



УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР МБОУ "КРАСНОЯРСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ИМ. БЫХ Н.Н

Асанова З.Э.

" 25 " 08 2025 г.

Завтрак №133 от 25.08.2025

**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В МБОУ КРАСНОЯРСКАЯ
СРЕДНЯЯ ШКОЛА ИМ. БЫХ Н.Н.""
МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
ЧЕРНОМОРСКОГО РАЙОНА**

(Возрастная категория детей от 12 до 18 лет - завтрак и обед)

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

День: Первый

Иеделя: первая

возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	В ₁	С	Са	Р	Fe						
	Завтрак																	
304	Рис отварной	180	4,4	6,4	44,0	251,6	0,0	0,0	0,0	0,0	1,6	73,1	0,6					
229	Рыба тушеная с овощами	100	9,8	5,0	3,8	105,0	5,8	0,1	3,7	39,1	162,2	0,9						
377	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	2,8	14,2	2,8	0,3						
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0	40,0	0,0	0,0	2,4	3,0	0,0						
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0,0	0,1	0,1	37,5	38,7	1,1						
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	51,8	0,0	0,1	0,1	14,6	25,0	0,6						
338	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	0,0	10,0	16,0	11,0	2,2						
	итого	640	19,6	21,1	94,3	663,6	45,8	0,3	16,7	125,4	315,8	5,6						
	Обед																	
55	Салат из свеклы с сол. огурцом	100	1,4	6,0	6,3	85,0	0,0	0,0	6,0	30,7	39,5	1,1						
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5,0	7,9	89,8	0,0	0,1	15,8	49,3	49,0	0,8						
312	Картофельное пюре	180	3,7	5,8	24,5	164,7	0,0	0,2	21,8	44,4	103,9	1,2						
255	Печень по-строгановски	100	13,3	11,2	3,5	185,0	5782,0	0,2	8,4	33,2	239,3	5,0						
359	Кисель из сока плодового	200	0,3	0,0	39,4	160,0	0,0	0,0	2,4	22,5	18,5	0,2						
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0,0	0,1	0,1	37,5	38,7	1,1						
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	51,8	0,0	0,1	0,1	14,6	25,0	0,6						
15	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	26	0,003	0,07	88	50	0,1						
	итого	890	27,7	32,9	103,2	854,5	5808,0	0,7	54,6	320,1	563,9	10,0						
	ИТОГО за день	1530	47,3	54,0	197,5	1518,1	5853,8	1,0	71,3	445,5	879,8	15,7						
	Норматив по СанПиН	1350	49,5	50,6	210,7	1496,0	495,0	0,8	38,5	660,0	660,0	9,9						

Второй

десная: первая

зрастная категория: 12-18 лет

№ цент ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	С	Ca	P	Fe		
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная гречневая	250	10,8	13,8	55,4	390,0	68,5	0,2	1,2	183,5	276,6	2,9		
377	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	2,8	14,2	2,8	0,3		
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0,0	0,1	0,1	37,5	38,7	1,1		
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	51,8	0,0	0,1	0,1	14,6	25,0	0,6		
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0	40,0	0,0	0,0	2,4	3,0	0,0		
	Кисломолочный напиток	200	8,2	3,0	11,8	114,0	20,0	0,1	1,2	248,0	190,0	0,2		
	итого	710	24,1	26,1	103,9	764,0	128,5	0,4	5,4	500,2	536,1	5,1		
Обед														
46	Салат из белокочанной капусты с яблоком	100	1,3	3,3	6,5	60,4	0,0	0,0	17,1	25,0	28,3	0,5		
96	Рассольник Ленинградский	250	2,0	5,1	12,0	107,3	0,0	0,1	8,4	29,2	56,7	0,9		
143	Рагу из овощей	180	3,0	19,8	14,7	243,4	78,9	0,1	21,4	63,7	77,1	1,0		
295	Котлета из бройлер-цыплят	100	15,3	29,4	15,4	388,0	91,4	0,1	1,0	55,5	93,5	1,4		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	100,6	20,0	0,0	1,3	125,8	90,0	0,1		
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0,0	0,1	0,1	37,5	38,7	1,1		
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	51,8	0,0	0,1	0,1	14,6	25,0	0,6		
	итого	880	29,7	62,2	86,1	1033,7	190,3	0,6	49,4	351,2	409,4	5,6		
	ИТОГО за день	1590	53,8	88,3	190,0	1797,7	318,8	1,0	54,8	851,4	945,5	10,7		
	Норматив по СанПиН	1350	49,5	50,6	210,7	1496,0	495,0	0,8	38,5	660,0	660,0	9,9		

