

«Согласовано»

Директор МБОУ
«Советская средняя школа №10»



/Г.Е. Байбакова/

2024 г

«Утверждаю»

Директор ООО «Компания
ПродЭКО»



/Н.В. Гартман/

2024 г

ПРИМЕРНОЕ

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

МБОУ «Советская средняя школа №10»

для обучающихся с 1 по 11 классы

с 1 сентября 2024 года по 31 мая 2025 года

Примерное меню

| Номер рецептуры или технологической карты | Наименование блюда | I день | | | | | Энергетическая ценность, Ккал |
|--|--|--------|---------------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------------|
| | | Ед изм | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 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 | Бутерброд 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 | Овощи свежие (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

| 2 день | | | | | | | |
|--|-------------------------------|--------|---------------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------------|
| 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 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 | Мандарин | 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 свеклы 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 раассыпчатая | 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 | | | | | | | |
| 501 | Сок яблочный | г | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,7 | 88,2 |
| 542 | Выпечка | г | 80 | 5,6 | 8,9 | 37,1 | 252,0 |
| | Итого за полдник: | | 280 | 6,6 | 9,1 | 57,8 | 340,2 |
| | Итого за день: | | 1686 | 66,5 | 54,9 | 209,6 | 1676,0 |

Примерное меню

| 3 день | | | | | | | |
|--|---|--------|---------------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------------|
| Номер рецептуры или технологической карты | Наименование блюда | Ед изм | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, Ккал |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 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 |
| 95/366 | Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы | г | 240/10 | 4,0 | 5,9 | 6,0 | 92,5 |
| 341 | Котлета "Пермская" | г | 100 | 14,2 | 8,4 | 9,5 | 171,0 |
| 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 | 29,8 | 22,1 | 88,7 | 729,6 |
| 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 | 46,6 | 48,0 | 211,0 | 1534,6 |

Примерное меню

| 4 день | | | | | | | |
|---|--|--------|------------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| Номер рецептуры или технологической карты | Наименование блюда | Ед изм | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, Ккал |
| | | | | 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 |
| 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 яйцом | г | 100 | 10,7 | 2,9 | 8,5 | 102,0 |
| 385 | Рис отварной | г | 180 | 4,5 | 6,5 | 46,6 | 263,2 |
| 496 | Напиток из шиповника | г | 200 | 0,7 | 0,3 | 18,3 | 78,0 |
| | 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: | | | 880 | 30,7 | 21,7 | 141,7 | 888,2 |
| Полдник | | | | | | | |
| 542 | Выпечка | г | 80 | 5,6 | 8,9 | 37,1 | 252,0 |
| 459 | Чай с лимоном | г | 200 | 0,300 | 0,100 | 9,500 | 40,000 |
| Итого полдник: | | | 280 | 5,9 | 9,0 | 46,6 | 292,0 |
| Итого за день: | | | 1690 | 55 | 54 | 225 | 1651 |

Примерное меню

| 5 день | | | | | | | |
|---|--|--------|------------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| Номер рецептуры или технологической карты | Наименование блюда | Ед изм | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, Ккал |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 259 | Макароны 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 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 | 12,9 | 10,0 | 61,0 | 496,6 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| 6 | Салат из капусты белокачаной и овощей | г | 100 | 1,3 | 6,2 | 4,5 | 78 |
| 115/366 | Суп с крупой (гречневый) с мясом птицы | г | 240/10 | 4,4 | 4,3 | 12,9 | 108,4 |
| 339 | Котлета мясная | г | 100 | 17,4 | 13,8 | 15,6 | 256,0 |
| 377 | Пюре картофельное | | 180 | 3,8 | 7,2 | 11,0 | 122,4 |
| 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 | 31,0 | 32,6 | 84,6 | 755,5 |
| Полдник | | | | | | | |
| 483 | Кисель из варенья | г | 200 | 0,2 | 0,0 | 27,6 | 110,0 |
| 542 | Выпечка | г | 80 | 5,6 | 8,9 | 37,1 | 252,0 |
| | Итого полдник: | | 280 | 5,8 | 8,9 | 64,7 | 362,0 |
| | Итого за день: | | 1674 | 49,7 | 51,5 | 210,3 | 1614,1 |

Примерное меню

| 7 день | | | | | | | |
|---|--|--------|------------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| Номер рецептуры или технологической карты | Наименование блюда | Ед изм | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, Ккал |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 229 | Каша "Дружба" | г | 180 | 5,000 | 6,000 | 24,100 | 207,000 |
| 465 | Кофейный напиток с молоком | г | 200 | 2,800 | 2,500 | 13,600 | 88,000 |
| 111 | Батон нарезной | г | 30 | 2,250 | 0,870 | 15,400 | 78,600 |
| 75 | Сыр | г | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |
| 82 | Груша | г | 100 | 0,400 | 0,300 | 10,300 | 47,000 |
| | Итого завтрак: | | 525 | 14,0 | 14,1 | 63,4 | 474,3 |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | Салат из белокочанной капусты с морковью | г | 100 | 1,6 | 6,1 | 8,7 | 96,0 |
| 99/366 | Рассольник Ленинградский с мясом птицы | г | 240/10 | 3,7 | 6,5 | 11,4 | 119,9 |
| 356 | Печень по-строгановски | г | 100 | 16,2 | 14,1 | 5,9 | 215,0 |
| 202 | Каша гречневая рассыпчатая | г | 180 | 6,8 | 6,9 | 11,8 | 208,3 |
| 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 | 32,4 | 34,7 | 78,4 | 829,9 |
| Полдник | | | | | | | |
| 501 | Сок | г | 200 | 1,1 | 0,2 | 20,7 | 8,2 |
| 542 | Выпечка | г | 80 | 5,6 | 8,9 | 37,1 | 252,0 |
| | Итого полдник: | | 280 | 6,7 | 9,1 | 57,8 | 260,2 |
| | Итого за день: | | 1685 | 53,1 | 57,9 | 199,6 | 1564,4 |

