

«Согласовано»

Директор МБОУ СШ №4

О.В.МИШИНА

« 29 / 09 / 2022 г »



«Утверждаю»

Директор ООО «Компания
Прелюко»



Н.В. Гартман/

2022 г

ПРИМЕРНОЕ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
для обучающихся с 7 до 11 лет
МБОУ СШ №4
с 01 сентября 2022 г по 31 мая 2023 г.

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

1 неделя 1 день (понедельник)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
269	Омлет с зеленым горошком	г	185	12.09	13.32	5.92	192.40
457	Чай с сахаром	г	200	0.20	0.10	9.30	38.00
	Батон йодированный	г	40	3.20	0.40	19.60	95.00
112	Яблоко (поштучно)	г	100	0.40	0.40	9.80	44.40
	Зефир	шт	35	0.30		27.90	113.20
Итого завтрак:				15.89	14.22	44.62	369.80
Обед							
1	Салат из белокачанной капусты	г	80	1.28	4.88	6.96	79.80
116	Суп картофельный с вермишелью	г	250	2.67	2.57	16.75	100.75
367	Мясо птицы в соусе с томатом	г	50/30	14.48	15.94	3.25	211.50
205	Каша рисовая рассыпчатая	г	150	3.60	4.80	36.40	209.55
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0.60	0.10	20.10	84.00
	Батон нарезной	г	20	1.50	0.58	10.28	52.40
	Хлеб ржаной	г	30	2.00	0.40	11.90	58.70
Итого обед:				26.13	29.27	105.64	796.70
Полдник							
457	Чай с сахаром	г	200	0.20	0.10	9.30	38.00
	Хачапури с сыром	г	100	11.70	19.80	48.00	309.20
Итого полдник:				11.90	19.90	24.60	347.20
Итого за день:				53.92	63.39	174.86	1513.70

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

1 неделя 2 день (вторник)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
26	Свекла отварная дольками	г	60	0.9	0.1	5.2	25.2
79	Масло сливочное (порциями)	г	10	0.1	7.3	0.1	66.1
308	Котлета рыбная "Любительская"	г	90	11.6	3.5	5.5	99.8
256	Макароны отварные	г	160	5.7	5.2	35	209.9
459	Чай с лимоном	г	200/7	0.3	0.1	9.5	40
	Батон йодированный	г	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Итого завтрак:			21.00	16.50	70.00	512.20
Обед							
14	Салат из св.огурцов	г	60	0.42	3.66	1.05	39
114	Суп картофельный с горохом	г	250	2.34	3.89	13.61	98.79
348	Тефтели мясные с соусом	г	60/30	11.79	8.46	8.1	155.7
377	Картофельное пюре	г	150	3.15	6.6	16.35	102
484	Кисель п/ягодный	г	200	0.2	0.2	22	90
	Хлеб ржаной		30	2	0.4	11.9	58.7
	Батон нарезной		20	1.5	0.58	10.28	52.4
	Итого обед:			21.40	23.79	83.29	596.59
Полдник							
470	Йогурт	г	200	5.8	5.0	8	101.00
	Булочка ванильная	г	100	8.8	7.80	48.00	298.00
	Итого полдник:			14.60	12.80	24.60	399.00
	Итого за день:			57.00	53.09	177.89	1507.79

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

1 неделя 3 день (среда)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
22	Салат из моркови и яблок	г	70	0.6	7.1	5	86.7
233	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	г	200	8.66	7.86	37.22	254.2
501	Кофейный напиток с молоком	г	200	3.2	2.7	15.9	63
	Батон йодированный	г	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Итого завтрак:			14.86	17.96	72.82	475.10
Обед							
31	Салат из свеклы с сол.огурцами	г	80	1.04	4.88	0.96	68
104	Щи из св.капусты с картофелем со сметаной	г	250	1.58	4.5	5.78	70
296	Рыба припущенная	г	70	13	0.5	0.8	60
176	Рагу из овощей	г	150	3.5	7.4	15.0	142.5
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0.6	0.1	20.1	84
	Хлеб ржаной	г	30	2	0.4	11.9	58.7
	Батон нарезной	г	20	1.5	0.58	10.28	52.4
	Итого обед:			23.17	18.38	64.82	535.60
Полдник							
501	Сок фруктовый	г	200	1.0	0.2	20.2	86
	Рулетик с маком	г	100	9.0	12.00	60.00	380.0
	Итого полдник:			10.00	12.20	24.60	466.00
	Итого за день:			48.03	48.54	162.24	1476.70

