«Согласовано»

Директор МБОУ
«Социалистическая средняя школа №18»

_____/Л.В. Рожкова/

«28» августа 2023 г

«Утверждаю»

Директор ООО «Компания ПродЭКО»

_____/Н.В. Гартман/

«28» 08 2023 г

ПРИМЕРНОЕ

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для обучающихся с 7 до 11 лет

МБОУ «Социалистическая средняя школа №18»

с 1 сентября 2023 года по 31 мая 2024 года

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

1 неделя 1 день (понедельник)

Номер рецептуры	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
269	Омлет с зеленым горошком	г	185	11,9	13,1	5,9	189,4
457	Чай с сахаром	г	200	0,2	0,0	6,4	26,8
	Батон йодированный	г	40	3,2	0,4	19,6	95,0
112	Яблоко (поштучно)	г	120	0,5	0,5	11,8	53,3
	Зефир	г	50	0,3	0,0	27,9	113,2
	Итого завтрак:		**595,0**	**16,1**	**14,0**	**71,6**	**477,7**
	Обед						
1	Салат из капусты белокачанной с маслом растительным	г	60	1,0	3,7	5,2	59,9
116	Суп картофельный с вермишелью	г	250	2,7	2,6	16,8	100,8
366	Птица отварная	г	90	20,4	15,3	0,3	221,1
219	Каша рисовая вязкая с морковью	г	150	3,9	4,4	28,7	167,0
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,6	0,1	20,1	84,0
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	Хлеб ржаной	г	70	5,6	0,7	34,3	166,1
	Итого обед:		**840,0**	**35,6**	**27,3**	**115,6**	**851,2**
	Полдник						
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0
	Сочник с творогом	г	100	10,1	8,8	40,5	274,0
	Итого полдник:		**300,0**	**11,1**	**9,0**	**24,6**	**360,0**
	Итого за день:		**1 735,0**	**64,9**	**50,3**	**211,8**	**1 688,9**

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

1 неделя 2 день (вторник)

Номер рецептуры	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
				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	35,0	209,9
459	Чай с лимоном	г	200/7	0,2	0,1	6,6	27,9
	Батон йодированный	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого завтрак:		**557**	**20,9**	**16,5**	**67,1**	**500,1**
	Обед						
158	Кукуруза с яйцом	г	60	2,0	3,8	1,3	48,0
95/433	Борщ из св.капусты с картофелем и сметаной	г	250/5	1,9	6,3	8,1	104,2
327	Гуляш мясной	г	90	14,0	12,8	3,1	183,8
207	Каша перловая рассыпчатая	г	150	3,2	4,7	22,6	146,0
491	Напиток из черной смородины	г	200	0,0	0,0	10,4	38,8
	Хлеб ржаной	г	70	5,6	0,7	34,3	166,1
	Батон нарезной		20	1,5	0,6	10,3	52,4
	Итого обед:		**845**	**28,2**	**28,9**	**90,0**	**739,3**
	Полдник						
496	Напиток из шиповника	г	200	0,70	0,30	18,30	78,00
	Булочка ванильная	г	100	8,8	7,8	48,0	310,0
	Итого полдник:		**300**	**9,5**	**8,1**	**24,6**	**388,0**
	Итого за день:		**1702,0**	**58,6**	**53,5**	**181,7**	**1627,4**

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

1 неделя 3 день (среда)

Номер рецептуры или технологи	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	5,0	86,7
233	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	г	200	8,3	10,1	37,6	274,9
501	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,9	2,9	11,2	86,0
	Батон йодированный	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого завтрак:		**500,0**	**15,2**	**20,4**	**68,5**	**518,8**
	Обед						
18	Салат из свежих помидоров и огурцов и маслом растительным	г	60	0,6	3,7	2,2	44,4
100	Рассольник ленинградский	г	250	5,9	7,2	17,0	156,9
333	Голубцы ленивые	г	240	20,9	20,7	10,1	309,6
486	Компот из св.яблок с витамином С	г	200	0,1	0,1	11,1	46,0
	Хлеб ржаной	г	70	5,6	0,7	34,3	166,1
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	Итого обед:		**780,0**	**34,6**	**33,0**	**84,9**	**775,4**
	Полдник						
470	Йогурт	г	200	5,8	5,0	8,0	101,0
	Рулетик с маком	г	100	9,0	12,0	60,0	380,0
	Итого полдник:		**300,0**	**14,8**	**17,0**	**24,6**	**481,0**
	Итого за день:		**1580,0**	**64,6**	**70,4**	**178,0**	**1775,2**

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

1 неделя 4 день (четверг)