Фамилия: Третий

Имя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Ca	P	Fe		
Завтрак														
223	Запеканка из творога со сметаной (160/20)	180	32,1	21,9	49,0	518,4	133,6	0,1	1,4	281,3	389,7	2,1		
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	100,0	0,0	0,0	22,0	76,8	1,0		
	йогурт	95	2,8	2,4	3,8	47,5	19,0	0,0	0,7	114,0	85,5	0,1		
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0,0	0,1	0,1	37,5	38,7	1,1		
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	51,8	0,0	0,1	0,1	14,6	25,0	0,6		
389	Сок	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,0	0,1	20,0	32,0	22,0	4,4		
	итого	565	45,7	31,6	94,2	856,9	252,6	0,4	22,2	501,4	637,7	9,2		
Обед														
67	Винегрет	100	1,4	10,0	7,3	125,1	0,0	0,0	9,6	31,2	43,3	0,8		
82	Борщ с картофелем	250	1,8	4,9	10,9	103,8	0,0	0,1	10,7	49,7	54,6	1,2		
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	7,3	46,4	292,5	0,0	0,3	0,0	17,8	244,7	5,5		
268	Котлета рубленая	100	12,9	33,4	13,2	408,0	40,0	0,4	4,3	11,5	154,2	3,2		
377	Чай с сахаром	200	1,5	1,4	15,9	81,0	10,0	0,0	1,3	126,6	92,8	0,4		
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0,0	0,1	0,1	37,5	38,7	1,1		
	Хлеб ржаной	30	2,6	1,0	12,8	77,7	0,0	0,1	0,1	21,9	37,5	0,8		
338	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	0,0	10,0	16,0	11,0	2,2		
	итого	990	34,1	59,8	129,3	1217,3	50,0	1,0	36,1	312,2	676,7	15,3		
ИТОГО за день														
	Норматив по СанПиН	1350	49,5	50,6	210,7	1496,0	495,0	0,8	38,5	660,0	660,0	9,9		
		1555	79,8	91,4	223,5	2074,2	302,6	1,5	58,4	813,7	1314,4	24,5		

№: **Пятый**

доля: первая

возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	С	Ca	P	Fe		
Завтрак														
332	Запеканка картофельная с субпродуктами	250	7,8	21,8	0,4	229,6	0,1	0,1	0,0	25,9	14,0	1,3		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,04	11,10	2,80	0,28		
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0,0	0,1	0,1	37,5	38,7	1,1		
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	51,8	0,0	0,1	0,1	14,6	25,0	0,6		
338	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	0,0	10,0	16,0	11,0	2,2		
	итого	600	13,2	24,2	46,8	470,6	0,1	0,3	10,2	105,1	91,5	5,4		
Обед														
62	Салат из моркови	100	1,2	0,1	11,5	81,7	0,0	0,1	3,4	25,8	52,8	0,7		
101	Суп картофельный с крупой	250	2,0	2,7	12,1	85,8	0,0	0,1	8,3	26,7	56,0	0,9		
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	100,0	0,0	0,0	22,0	76,8	1,0		
	кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	100,0	40,0	0,1	1,4	240,0	180,0	0,2		
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0,0	0,1	0,1	37,5	38,7	1,1		
15	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	26	0,003	0,07	88	50	0,1		
	Хлеб ржаной	30	2,6	1,0	12,8	77,7	0,0	0,1	0,1	21,9	37,5	0,8		
	итого	660	22,2	17,7	57,7	526,4	166,0	0,5	13,3	461,9	491,7	4,8		
	ИТОГО за день	1260	35,4	41,9	104,4	997,0	166,1	0,9	23,4	567,0	583,2	10,2		
	Норматив по СанПиН	1350	49,5	50,6	210,7	1496,0	495,0	0,8	38,5	660,0	660,0	9,9		