Примерное меню

| 8 день (вторник) | | | | | | | |
|---|--|--------|------------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| Номер рецептуры или технологической карты | Наименование блюда | Ед изм | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, Ккал |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 279 | Запеканка творожная со сгущенным 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 | | | | | | | |
| 43 | Салат картофельный с огурцом соленым | г | 100 | 1,5 | 6,3 | 8,2 | 96,0 |
| 122 | Уха с крупой | г | 250 | 7,2 | 2,3 | 12,9 | 101,0 |
| 339 | Котлета мясная | г | 100 | 17,4 | 13,8 | 15,6 | 256,0 |
| 380 | Капуста 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: | | | 700 | 38,8 | 30,2 | 108,1 | 865,3 |
| Полдник | | | | | | | |
| 465 | Кофейный напиток с молоком | г | 200 | 2,800 | 2,500 | 13,600 | 88,000 |
| 542 | Выпечка | г | 80 | 5,6 | 8,9 | 37,1 | 252,0 |
| Итого полдник: | | | 280 | 8,4 | 11,4 | 50,7 | 340,0 |
| Итого за день: | | | 1494 | 75,3 | 56,2 | 227,0 | 1722,9 |

Примерное меню

| 9 день (среда) | | | | | | | |
|---|------------------------------------|--------|------------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| Номер рецептуры или технологической карты | Наименование блюда | Ед изм | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, Ккал |
| | | | | 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: | | 530 | 20,3 | 25,8 | 55,8 | 470,4 |
| Обед | | | | | | | |
| 26 | Салат из свеклы отварной | г | 100 | 1,4 | 6,1 | 7,6 | 91,0 |
| 104/366 | Щи из свежей капусты 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 |
| 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 | 24,6 | 23,0 | 76,3 | 613,4 |
| Полдник | | | | | | | |
| 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 | 50,7 | 57,7 | 175,6 | 1362,6 |

Примерное меню

| 10 день | | | | | | | |
|---|--------------------------------|--------|------------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| Номер рецептуры или технологической карты | Наименование блюда | Ед изм | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, Ккал |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 366 | Птица отварная | г | 100 | 16,200 | 12,000 | 0,300 | 174,000 |
| 256 | Макароны 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 | | | | | | | |
| 47 | Винегрет с растительным маслом | г | 100 | 1,3 | 6,2 | 6,5 | 87 |
| 114 | Суп гороховый с мясом птицы | г | 240/10 | 4,4 | 5,0 | 10,5 | 104,8 |
| 350 | Тефтели с рисом «ежики» | г | 100 | 9,4 | 8,1 | 9,9 | 150 |
| 202 | Каша гречневая рассыпчатая | г | 180 | 6,8 | 6,9 | 11,8 | 208,3 |
| 496 | Напиток из шиповника | г | 200 | 0,70 | 0,30 | 18,30 | 78,00 |
| | 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 | 26,1 | 27,5 | 77,5 | 734,8 |
| 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 | 58,9 | 56,6 | 204,0 | 1644,9 |

Примерное меню

| 11 день (пятница) | | | | | | | |
|---|--|--------|------------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| Номер рецептуры или технологической карты | Наименование блюда | Ед изм | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, Ккал |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 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 | | | | | | | |
| 21 | Салат из моркови | г | 100 | 1,2 | 6,1 | 11,2 | 104,0 |
| 95/366 | Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы | г | 240/10 | 4,0 | 5,9 | 6,0 | 92,5 |
| 341 | Котлета "Пермская" | г | 100 | 14,2 | 8,4 | 9,5 | 171,0 |
| 377 | Пюре картофельное | | 180 | 3,8 | 7,2 | 11,0 | 122,4 |
| 495 | Компот из смеси сухофруктов | г | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84,0 |
| | 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: | | 880 | 32,4 | 29,3 | 103,5 | 810,6 |
| Полдник | | | | | | | |
| 542 | Выпечка | г | 80 | 5,6 | 8,9 | 37,1 | 252,0 |
| 465 | Кофейный напиток с молоком | г | 200 | 2,800 | 2,500 | 13,600 | 88,000 |
| | Итого полдник: | | 280 | 8,4 | 11,4 | 50,7 | 340,0 |
| | Итого за день: | | 1680 | 50,4 | 55,1 | 234,4 | 1646,8 |