядины, 50/50	100	17,05	9,60	4,11	171,39
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	180	7,07	3,73	45,17	242,76
342М/ссж	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,90	58,70
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00
	Всего в обед	920	35,94	24,24	130,33	888,56

7 день						
№ рецептур ы	Наименование блюд	Выход в граммах	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
Завтрак						
71М	Подгарнировка из огурцов свежих	40	0,28	0,04	0,76	4,40
244М/ссж	Плов из отварной говядины	200	27,16	24,91	39,96	501,38
379М/ссж	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%)	180	3,90	3,00	15,28	99,90
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	130,85
	Всего в завтрак	520	35,09	29,40	81,70	736,53
Обед 1-4 класс						
63М/ссж	Салат из моркови с курагой	100	1,50	0,11	12,57	58,66
93М	Щи по-уральски (с пшенной крупой) на кур. б-не, 210/10	220	3,11	5,73	8,74	100,38
294М/330 М	Котлеты рубленые из птицы (куриные) с соусом сметанным	110	13,68	13,00	15,20	233,32
136/М/ссж	Овощи припущенные с маслом	180	2,76	3,23	14,42	100,34
349М/ссж	Компот из сухофруктов (яблоки сушеные)	180	0,70	0,05	17,11	72,78
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20
	Всего в обед	860	26,76	22,90	98,38	715,18
Обед 5-11 класс						
63М/ссж	Салат из моркови с курагой	100	1,50	0,11	12,57	58,66
93М	Щи по-уральски (с пшенной крупой) на кур. б-не, 240/10	250	3,52	6,77	9,25	114,51
294М/330 М	Котлеты рубленые из птицы (куриные) с соусом сметанным	110	13,68	13,00	15,20	233,32
136/М/ссж	Овощи припущенные с маслом	180	2,72	3,12	14,56	99,62
349М/ссж	Компот из сухофруктов (яблоки сушеные)	200	0,78	0,06	20,12	85,30
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00
	Всего в обед	900	28,66	24,06	110,84	784,41

8 день							116,64	784,41
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход в граммах	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал		
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
Завтрак								

223М/сж/3	Запеканка творожная с соусом	180	27,59	16,12	44,27	447,34
377М/сж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	8,17	33,97
	Батон нарезной из муки в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,77
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	Всего в завтрак	562	31,62	18,03	90,26	669,57
Обед 1-4 класс						
53М/сж	Салат из свеклы с зелёным горошком	100	1,67	2,18	8,20	59,49
151К/сж	Уха Ростовская (горбуша)	220	7,25	6,08	12,50	134,37
255М/332М	Печень по-строгановски 45/45	90	12,90	7,22	7,57	147,79
171М/сж	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,14	7,72	45,77	292,66
342М/сж	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	11,51	48,84
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20
	Всего в обед	840	37,11	24,12	115,89	832,85
Обед 5-11 класс						
53М/сж	Салат из свеклы с зелёным горошком	100	1,67	2,18	8,20	59,49
151К/сж	Уха Ростовская (горбуша)	250	8,31	6,39	14,24	148,44
255М/332М	Печень по-строгановски 50/50	100	14,19	7,63	8,06	158,71
171М/сж	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,14	7,72	45,77	292,66
342М/сж	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,90	58,70
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00
	Всего в обед	920	40,93	25,08	129,31	911,01

9 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход в граммах	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
Завтрак						
70М	Подгарнировка из огурцов соленых	40	0,32	0,04	0,68	5,20
292М/ссж	Птица (грудки куриные), тушенная в соусе с овощами	240	29,44	15,36	24,92	367,52
379М/ссж	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%)	180	3,61	2,75	12,80	86,52
	Батон нарезной из муки в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,77
	Всего в завтрак	505	36,75	19,46	61,53	577,01
Обед 1-4 класс						
63К/ссж	Салат из моркови, яблок и апельсинов	60	0,54	5,68	4,90	74,03
84М/ссж	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной (15%) , 210/10	220	3,44	4,80	13,81	113,67
233М/328М/ссж	Рыба запеченная под молочным соусом (минтай)	110	15,94	13,60	7,63	217,37
312М/ссж	Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19
342М/ссж	Компот из свежих груш	180	0,14	0,11	11,69	48,84
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,97	0,54	17,84	89,10
	Всего в обед	795	28,68	29,02	92,54	751,7
Обед 5-11 класс						
63К	Салат из моркови, яблок и апельсинов	100	0,90	13,14	9,51	161,68

84М/ссж	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной (15%) , 240/10	250	4,08	5,87	16,17	135,51
233М/328М/ссж	Рыба запеченная под молочным соусом (минтай)	120	17,33	10,95	8,50	202,71
312М/ссж	Картофельное пюре	180	3,95	4,95	26,67	167,52
342М/ссж	Компот из свежих груш	200	0,16	0,12	14,10	58,70
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00
	Всего в обед	940	32,88	36,02	114,10	919,12

10 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход в граммах	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
Завтрак						
	Подгарнировка из горошка зеленого	40	1,24	0,08	2,60	16,00
231К	Омлет с сыром	150	18,01	16,41	2,57	240,01
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	8,17	33,97
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,77
	Всего в завтрак	572	23,27	18,40	51,17	478,25

Обед 1-4 класс

46М	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,77	3,10	6,90	59,42
98М/ссж	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне (кур.тушка)	220	3,29	4,72	8,83	91,51
291М	Плов из птицы (грудки куриные)	280	34,04	16,49	52,83	498,22
342М/ссж	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	11,51	48,84
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20
	Всего в обед	810	43,25	25,24	110,41	847,70

Обед 5-11 класс

46М	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,31	5,18	11,60	99,54
98М/ссж	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне (кур.тушка)	250	3,76	4,93	10,32	101,32
291М	Плов из птицы (грудки куриные)	250	34,04	16,49	52,83	498,22
342М/ссж	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,90	58,70
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00
	Всего в обед	920	45,72	27,76	127,79	950,78

Бухг.кальк.:



Зав.пр-вом: Рыбина В.И.