

«Согласовано»

Директор МБОУ

«Средняя школа №4»



/О.В. Мишина/

2024 г

«Утверждаю»

Директор ООО «Компания

ПродЭКО»



/Н.В. Гартман/

2024 г

ПРИМЕРНОЕ

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

МБОУ «Средняя школа №4»

для обучающихся

с 1 сентября 2024 года по 31 мая 2025 года

Примерное меню

Номер рецептуры или	Наименование блюда	1 день					
		Ед изм	Масса порции (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность,
	Завтрак						
212	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	г	180	7,400	8,000	28,000	212,800
465	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000
63	Булгурбород с сыром	г	40	6,900	9,000	10,000	149,000
82	Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000
	Итого завтрак:	г	520	17,5	19,9	61,4	493,8
	Обед						
148	Помидор свежий (порциями)	г	100	0,7	0,1	1,9	11,0
99/366	Рассольник Ленинградский с мясом птицы	г	240/10	3,7	6,5	11,4	119,9
310	Шницель рыбный натуральный	г	100	15,5	1,3	9,9	113,3
237	Рис с овощами	г	180	4,6	4,9	37,7	213,6
495	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,6	0,1	20,1	84,0
	Хлеб ржаной	г	30	2,0	0,4	10,2	54,3
	Батон йодированный	г	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	Итого обед:		880	28,6	13,9	101,5	648,5
	ПОЛДНИК						
457	Чай с сахаром	г	200	0,2	0,1	9,3	38,0
542	Выпечка	г	80	5,6	8,9	37,1	252,0
	Итого за полдник:		280	5,8	9,0	46,4	290,0
	Итого за день:		1680	51,9	42,8	209,3	1432,3

Примерное меню

Номер рецептуры или	Наименование блюда	2 день					Энергетическая ценность,
		Ед изм	Масса порции (г)	Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
279	Запеканка из творога с джемом	г	150/20	24,00	11,55	35,50	343,400
459	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000
111	Батон йодированный	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600
82	Манدارин	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000
	Итого завтрак:	г	526	27,4	12,7	67,9	500,0
	Обед						
26	Салат из свежлы отварной	г	100	1,4	6,1	7,6	91,0
114	Суп гороховый с мясом птицы	г	240/10	4,4	5,0	10,5	104,8
356	Печень по - строгановски	г	100	16,2	14,1	5,9	215,0
202	Каша гречневая раасылпчатая	г	180	6,8	6,9	11,8	208,3
483	Кисель из варенья	г	200	0,2	0,0	27,6	110,0
	Хлеб ржаной	г	30	2,0	0,4	10,2	54,3
	Батон йодированный	г	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	Итого обед:		880	32,5	33,1	83,9	835,8
	ПОЛДНИК						
469	Молоко кипяченое		200	5,8	5,3	9,1	107,0
542	Выпечка	г	80	5,6	8,9	37,1	252,0
	Итого за полдник:		280	11,4	14,2	46,2	359,0
	Итого за день:		1686	71,3	60,0	198,0	1694,8

Примерное меню

Номер рецептуры или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
3 День							
Завтрак							
217	Каша рисовая вязкая	г	180	5,200	5,700	32,400	208,430
462	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000
111	Батон йодированный	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
79	Масло сливочное	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180
82	Груша	г	100	0,400	0,300	10,300	47,000
	Итого завтрак:		510	10,5	16,7	66,9	475,0
Обед							
2	Салат витаминный	г	100	1,3	6,2	6,1	85,0
115	Суп с крупой (гречневый) с мясом птицы	г	240/10	4,4	4,3	12,9	108,4
347	Котлета "Школьная"	г	100	14,7	11,1	12,7	210,0
256	Макаронные изделия отварные	г	180	6,7	0,5	35,5	228,4
486	Компот из св.яблок с витамином С	г	200	0,10	0,10	11,10	46,00
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2,0	0,4	10,2	54,3
	Батон йодированный	г	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	Итого обед:		880	30,7	23,2	98,8	784,5
ПОЛДНИК							
496	Напиток из шиповника	г	200	0,70	0,30	18,30	78,00
542	Выпечка	г	80	5,6	8,9	37,1	252,0
	Итого полдник		280	6,3	9,2	55,4	330,0
	Итого за день:		1670	47,5	49,1	221,1	1589,5