Номер рецептуры	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
280	Запеканка морковная с творогом	г	150	15,6	9,2	26,2	249,6
471	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
82	Мандарин (поштучно)	г	100	0,8	0,2	7,5	35,0
	Батон йодированный	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого завтрак:		**500,0**	**24,9**	**14,9**	**72,0**	**521,7**
	Обед						
150	Икра кабачковая	г	60	0,8	2,6	2,6	36,0
104/433	Щи из св.капусты с картофелем со сметаной	г	250/5	5,8	7,0	7,1	115,3
202	Каша гречневая	г	150	8,2	6,3	35,9	233,7
367	Мясо птицы в соусе с томатом	г	90	12,6	13,7	2,8	185,6
491	Напиток из черной смородины	г	200	0,0	0,0	10,4	38,8
	Хлеб ржаной	г	70	5,6	0,7	34,3	166,1
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	Итого обед:		**845,0**	**34,5**	**30,9**	**103,4**	**827,9**
	Полдник						
495	Кофейный напиток	г	200	0,6	0,1	20,1	84,0
	Рогалик со сгущенкой	г	100	8,8	7,8	48,0	298,0
	Итого полдник:		**300,0**	**9,4**	**7,9**	**24,6**	**382,0**
	Итого за день:		**1645,0**	**68,8**	**53,7**	**200,0**	**1731,6**

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

1 неделя 5 день (пятница)

Номер рецептуры	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
26	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	г	60	0,8	2,7	4,6	45,7
256	Макароны отварные	г	150	5,3	4,9	32,8	196,8
372	Биточек куриный припущенный	г	90	17,2	3,9	12,0	151,8
459	Чай с лимоном	г	200/7	0,2	0,1	6,6	27,9
	Батон йодированный		40	3,2	0,4	19,6	95,0
	Итого завтрак:		**547,0**	**26,7**	**12,0**	**75,6**	**517,2**
	Обед						
21	Салат из моркови с маслом растительным	г	60	0,7	3,7	6,7	62,4
114	Суп картофельный с горохом	г	250	8,2	3,5	18,7	138,7
296	Рыба припущенная	г	90	15,6	0,6	1,0	72,0
176	Рагу из овощей	г	150	2,9	7,5	13,6	143,5
496	Напиток из шиповника	г	200	0,70	0,30	18,30	80,00
	Хлеб ржаной	г	70	5,6	0,7	34,3	166,1
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	Итого обед:		**840,0**	**35,2**	**16,9**	**102,8**	**715,1**
	Полдник						
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0
	Плюшка Московская	г	100	8,8	7,8	48,0	310,0
	Итого полдник:		**300,0**	**9,8**	**8,0**	**24,6**	**396,0**
	Итого за день:		**1687,0**	**71,7**	**36,9**	**203,0**	**1628,3**

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

2 неделя 1 день (понедельник)

Номер рецептуры или технологи	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	19,0	25,3	3,0	315,8
457	Чай с сахаром	г	200	0,2	0,0	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	13,0	60,5
	Итого завтрак:		**600,0**	**23,7**	**26,0**	**39,4**	**487,1**
	Обед						
1	Салат из капусты белокачанной, морковью и маслом растительным	г	60	1,0	3,7	5,2	59,9
100	Рассольник ленинградский	г	250	5,9	7,2	17,0	156,9
376	Рагу из птицы	г	240	22,6	28,0	19,1	418,3
486	Компот из св.яблок с витамином С	г	200	0,1	0,1	11,1	46,0
	Хлеб ржаной	г	70	5,6	0,7	34,3	166,1
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	Итого обед:		**840,0**	**36,7**	**40,2**	**97,0**	**899,6**
	Полдник						
469	Молоко кипяченое	г	200	5,8	5,3	9,1	107,0
	Пирожок с джемом клубничным	г	100	8,8	7,8	48,0	298,0
	Итого полдник:		**300,0**	**14,6**	**13,1**	**24,6**	**405,0**
	Итого за день:		**1740,0**	**75,0**	**79,3**	**161,0**	**1791,7**

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

2 неделя 2 день (вторник)

Номер рецептуры или технологи	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
79	Масло сливочное порционное	г	20,0	0,2	14,5	0,3	132,2
234	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	г	200,0	5,3	5,4	28,7	184,5
464	Кофейный напиток с молоком	г	200,0	3,9	2,9	11,2	86,0
	Батон йодированный	г	40,0	3,2	0,4	19,6	95,0
112	Мандарин (поштучно)	г	100,0	0,8	0,2	7,5	35,0
	Итого завтрак:		**560,0**	**13,4**	**23,4**	**67,3**	**532,7**
	Обед						
47	Винегрет овощной	г	60,0	0,7	5,4	4,0	84,0
104/433	Щи из св.капусты с картофелем со сметаной	г	250/5	5,8	7,0	7,1	115,3
308	Шницель рыбный натуральный	г	90,0	13,9	1,2	8,9	102,0
256	Макароны отварные	г	150	5,3	4,9	32,8	196,8
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200,0	0,6	0,1	20,1	84,0
	Хлеб ржаной	г	70	5,6	0,7	34,3	166,1
	Батон нарезной	г	20,0	1,5	0,6	10,3	52,4
	Итого обед:		**845,0**	**33,4**	**19,9**	**117,5**	**800,6**
	Полдник						
457	Чай с сахаром	г	200	0,2	0,0	6,4	26,8
	Ватрушка	г	100,0	8,8	7,8	48,0	298,0
	Итого полдник:		**300,0**	**9,0**	**7,8**	**24,6**	**324,8**
	Итого за день:		**1705,0**	**55,8**	**51,1**	**209,4**	**1658,1**

