

**СОГЛАСОВАННО:**

Директор МАОУ "СОШ №1"

К.В. Коршунова



**УТВЕРЖДАЮ:**

Генеральный директор

ООО "КОМПИТ"

Е.Н. Кулакова



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД  
ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

**ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ С 5 ПО 11 КЛАССЫ (2 СТУПЕНЬ):**

МНОГОДЕТНЫХ малоимущих семей, малоимущих семей, детей участников СВО  
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, рецептов 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**  
2 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									
	Обед	закуска			<b>ИТОГ ЗАВТРАКА:</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
		1 блюдо	128	Сул-лапша домашняя (курица)	250	41,03	138	4	7	16	
		2 блюдо	209	Биточки или шницель из курицы	110	30,00	320	21	20	14	
		соус	409.03	Молочный соус	20	4,00	17	0,4	1	1,4	
		гарнир	260	Каша гречневая рассыпчатая	180	23,00	260	9	7	40	
		гор.напиток	300	Чай с сахаром	200	15,00	44	0,6	0,2	10	
2	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>820</b>	<b>125,03</b>	<b>902,00</b>	<b>39,00</b>	<b>35,20</b>	<b>106,40</b>	
				<b>ИТОГ ДНЯ:</b>	<b>820</b>	<b>125,03</b>	<b>902,00</b>	<b>39,00</b>	<b>35,20</b>	<b>106,40</b>	
	Обед	гор.блюдо									
		хлеб/изд.									
		гор.напиток									
		хлеб									
		закуска			<b>ИТОГ ЗАВТРАКА:</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
		1 блюдо	112	Борщ с капустой и картофелем. (сметана)	250	40,03	117	2	6	13	
Обед	2 блюдо	215	Котлета рыбная (минтай)	110	33,00	177	14	8	11		
	соус	409.01	Молочный соус	20	4,00	22,3	0,7	1,3	1,8		
	гарнир	257	Пюре картофельное	180	21,00	187	4	8	25		
	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>820</b>	<b>125,03</b>	<b>710,30</b>	<b>25,70</b>	<b>23,30</b>	<b>95,80</b>		
			<b>ИТОГ ДНЯ:</b>	<b>820</b>	<b>125,03</b>	<b>710,3</b>	<b>25,7</b>	<b>23,3</b>	<b>95,8</b>		





	1 блюдо	917	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	40,03	106	2	3	18
	2 блюдо	209	Котлета из курицы	110	32,00	320	21	20	14
	соус	409.03	Молочный соус	20	4,00	17	0,4	1	1,4
	гарнир	258	Рис отварной	180	22,00	270	4	7	47
	гор.напиток	916	Компот из яблок	200	15,00	51	0	0	12
	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>820</b>	<b>125,03</b>	<b>887</b>	<b>31,4</b>	<b>31</b>	<b>117,4</b>
			<b>ИТОГ ДНЯ:</b>	<b>820</b>	<b>125,03</b>	<b>887</b>	<b>31,4</b>	<b>31</b>	<b>117,4</b>
9	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>
	закуска								
	1 блюдо	114	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	40,03	99	3	4	13
	2 блюдо	212.01	Жаркое по-домашнему (курица)	290	58,00	508	24	25	47
	гарнир								
	гор.напиток	495	Кисель из концентрата плодового	200	15,00	69	0	0	17
	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>800</b>	<b>125,03</b>	<b>799</b>	<b>31</b>	<b>29</b>	<b>102</b>
			<b>ИТОГ ДНЯ:</b>	<b>800</b>	<b>125,03</b>	<b>799</b>	<b>31</b>	<b>29</b>	<b>102</b>
10	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>
	закуска								
	1 блюдо	98	Суп-пюре из разных овощей	250	40,03	145	5	8	12
	2 блюдо	208	Котлета "Школьная"	130	35,00	369	22	22	21
	гарнир	63	Каша ячневая вязкая	180	23,00	198	6	6	30
	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>820</b>	<b>125,03</b>	<b>919</b>	<b>38</b>	<b>36</b>	<b>108</b>
			<b>ИТОГ ДНЯ:</b>	<b>820</b>	<b>125,03</b>	<b>919</b>	<b>38</b>	<b>36</b>	<b>108</b>
			<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>	<b>816</b>	<b>125,03</b>	<b>828</b>	<b>34</b>	<b>31</b>	<b>101</b>