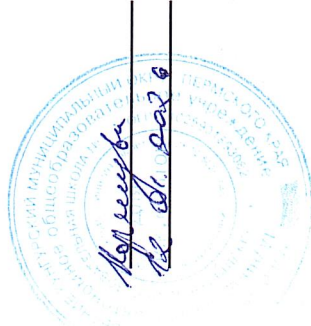


**СОГЛАСОВАННО:**

Директор МАОУ "СОШ №1"



К.В. Коршунова

**УТВЕРЖДАЮ:**

Генеральный директор

ООО "КОМПИТ"



Е.Н. Кулакова

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД  
ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ  
ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ С 1 ПО 4 КЛАССЫ (1 СТУПЕНЬ),  
РАСПОЛОЖЕННОМ ПО АДРЕСУ Г.КУНГУР, УЛ. ГАЙДАРА 21**

Исполнитель: Кулакова Е.Н.

Основание:

СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания населения (приложение 8-10).  
Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/сост. А.Я.Перевалов, Н.В.Талешкина. - Изд-е 4-е доп. И испр.-  
Пермь, 2021.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**  
1 ступень на 2026 год

День недели	Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Кал-ность	Белки	Жиры	Углеводы	
1	Завтрак	гор.блюдо									
		хлеб/изд									
		гор.напиток									
		хлеб									
					<b>ИТОГ ЗАВТРАКА:</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Обед	закуска									
		1 блюдо		128	Суп-лапша домашняя (курица)	200	34,51	110,6	3,2	5,3	12,5
		2 блюдо		209	Биточки или шницель из курицы	100	27,00	290	19	18	12
		соус		409.03	Молочный соус	20	4,00	17	0,4	1	1,4
		гарнир		260	Каша гречневая рассыпчатая	150	19,00	215,5	7,4	5,9	33,2
гор.напиток			300	Чай с сахаром	200	15,00	44	0,6	0,2	10	
хлеб бел.			926	Хлеб пшеничный формовой	30	6,00	71	2	0	15	
хлеб черн.		927	Хлеб ржаной	30	6,00	52	2	0	10		
				<b>ИТОГ ОБЕДА:</b>	<b>730</b>	<b>111,51</b>	<b>800,10</b>	<b>34,60</b>	<b>30,40</b>	<b>94,10</b>	
				<b>ИТОГ ДНЯ:</b>	<b>730</b>	<b>111,51</b>	<b>800,10</b>	<b>34,60</b>	<b>30,40</b>	<b>94,10</b>	
2	Завтрак	гор.блюдо									
		хлеб/изд									
		гор.напиток									
		хлеб									
					<b>ИТОГ ЗАВТРАКА:</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Обед	закуска									
		1 блюдо		112	Борщ с капустой и картофелем (сметана)	200	34,51	91	1,6	5	10
		2 блюдо		215	Котлета рыбная (минтай)	100	28,00	159	13	6,6	10,4
		соус		409.01	Молочный соус	20	4,00	22,3	0,7	1,3	1,8
		гарнир		257	Пюре картофельное	150	18,00	111	4	6	21
гор.напиток			291	Компот из смеси сухофруктов	200	15,00	84	1	0	20	
хлеб бел.			926	Хлеб пшеничный формовой	30	6,00	71	2	0	15	
хлеб черн.		927	Хлеб ржаной	30	6,00	52	2	0	10		
				<b>ИТОГ ОБЕДА:</b>	<b>730</b>	<b>111,51</b>	<b>590,30</b>	<b>24,30</b>	<b>18,90</b>	<b>88,20</b>	
				<b>ИТОГ ДНЯ:</b>	<b>730</b>	<b>111,51</b>	<b>590,3</b>	<b>24,3</b>	<b>18,9</b>	<b>88,2</b>	