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

1 неделя 4 день (четверг)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
280	Запеканка морковная с творогом	г	150	15.6	9.2	26.2	249.6
	Молоко сгущенное с сахаром	г	20	1.4	1.7	11.1	65.5
462	Какао с молоком	г	200	4.7	3.5	12.5	100.4
112	Мандарин (поштучно)	г	100	0.8	0.2	7.5	35
	Батон йодированный		30	2.4	0.3	14.7	71.2
Итого завтрак:				22.50	14.60	57.30	450.50
Обед							
150	Икра кабачковая	г	80	1.04	3.44	3.44	48
119	Суп крестьянский с крупой	г	250	5.1	5.8	10.8	115.6
375	Плов из отварной птицы	г	220	22.1	24.9	28.6	466.28
491	Напиток из черной смородины	г	200	0.1	0.1	18.9	73
	Хлеб ржаной	г	30	2	0.4	11.9	58.7
	Батон нарезной	г	20	1.5	0.58	10.28	52.4
Итого обед:				31.84	35.22	83.92	813.98
Полдник							
495	Кофейный напиток	г	200	0.6	0.1	20.1	84
	Рогалик со сгущенкой	г	100	8.8	7.80	48.00	298.0
Итого полдник:				9.40	7.90	24.60	382.00
Итого за день:				63.74	57.72	165.82	1646.48

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

1 неделя 5 день (пятница)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
26	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	г	75	1	3.4	5.7	57.1
256	Макароны отварные	г	150	5.3	4.9	32.8	196.8
372	Биточек куриный припущенный	г	90	17.2	3.9	12	151.8
459	Чай с лимоном	г	200/7	0.3	0.1	9.5	40
	Батон йодированный		30	2.4	0.3	14.7	71.2
Итого завтрак:				23.80	12.30	60.00	445.70
Обед							
24	Салат из моркови и чернослива	г	80	1.2	0.2	17.2	75.7
120	Суп картофельный с рыбой	г	250	11.07	3.93	16.07	143.75
333	Голубцы ленивые	г	60	13.05	12.9	6.63	193.5
256	Макароны отварные	г	150	5.3	4.9	32.8	196.8
	Сок фруктовый	г	200	0.5	0.1	10.1	43
	Хлеб рж.порц	г	30	3.3	0.6	17.1	90.5
	Батон нарезной	г	20	1.5	0.58	10.28	52.4
Итого обед:				35.92	23.21	110.18	795.65
Полдник							
501	Сок фруктовый	г	200	1.0	0.2	20.2	86
	Плюшка Московская	г	100	8.8	7.80	48.00	298.0
Итого полдник:				9.80	8.00	24.60	384.00
Итого за день:				69.52	43.51	194.78	1625.35

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

1 неделя 6 день (суббота)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
79	Масло сливочное (порциями)	г	10	0.1	7.3	0.1	66.1
141	Суп молочный с гречневой крупой	г	200	5.7	4.8	15.9	129.9
300	Яйцо вареное (поштучно)	г	1	5.1	4.6	0.3	63
464	Кофейный напиток с молоком	г	200	3.9	2.9	11.2	86
	Батон йодированный	г	40	3.2	0.4	19.6	95
82	Яблоко (поштучно)	г	120	5.1	4.6	0.3	63
	Итого завтрак:			23.10	24.60	47.40	503.00
Обед							
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	60	0.6	3.1	1.8	37.5
116	Суп картофельный с вермишелью	г	250	2.83	2.86	11.7	124.09
	Рыба тушеная с овощами	г	70/70	13.3	2.3	7.2	103
377	Картофельное пюре	г	150	3.15	6.6	16.35	102
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0.6	0.1	20.1	84
	Хлеб рж.порц	г	30	3.3	0.6	17.1	90.5
111	Батон нарезной	г	20	1.5	0.58	10.28	52.4
	Мармелад фруктово-ягодный	г	20	0.3	1.8	12.8	69.1
	Итого обед:			25.58	17.94	97.33	662.59
Полдник							
491	Напиток из черной смородины	г	200	0.1	0.1	18.9	73
	Булочка ванильная	г	100	8.8	7.80	48.00	298.0
	Итого полдник:			8.90	7.90	24.60	371.00
	Итого за день:			57.58	50.44	169.33	1536.59