Примерное меню

		4 ДЕНЬ						
Номер рецептуры	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетиче-ская	
				Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак							
148	Овощи натуральные (огурец свежий)	г	60	0,4	0,06	1,14	35,6	
268	Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	
111	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	
465	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	
82	Апельсин	г	100	0,900	0,200	8,100	49,200	
	Итого завтрак:		530	18,6	23,3	36,3	471,2	
	Обед							
47	Винегрет с растительным маслом	г	100	1,3	6,2	6,5	87,0	
124	Суп картофельный с фрикадельками	г	250	9,3	8,2	14,8	169,8	
375	Плов из отварной птицы	г	280	28,1	31,7	36,4	485,7	
495	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,6	0,1	20,1	84,0	
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2,0	0,4	10,2	54,3	
	Батон йодированный	г	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
	Итого обед:		880	42,8	47,2	98,3	933,2	
	Полдник							
542	Выпечка	г	80	5,6	8,9	37,1	252,0	
501	Сок яблочный	г	200	1,0	0,2	20,7	88,2	
	Итого полдник:		280	6,6	9,1	57,8	340,2	
	Итого за день:		1690	68,0	79,6	192,4	1744,6	

Примерное меню

Номер рецептуры	Наименование блюда	5 День			Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Единица	Масса порции (г)	Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак							
259	Макаронны отварные с сыром	г	170	10,050	8,600	26,500	336,000	
457	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	
111	Батон ватрезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	
82	Молоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	
	Итого завтрак:		514	12,9	10,0	61,0	496,6	
	Обед							
42	Салат картофельный с зеленым горошком	г	100	2,0	6,3	8,3	98,0	
116/366	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом птицы	г	240/10	4,9	4,2	16,1	121,3	
301	Рыба, запеченная с яблом	г	100	10,7	2,9	8,5	102,0	
377	Пюре картофельное		180	3,8	7,2	11,0	122,4	
496	Напиток из лимоника	г	200	0,7	0,3	18,3	78,0	
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	6,6	1,2	34,2	181,0	
	Батон поджаренный	г	20	2,0	0,4	11,5	55,7	
	Итого обед:		880	30,7	22,5	107,9	758,4	
	Подник							
469	Молоко кипяченое		200	5,8	5,3	9,1	107,0	
542	Выпечка	г	80	5,6	8,9	37,1	252,0	
	Итого подник:		280	11,4	14,2	46,2	359,0	
	Итого за день:		1674	55,0	46,6	215,1	1614,0	

Примерное меню

Номер рецептуры	Наименование блюда	6 День				Пищевые вещества			Энергетиче-ская
		Ед. изм	Масса порции (г)	Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак									
233	Каша жидкая молочная кукурузная	г	180	5,3	5,6	33	204		
462	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000		
79	Масло сливочное	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180		
111	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600		
82	Батан	г	100	1,800	0,600	22,800	96,000		
	Итого завтрак:		563	12,7	17,2	85,1	545,8		
Обед									
148	Помидор свежий (порциями)	г	100	0,7	0,1	1,9	11,0		
108/366	Щи по-Уральски (с крупой)	г	240/10	4,0	5,9	4,2	86,3		
348	Тфтели мясные (паровые)	г	100	13,1	9,4	9,0	173,0		
383	Рис отварной	г	180	4,5	6,5	46,6	263,2		
483	Кисель из варенья	г	200	0,2	0,0	27,6	110,0		
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	6,6	1,2	34,2	181,0		
	Батон йогуртовый	г	20	2,0	0,4	11,5	55,7		
	Итого обед:		880	31,1	23,5	135,0	880,2		
Полдник									
542	Валечка	г	80	5,6	8,9	37,1	252,0		
470	Кефир	г	200	5,8	5,0	8,0	101,0		
	Итого полдник:		280	11,4	13,9	45,1	353,0		
	Итого за день:		1723,0	55,2	54,5	265,2	1779,0		