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

2 неделя 3 день (среда)

Номер рецептуры	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
279	Запеканка из творога	г	150	29,7	10,7	21,6	301,3
471	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	64,0
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:		**500,0**	**35,5**	**14,4**	**68,7**	**546,4**
	Обед						
26	Салат из свёклы отварной	г	60	0,8	3,7	4,6	54,6
114	Суп картофельный с горохом	г	250	8,2	3,5	18,7	138,7
350	Тефтели мясные с рисом "ежики"	г	90	8,5	7,3	8,9	135,0
202	Каша гречневая	г	150	8,2	6,3	35,9	233,7
491	Напиток из черной смородины	г	200	0,1	0,1	18,9	73,0
111	Батон нарезной	г	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	Хлеб ржаной	г	70	5,6	0,7	34,3	166,1
	Итого обед:		**840,0**	**32,9**	**22,2**	**131,6**	**853,5**
	Полдник						
495	Кофейный напиток	г	200	0,6	0,1	20,1	84,0
	Рулетик с джемом апельсиновым	г	100	8,8	7,8	48,0	298,0
	Итого полдник:		**300,0**	**9,4**	**7,9**	**24,6**	**382,0**
	Итого за день:		**1640,0**	**77,8**	**44,5**	**224,9**	**1781,9**

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

2 неделя 4 день (четверг)

Номер рецептуры или технологи	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	9,0	7,7	32,5	235,4
	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86,6
	Батон йодированный	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого завтрак:		**505,0**	**14,5**	**15,3**	**77,5**	**506,4**
	Обед						
14	Салат из св.огурцов	г	60	0,4	3,7	1,1	39,0
120	Суп картофельный с рыбой	г	250	11,1	3,9	16,1	143,8
339	Биточек мясной	г	90	15,7	12,4	14,0	230,4
380	Капуста тушеная	г	150	3,3	5,1	12,2	108,0
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,6	0,1	20,1	84,0
	Хлеб ржаной	г	70	5,6	0,7	34,3	166,1
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	Итого обед:		**840,0**	**38,2**	**26,5**	**108,0**	**823,7**
	Полдник						
470	Ряженка 2,5%	г	200	5,8	5,0	8,0	101,0
	Пирожок с картофелем	г	100	8,8	7,8	48,0	298,0
	Итого полдник:		**300,0**	**14,6**	**12,8**	**24,6**	**399,0**
	Итого за день:		**1645,0**	**67,3**	**54,6**	**210,1**	**1729,1**

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

2 неделя 5 день (пятница)

Номер рецептуры	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
22	Салат из моркови и яблок	г	80	0,70	8,10	5,70	99,00
372	Котлета куриная припущ.	г	90	17,20	3,90	12,00	151,80
176	Рагу из овощей	г	150	2,90	7,50	13,60	133,30
459	Чай с лимоном	г	200/7	0,20	0,10	6,60	27,90
	Батон йодированный	г	30	2,40	0,30	14,70	71,20
	Итого завтрак:		**557,00**	**23,40**	**19,90**	**52,60**	**483,20**
	Обед						
158	Кукуруза с яйцом	г	60	2,00	3,80	1,30	48,00
95/433	Борщ из св.капусты с картофелем и сметаной	г	250/5	1,93	6,34	8,05	104,16
356	Печень по-строгановски	г	90	18,20	15,90	6,60	241,90
202	Каша гречневая	г	150	8,2	6,3	35,9	233,7
496	Напиток из шиповника	г	200	0,70	0,30	18,30	78,00
	Хлеб ржаной	г	70	5,6	0,7	34,3	166,1
	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40
	Итого обед:		**845,00**	**38,13**	**33,92**	**114,73**	**924,26**
	Полдник						
501	Сок фруктовый	г	200	1,00	0,20	20,20	86,00
541	Булочка с шоколадом	г	100	8,80	7,80	48,00	298,00
	Итого полдник:		**300,00**	**9,80**	**8,00**	**24,60**	**384,00**
	Итого за день:		**1702,00**	**71,33**	**61,82**	**191,93**	**1791,46**

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 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"