Утверждаю:
И.О. Директор МБОУ «Лесокамочка»
_____ Г.А. Гилева
« 06 » октября 2026 года
Приказ № 379 от 06.10.2026г.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
осенне-зимний период
питания учащихся 7 - 11 лет
МБОУ «Лесокамочка»

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. акад. Е.А. Вагнера Издание 4-е, 2008г.Уральский региональный центр питания, 2008г.Пермь 2008

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
завтрак							
итого за завтрак		0	0.00	0.00	0.00	0.00	
обед	Суп картофельный с рыбой	200	10.57	3.29	5.36	92.99	50
	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	90	8.24	12.18	8.50	176.53	202
	Картофельное пюре	150	3.20	6.06	23.30	160.46	241
	Соус томатный	30	0.16	1.10	1.57	16.85	265
	Хлеб пшеничный	15	0.75	0.00	7.25	35.25	
	Хлеб ржаной	15	0.50		3.5	17.5	
	Чай с лимоном	207	0.07	0.01	15.31	61.62	294
	Булочка "Дорожная"	60	4.13	8	34.12	345	313
итого за обед		767	27.62	30.64	98.90	906.19	
итого за день:			27.62	30.64	98.90	906.19	
День 2							
завтрак							
итого за завтрак		0	0.00	0.00	0.00	0.00	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на кур,буль	200	3.26	2.49	17.41	105.27	47
	Кнели из говядины	90	16.21	19.43	5.95	263.48	187
	Макаронные изделия отварные	150	5.52	5.30	35.33	211.10	227
	Соус томатный	30	0.16	1.10	1.57	16.85	265
	Хлеб пшеничный	15	0.75	0.00	7.25	35.25	
	Хлеб ржаной	15	0.50		3.5	17.5	
	Компот из плодов или ягод сушенных	200	0.33	0.00	22.66	91.98	280
	Булочка "Веснушка"	60	4.61	4.41	35.30	199.30	307
итого за обед		760	31.35	32.72	128.97	940.73	
итого за день:			31.35	32.72	128.97	940.73	
День 3							
завтрак							
итого за завтрак		0	0.00	0.00	0.00	0.00	
обед	Суп картофельный с бобовыми на кур.буль	200	2.87	3.31	10.89	85.03	45
	Птица отварная	90	23.43	23.43	1.25	312.02	212
	Картофельное пюре	150	3.20	6.06	23.30	160.46	241
	Соус томатный	30	0.16	1.10	1.57	16.85	265
	Хлеб пшеничный	15	0.75	0.00	7.25	35.25	
	Хлеб ржаной	15	0.50		3.5	17.5	
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.36		29.02	116.19	274
	яблоко	80	4.00	3	40	47	
итого за обед		780	36.23	36.90	116.77	790.29	
итого за день:			36.23	36.90	116.77	790.29	

ень 4							
завтрак							
итого за завтрак		0	0.00	0.00	0.00	0.00	
обед	Борщ с капустой и картофелем на кур. буль.	200	2.52	5.53	8.65	94.89	37
	Рыба тушенная в сметанном соусе	140	15.42	13.47	5.61	205.32	171
	Рис отварной	150	3.89	5.09	40.28	225.18	224
	Хлеб пшеничный	15	0.75	0.00	7.25	35.25	
	Хлеб ржаной	15	0.50		3.5	17.5	
	Чай с сахаром	200	0.12		12.04	48.64	300
	Сдоба обыкновенная	60	4.71	3.67	35.3	193	319
итого за обед		780	27.91	27.75	112.62	819.78	
итого за день:			27.91	27.75	112.62	819.78	
День 5							
завтрак							
итого за завтрак		0	0.00	0.00	0.00	0.00	
обед	Суп из овощей на кур.буль.	200	2.54	4.89	10.07	98.19	44
	Плов из отварной птицы	240	42.51	51.81	47.43	853.82	211
	Хлеб пшеничный	15	0.75	0.00	7.25	35.25	
	Хлеб ржаной	15	0.50		3.5	17.5	
	Чай с сахаром	200	0.12		12.04	48.64	300
	Ватрушка с повидлом	60	7.08	2.63	41.81	219.07	330
итого за обед		730	53.51	59.32	122.10	1272.47	
итого за день:			53.51	59.32	122.10	1272.47	
Неделя 2 День 6							
завтрак							
итого за завтрак		0	0.00	0.00	0.00	0.00	
обед	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	4.98	6.57	14.71	136.78	71
	котлета из говядины	90	13.73	15.07	7.38	227.25	189
	Картофельное пюре	150	3.20	6.06	23.30	160.46	241
	Соус томатный	30	0.16	1.10	1.57	16.85	265
	Хлеб пшеничный	15	0.75	0.00	7.25	35.25	
	Хлеб ржаной	15	0.50		3.5	17.5	
	Чай с лимоном	207	0.07	0.01	15.31	61.62	294
	мандарин	80	8	2	7	38	
итого за обед		802	31.38	30.81	80.02	693.71	
итого за день:			31.38	30.81	80.02	693.71	
День 7							
завтрак							
итого за завтрак		0	0.00	0.00	0.00	0.00	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на кур,буль	200	3.26	2.49	17.41	105.27	47
	Печень говяжья по-строгановски	90	19.08	23.69	3.85	302.85	192
	Макаронные изделия отварные	150	5.52	5.30	35.33	211.10	227
	Хлеб пшеничный	15	0.75	0.00	7.25	35.25	