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

2 неделя 1 день (понедельник)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
148	Помидор св в нарезке	г	60	0.7	0.1	2.3	12.8
275	Омлет с сыром	г	150	19	25.3	3	315.8
457	Чай с сахаром	г	200	0.2		6.4	26.8
	Батон йодированный	г	30	2.4	0.3	14.7	71.2
112	Апельсин (поштучно)	г	160	1.4	0.3	13	60.5
	Итого завтрак:			23.70	26.00	39.40	487.10
Обед							
1	Салат из белокачанной капусты	г	80	1.28	4.88	6.96	79.8
100	Рассольник ленинградский	г	250	5.03	11.3	13.2	149.6
206	Каша пшенная рассыпчатая	г	150	6.4	6.5	35.5	225.8
372	Шницель из птицы	г	60	9.25	5.75	5.3	110.0
414	Соус белый основной	г	50	1.4	1.9	2.2	31.2
486	Компот из св.яблок с витамином С	г	200	0.1	0.1	11.1	46
	Хлеб рж.порц	г	30	3.3	0.6	17.1	90.5
	Батон нарезной	г	20	1.5	0.58	10.28	52.4
	Итого обед:			28.26	31.61	101.64	785.30
Полдник							
470	Ряженка 2,5%	г	200	5.8	5.0	8	101
	Пирожок с джемом клубничным	г	100	8.8	7.80	48.00	298.0
	Итого полдник:			14.60	12.80	24.60	399.00
	Итого за день:			66.56	70.41	165.64	1671.40

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

2 неделя 2 день (вторник)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
	Масло сливочное порционное	г	20	0.2	14.5	0.3	132.2
234	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	г	200	5.3	5.4	28.7	184.5
464	Кофейный напиток с молоком	г	200	3.9	2.9	11.2	86
	Батон йодированный	г	40	3.2	0.4	19.6	95
112	Мандарин (поштучно)	г	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого завтрак:			13.4	23.4	67.3	532.7
Обед							
47	Винегрет овощной	г	80	0.9	7.2	5.3	89.5
104	Щи из св.капусты с картофелем со сметаной	г	250	1.58	4.5	5.78	70
307	Котлета рыбная	г	60	7.36	1.1	9	78
152	Картофель отварной с маслом	г	150	2.85	8.1	15.86	151.5
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0.6	0.1	20.1	84
	Хлеб рж.порц	г	30	3.3	0.6	17.1	90.5
	Батон нарезной	г	20	1.5	0.58	10.28	52.4
	Итого обед:			18.09	22.18	83.42	615.90
Полдник							
495	Чай с ахаром	г	200	0.6	0.1	20.1	84
	Ватрушка	г	100	8.8	7.80	48.00	298.0
	Итого полдник:			9.40	7.90	24.60	382.00
	Итого за день:			40.89	53.48	175.32	1530.60

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

2 неделя 3 день (среда)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
279	Запеканка из творога	г	150	29.7	10.7	21.6	301.3
	Молоко сгущенное с сахаром	г	20	1.4	1.7	11.1	65.5
460	Чай с молоком и сахаром	г	200	1.6	1.3	11.5	64
112	Яблоко (поштучно)	г	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Батон йодированный	г	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Итого завтрак:			35.5	14.4	68.7	546.4
Обед							
26	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	г	80	2.48	6.72	5.6	92.8
114	Суп картофельный с горохом	г	250	2.34	3.89	13.61	98.79
350	Тефтели мясные с рисом - "ежики"	г	60/30	9.4	8.1	9.9	150
202	Каша гречневая	г	150	5.63	5.76	9.82	173.55
491	Напиток из черной смородины	г	200	0.1	0.1	18.9	73
111	Батон нарезной	г	20	1.5	0.58	10.28	52.4
	Хлеб рж.порц	г	30	3.3	0.6	17.1	90.5
	Итого обед:			24.75	25.75	85.21	731.04
Полдник							
482	Какао с молоком	г	200	3.3	2.9	13.8	94
	Рулетик с джемом апельсиновым	г	100	8.8	7.80	48.00	298.0
	Итого полдник:			12.10	10.70	24.60	392.00
	Итого за день:			72.35	50.85	178.51	1669.44