День: **ВОСЬМОЙ**

Ведение: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

№ порций	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	С	Ca	P	Fe		
Завтрак														
312	Картофельное пюре	180	3,7	5,8	24,5	164,7	0,0	0,2	21,8	44,4	103,9	1,2		
278	Тефтели (говядина)	100	7,1	8,0	9,3	137,3	30,8	0,1	0,7	25,4	80,3	0,8		
377	Чай с сахаром	200	1,5	1,4	15,9	81,0	10,0	0,0	1,3	126,6	92,8	0,4		
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0,0	0,1	0,1	37,5	38,7	1,1		
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	51,8	0,0	0,1	0,1	14,6	25,0	0,6		
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0	40,0	0,0	0,0	2,4	3,0	0,0		
389	Сок	100	0,5	0,0	10,1	42,4	0,0	0,0	2,0	7,0	7,0	1,4		
	итого	640	17,8	24,3	81,5	625,4	80,8	0,5	25,9	257,9	350,8	5,5		
Обед														
67	Винегрет	100	1,4	10,0	7,3	125,1	0,0	0,0	9,6	31,2	43,3	0,8		
02	Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,3	16,5	148,3	0,0	0,2	5,8	42,7	88,1	2,1		
02	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	7,3	46,4	292,5	0,0	0,3	0,0	17,8	244,7	5,5		
68	Котлета рубленая	100	12,9	33,4	13,2	408,0	40,0	0,4	4,3	11,5	154,2	3,2		
9	Кисель из сока плодового	200	0,3	0,0	39,4	160,0	0,0	0,0	2,4	22,5	18,5	0,2		
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0,0	0,1	0,1	37,5	38,7	1,1		
	Хлеб ржаной	30	2,6	1,0	12,8	77,7	0,0	0,1	0,1	21,9	37,5	0,8		
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	0,0	10,0	16,0	11,0	2,2		
	итого	990	36,6	58,8	158,4	1340,8	40,0	1,2	32,3	201,1	635,9	15,9		
	ИТОГО за день	1630	54,4	83,1	239,9	1966,1	120,8	1,7	58,2	458,9	986,7	21,4		
	Норматив по СанПиН	1350	49,5	50,6	210,7	1496,0	495,0	0,8	38,5	660,0	660,0	9,9		

День: Девятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда

№ рецептур	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		А	В ₁	С	Са	Р	Fe			
Завтрак														
263	250	16,7	43,0	24,6	540,0	0,0	0,6	8,8	30,7	248,8	3,1			
	200	5,8	5,0	8,0	100,0	40,0	0,1	1,4	240,0	180,0	0,2			
	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0,0	0,1	0,1	37,5	38,7	1,1			
	20	1,7	0,7	8,5	51,8	0,0	0,1	0,1	14,6	25,0	0,6			
338	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	0,0	10,0	16,0	11,0	2,2			
	600	27,8	50,4	63,9	821,0	40,0	0,9	20,3	338,8	503,5	7,1			
Обед														
62	100	1,2	0,1	11,5	81,7	0,0	0,1	3,4	25,8	52,8	0,7			
101	250	2,0	2,7	12,1	85,8	0,0	0,1	8,3	26,7	56,0	0,9			
209	40	5,1	4,6	0,3	63,0	100,0	0,0	0,0	22,0	76,8	1,0			
79	200	3,2	2,7	15,9	100,6	20,0	0,0	1,3	125,8	90,0	0,1			
	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0,0	0,1	0,1	37,5	38,7	1,1			
5	10	2,32	2,95	0	36	26	0,003	0,07	88	50	0,1			
	30	2,6	1,0	12,8	77,7	0,0	0,1	0,1	21,9	37,5	0,8			
	660	19,5	15,4	65,6	527,0	146,0	0,5	13,2	347,6	401,7	4,7			
	1260	47,3	65,7	129,6	1348,0	186,0	1,4	33,5	686,4	905,2	11,8			
	1350	49,5	50,6	210,7	1496,0	495,0	0,8	38,5	660,0	660,0	9,9			
ИТОГО за день														
Норматив по СанПиН														

вторая

ная категория: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)													
		вещества				А	В1	С	Са	Р	Fe												
		Б	Ж	У																			
Завтрак																							
Плов из пшеницы	250	22,5	11,2	45,6	373,3	35,0	0,2	8,2	45,1	236,7													
Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6	24,4	0,1	1,6	152,2	124,6													
Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0	40,0	0,0	0,0	2,4	3,0													
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0,0	0,1	0,1	37,5	38,7													
Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	51,8	0,0	0,1	0,1	14,6	25,0													
Хлеб ржаной	200	1,0	0,0	20,2	84,8	0,0	0,0	4,0	14,0	14,0													
Сок	710	32,6	24,0	105,0	776,7	99,4	0,5	13,9	265,8	441,9													
Обед																							
Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7	10,0	0,0	0,0	3,5	23,0	24,0													
Суп картофельный с крупой	250	2,0	2,7	12,1	85,8	0,0	0,1	8,3	26,7	56,0													
Рагу из пшеницы	250	16,7	43,0	24,6	540,0	0,0	0,6	8,8	30,7	248,8													
Компот из св. яблок	200	0,2	0,2	27,9	114,6	0,0	0,0	1,1	14,2	4,4													
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0,0	0,1	0,1	37,5	38,7													
Хлеб ржаной	30	2,6	1,0	12,8	77,7	0,0	0,1	0,1	21,9	37,5													
ИТОГО за день	860	25,4	48,3	92,1	910,3	0,0	1,0	21,8	154,0	409,3													
ИТОГО за день	1570	58,0	72,2	197,1	1687,0	99,4	1,4	35,7	419,8	851,3													
Норматив по СанПиН	1350	49,5	50,6	210,7	1496,0	495,0	0,8	38,5	660,0	660,0													

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ "Красноярская средняя школа им.Бых Н.Н."