Примерное меню

Номер рецептуры или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества		
				Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак						
229	Каша "Дружба"	г	180	5,000	6,000	24,100
465	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600
111	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400
75	Сыр	г	15	3,5	4,4	0
82	Груша	г	100	0,400	0,300	10,300
Итого завтрак:						
			525	14,0	14,1	63,4
Обед						
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	100	1,0	6,2	3,6
99/366	Рассольник Ленинградский с мясом птицы	г	240/10	3,7	6,5	11,4
327	Гуляш мясной	г	100	15,6	14,2	3,5
202	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	6,8	6,9	11,8
495	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,6	0,1	20,1
	Хлеб ржаной	г	30	2,0	0,4	10,2
	Батон йодированный	г	20	1,5	0,6	10,3
Итого обед:						
	Подник		880	31,2	34,9	70,9
501	Сок	г	200	1,1	0,2	20,7
542	Выпечка	г	80	5,6	8,9	37,1
Итого полдник:						
			280	6,7	9,1	57,8
Итого за день:						
			1685	51,9	58,1	192,1

7день

Энергич	
ская	
ценность,	
207,000	
88,000	
78,600	
53,7	
47,000	
474,3	
74,0	
119,9	
204,2	
208,3	
84,0	
54,3	
52,4	
797,1	
8,2	
252,0	
260,2	
1531,6	

Примерное меню

Номер рецептуры или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
8 день (вторник)							
	Завтрак						
279	Запеканка творожная со ступенным молоком	г	170	25,290	13,250	33,700	357,000
457	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000
111	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600
82	Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000
	Итого завтрак:		514	28,1	14,6	68,2	517,6
	Обед						
31	Салат из свежкы с соленым огурцом	г	100	1,3	6,1	6,2	85,0
122	Уха с крупной	г	250	7,2	2,3	12,9	101,0
372	Биточек из курицы	г	100	15,4	1,8	1,6	32,0
380	Каруста тушеная	г	180	4,0	6,1	14,6	129,6
486	Компот из св.яблок с витамином С	г	200	0,10	0,10	11,10	46,00
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	6,6	1,2	34,2	181,0
	Батон йодированный	г	20	2,0	0,4	11,5	55,7
	Итого обед:		600	36,6	18,0	92,1	630,3
	Полдник						
469	Молоко кипяченое		200	5,8	5,3	9,1	107,0
542	Выпечка	г	80	5,6	8,9	37,1	252,0
	Итого полдник:		280	11,4	14,2	46,2	359,0
	Итого за день:		1394	76,1	46,8	206,5	1506,9

Примерное меню

9 день (среда)

Номер рецептуры или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
157	Кукуруза консервированная	г	60	1,7	2,1	21	40
268	Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000
462	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000
111	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
82	Мандарин	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000
Итого завтрак:							
	Обед		530	20,3	25,8	55,8	470,4
148	Помидор свежий (порциями)	г	100	0,7	0,1	1,9	11,0
95/366	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы	г	240/10	4,0	5,9	6,0	92,5
328	Жаркое по-домашнему	г	280	18,3	19,2	11,5	292,1
501	Сок в ассортименте	г	200	1,0	0,2	20,7	88,2
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	6,6	1,2	34,2	181,0
	Батон йодированный	г	20	2,0	0,4	11,5	55,7
Итого обед:							
	Полдник		880	32,6	27,0	85,8	720,5
542	Выпечка	г	80	5,6	8,9	37,1	252,0
457	Чай с сахаром	г	200	0,20	0,00	6,40	26,80
Итого полдник:							
			280	5,8	8,9	43,5	278,8
Итого за день:							
			1690	58,7	61,6	185,1	1469,7