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

2 неделя 4 день (четверг)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
54	Икра морковная	г	100	2.1	7.1	10.1	113.2
259	Макароны отварные с сыром	г	150/20/5	9	7.7	32.5	235.4
	Сок фруктовый	г	200	1	0.2	20.2	86.6
	Батон йодированный	г	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Итого завтрак:			14.5	15.3	77.5	506.4
Обед							
22	Салат из моркови и яблок	г	80	0.8	4.96	6.56	74.4
120	Суп картофельный с рыбой	г	250	11.07	3.93	16.07	143.75
327	Гуляш мясной	г	50/20	13.35	12.14	3	175
256	Макароны отварные	г	150	5.3	4.9	32.8	196.8
484	Кисель п/ягодный	г	200	0.2	0.2	22	90
	Батон нарезной	г	20	1.5	0.58	10.28	52.4
	Хлеб рж.порц	г	30	3.3	0.6	17.1	90.5
	Итого обед:			35.52	27.31	107.81	822.85
Полдник							
469	Молоко кипяченое	г	200	5.8	5.3	9.1	107
	Пирожок с картофелем	г	100	8.8	7.80	48.00	298.0
	Итого полдник:			14.60	13.10	24.60	405.00
	Итого за день:			64.62	55.71	209.91	1734.25

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

2 неделя 5 день (пятница)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
22	Салат из моркови и яблок	г	80	0.7	8.1	5.7	99
372	Котлета куриная припущ.	г	90	13.5	9.64	8.36	256
176	Рагу из овощей	г	150	2.9	7.5	13.6	133.3
459	Чай с лимоном	г	200/7	0.3	0.1	9.5	40
	Батон йодированный	г	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Итого завтрак:			19.1	17.5	46.2	500.5
Обед							
106	Огурец св. в нарезке	г	60	0.5	0.2	1.5	8.5
	Борщ из св.капусты с картофелем и сметаной	г	250	1.93	6.34	8.05	104.16
356	Печень по-строгановски	г	60/20	16.2	14.1	5.9	215
386	Рис припущенный	г	150	3.49	5.33	28.5	176.6
496	Напиток из шиповника	г	200	0.7	0.3	18.3	78
	Хлеб рж.порц	г	30	3.3	0.6	17.1	90.5
	Батон нарезной	г	20	1.5	0.58	10.28	52.4
	Итого обед:			27.62	27.45	89.63	725.16
Полдник							
501	Сок фруктовый	г	200	1.0	0.2	20.2	86
541	Булочка с шоколадом	г	100	8.8	7.80	48.00	298.0
	Итого полдник:			9.80	8.00	24.60	384.00
	Итого за день:			56.52	52.99	160.39	1609.66

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

2 неделя 6 день (суббота)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
	Масло слив.порциями	г	15	0.1	10.9	0.2	99.1
213	Каша молочная гречневая	г	200	7.1	5.8	26.7	187.3
462	Какао с молоком	г	200	4.7	3.5	12.5	100.4
	Батон йодированный	г	30	2.4	0.3	14.7	71.2
112	Мандарин (поштучно)	г	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого завтрак:			15.0	9.8	61.4	393.9
Обед							
47	Винегрет овощной	г	80	0.9	7.2	5.3	89.5
116	Суп картофельный с вермишелью	г	250	2.83	2.86	11.7	124.09
339	Биточек мясной	г	60	10.4	8.3	9.7	154
152	Картофель отварной с маслом	г	150	3	8.1	16.65	151.5
486	Компот из св.яблок с витамином С	г	200	0.1	0.1	11.1	46
	Хлеб рж.порц	г	30	3.3	0.6	17.1	90.5
	Батон нарезной	г	20	1.5	0.58	10.28	52.4
	Итого обед:			22.03	27.74	81.83	707.99
Полдник							
470	Йогурт	г	200	5.8	5.0	8	101.00
	Булочка ванильная	г	100	8.8	7.80	48.00	298.00
	Итого полдник:			14.60	12.80	24.60	399.00
	Итого за день:			51.63	50.34	167.83	1500.89

Использована литература:

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, лечебно-профилактических учреждений
 Издательство: ООО "Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО "Пермский" государственный медицинский университет им. академика Е.В.Вагнера".
 Минздрав России, г. Пермь, 2018г.
 СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, начального и среднего профессионального образования" 2008г.