6	Завтрак	хлеб бел.	926	Хлеб пшеничный формовой	30	6,00	71	2	0	15
		хлеб черн.	927	Хлеб ржаной	30	6,00	52	2	0	10
				<b>ИТОГ ОБЕДА:</b>	<b>730</b>	<b>111,51</b>	<b>637</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>79</b>
				<b>ИТОГ ДНЯ:</b>	<b>730</b>	<b>111,51</b>	<b>637</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>79</b>
		гор.блюдо								
		хлеб/изд								
		гор.напиток								
		хлеб								
				<b>ИТОГ ЗАВТРАКА:</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
			<b>Обед</b>	закуска						
7	Завтрак	1 блюдо	105.01	Щи из свежей капусты (курица, сметана)	200	34,51	112	3	7	4
		2 блюдо	211	Гуляш из отварного мяса	120	31,00	230	18	18	5
		гарнир	252	Макаронные изделия отварные	150	19,00	217	6	6	36
		гор.напиток	300	Чай с сахаром	200	15,00	44	0,6	0,2	10
		хлеб бел.	926	Хлеб пшеничный формовой	30	6,00	71	2	0	15
		хлеб черн.	927	Хлеб ржаной	30	6,00	52	2	0	10
				<b>ИТОГ ОБЕДА:</b>	<b>730</b>	<b>111,51</b>	<b>726</b>	<b>31,6</b>	<b>31,2</b>	<b>80</b>
				<b>ИТОГ ДНЯ:</b>	<b>730</b>	<b>111,51</b>	<b>726</b>	<b>31,6</b>	<b>31,2</b>	<b>80</b>
		гор.блюдо								
		хлеб/изд								
8	Завтрак	гор.напиток								
		хлеб								
				<b>ИТОГ ЗАВТРАКА:</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
			<b>Обед</b>	закуска						
		1 блюдо	99	Свекольник (курица, сметана)	200	34,51	157	7	10	10
		2 блюдо	240,01	Рыба припущенная (минтай)	120	32,00	171	26	1	2
		гарнир	257	Пюре картофельное	150	18,00	111	4	6	21
		гор.напиток	291	Компот из смеси сухофруктов	200	15,00	84	1	0	20
		хлеб бел.	926	Хлеб пшеничный формовой	30	6,00	71	2	0	15
		хлеб черн.	927	Хлеб ржаной	30	6,00	52	2	0	10
		<b>ИТОГ ОБЕДА:</b>	<b>730</b>	<b>111,51</b>	<b>646</b>	<b>42</b>	<b>17</b>	<b>78</b>		
		<b>ИТОГ ДНЯ:</b>	<b>730</b>	<b>111,51</b>	<b>646</b>	<b>42</b>	<b>17</b>	<b>78</b>		
гор.блюдо										
хлеб/изд										
гор.напиток										
хлеб										
		<b>ИТОГ ЗАВТРАКА:</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
	<b>Обед</b>	закуска								

9	Завтрак	1 блюдо	917	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	34,51	83	2	2	14		
		2 блюдо	209	Котлета из курицы	100	27,00	290	19	18	12		
		соус	409,03	Молочный соус	20	4,00	17	0,4	1	1,4		
		гарнир	258	Рис отварной	150	19,00	226	4	6	39		
		гор.напиток	916	Компот из яблок	200	15,00	51	0	0	12		
		хлеб бел.	926	Хлеб пшеничный формавой	30	6,00	71	2	0	15		
		хлеб черн.	927	Хлеб ржаной	30	6,00	52	2	0	10		
						<b>ИТОГ ОБЕДА:</b>	<b>730</b>	<b>111,51</b>	<b>790</b>	<b>29,4</b>	<b>27</b>	<b>103,4</b>
						<b>ИТОГ ДНЯ:</b>	<b>730</b>	<b>111,51</b>	<b>790</b>	<b>29,4</b>	<b>27</b>	<b>103,4</b>
		10	Завтрак	гор.блюдо								
хлеб/изд												
гор.напиток												
хлеб												
				<b>ИТОГ ЗАВТРАКА:</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>			
закуска												
1 блюдо	98			Суп-пюре из разных овощей	200	34,51	116	4	7	10		
2 блюдо	208			Котлета "Школьная"	120	31,00	342	21	20	19		
гарнир	63			Каша ячневая вязкая	150	19,00	164	5	5	25		
гор.напиток	291			Компот из смеси сухофруктов	200	15,00	84	1	0	20		
хлеб бел.	926	Хлеб пшеничный формавой	30	6,00	71	2	0	15				
хлеб черн.	927	Хлеб ржаной	30	6,00	52	2	0	10				
				<b>ИТОГ ОБЕДА:</b>	<b>730</b>	<b>111,51</b>	<b>829</b>	<b>35</b>	<b>32</b>	<b>99</b>		
				<b>ИТОГ ДНЯ:</b>	<b>730</b>	<b>111,51</b>	<b>829</b>	<b>35</b>	<b>32</b>	<b>99</b>		
				<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>	<b>726</b>	<b>111,51</b>	<b>737</b>	<b>32</b>	<b>27</b>	<b>92</b>		