Примерное меню

Номер рецептуры или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
10 день							
Завтрак							
366	Птица отварная	г	100	16,200	12,000	0,300	174,000
256	Макаронны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500
465	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000
111	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
82	Апельсин	г	100	0,900	0,200	8,100	49,200
	Итого завтрак:		570	27,0	20,2	61,8	548,1
Обед							
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	г	100	1,6	6,1	8,7	96,0
114	Суп гороховый с мясом птицы	г	240/10	4,4	5,0	10,5	104,8
375	Плов из отварной птицы	г	280	28,1	31,7	36,4	485,7
495	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,6	0,1	20,1	84,0
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2,0	0,4	10,2	54,3
	Батон йодированный	г	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	Итого обед:		880	38,2	43,9	96,2	877,2
Полдник							
542	Выпечка	г	80	5,6	8,9	37,1	252,0
483	Кисель из варенья	г	200	0,2	0,0	27,6	110,0
	Итого полдник:		280	5,8	8,9	64,7	362,0
	Итого за день:		1730	71,0	73,0	222,7	1787,3

Использована литература:

Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений
 Издательство: ООО "Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им. академика Е.В.Вагнера", лечебно-профилактических учреждений
 Минздрав России, г. Пермь, 2018г.
 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Примерное меню

Номер рецептуры	Наименование блюда	Ед. изм.	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетиче-ская
				Белки	Жиры	Углеводы	
11 день (пятница)							
Завтрак							
217	Каша рисовая вязкая	г	180	5,200	5,700	32,400	208,430
459	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000
79	Масло сливочное	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180
111	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600
82	Банан	г	100	1,800	0,600	22,800	96,000
	Итого завтрак:		520	9,6	14,5	80,2	496,2
Обед							
148	Огурец свежий (поршиями)	г	100	0,7	0,1	1,9	11,0
104/366	Ци из свежей капуста с мясом птицы	г	240/10	3,8	6,0	5,5	91,8
299	Рыба тушеная в томате с овощами	г	130	12,4	2,1	6,7	95,6
152	Картофель отварной	г	150	2,9	7,7	15,9	144,3
486	Компот из св.яблок с витамином С	г	200	0,1	0,1	11,1	46,0
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2,0	0,4	10,2	54,3
	Батон йодированный	г	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	Итого обед:			23,4	17,0	61,6	495,4
Полдник							
542	Выпечка						
469	Молоко кипяченое	г	80	5,6	8,9	37,1	252,0
	Итого полдник:		200	5,8	5,3	9,1	107,0
	Итого за день:		800	44,4	45,7	188,0	1350,6

Примерное меню

Номер рецептуры или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
12 день							
Завтрак							
157	Горошек консервированный	г	60	1,7	2,1	21	40
268	Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000
462	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000
111	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600
82	Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000
	Итого завтрак:		440	20,3	25,9	53,4	458,6
Обед							
43	Салат картофельный с огурцом соевым	г	100	1,5	6,3	8,2	96,0
118/366	Суп картофельный с фасолью	г	240/10	5,7	6,2	11,6	124,9
326	Бефстроганов из отварной говядины	г	100	13,7	13,7	2,1	186,0
380	Капуста тушеная	г	180	4,0	6,1	14,6	129,6
483	Кисель из варенья	г	200	0,2	0,0	27,6	110,0
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2,0	0,4	10,2	54,3
	Батон йодированный	г	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	Итого обед:		880	28,6	33,3	84,6	753,2
Полдник							
542	Выпечка	г	80	5,6	8,9	37,1	252,0
470	Раженка	г	200	5,8	5,0	8,0	101,0
	Итого полдник:		280	11,4	13,9	45,1	353,0
	Итого за день:		1600	60,3	73,1	183,1	1564,8

Использована литература:

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений
 Издательство: ООО "Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО "Пермский" , лечебно-профилактических учреждений
 государственный медицинский университет им. академика Е.В.Вагнера",
 Минздрав России, г. Пермь, 2018г.
 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"