

«Согласовано»

Директор МБОУ  
«Советская средняя школа №10»




/Г.Е. Байбакова/

2024 г

«Утверждаю»

Директор ООО «Компания  
ПродЭКО»

 /Н.В. Гартман/  
« 09 01 2024 г

## ПРИМЕРНОЕ

### ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для обучающихся с 7 до 11 лет

МБОУ «Советская средняя школа №10»

с 09 января 2024 года по 31 мая 2024 года

**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	
<b>Завтрак</b>							
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	г	120	0,5	0,5	11,8	53,3
	Зефир	г	35	0,3	0,0	27,9	113,2
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>580</b>	<b>16,1</b>	<b>14,0</b>	<b>71,6</b>	<b>477,7</b>
<b>Обед</b>							
21	Салат из моркови с маслом растительным	г	80	0,7	3,7	6,7	62,4
100	Рассольник ленинградский с птицей	г	250	1,9	5,1	13,2	106,3
366	Мясо пиццы	г	10	2,3	1,7	0,0	24,6
356	Печень по-строгановски	г	100	16,20	14,10	5,90	215,00
202	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	5,6	5,8	9,8	173,6
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,6	0,1	20,1	84,0
	Батон нарезной	г	20	1,6	0,2	9,8	47,5
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	<b>Итого обед:</b>		<b>840</b>	<b>31,3</b>	<b>31,0</b>	<b>80,2</b>	<b>784,6</b>
<b>Полдник</b>							
532	Пирожок с капустой	г	100	5,3	4,5	29,8	181,7
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,1	86,0
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300</b>	<b>6,3</b>	<b>4,7</b>	<b>49,9</b>	<b>267,7</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>53,7</b>	<b>49,7</b>	<b>201,7</b>	<b>1 530,0</b>

**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	
<b>Завтрак</b>							
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
256	Макароны отварные	г	160	5,7	5,2	35,0	209,9
308	Котлета рыбная "Любительская"	г	90	11,6	3,5	5,5	99,8
459	Чай с лимоном и сахаром	г	200	0,2	0,1	6,6	27,9
	Батон йодированный	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>20,9</b>	<b>16,5</b>	<b>67,1</b>	<b>500,1</b>
<b>Обед</b>							
6	Салат из капусты белокачанной и овощей	г	80	1,0	5,0	3,6	62,4
114	Суп картофельный с горохом и птицей	г	250	2,2	3,4	11,0	83,5
366	Мясо пиццы	г	10	2,3	1,7	0,0	24,6
330	Плов из мяса	г	250	18,0	18,6	42,2	408,0
486	Компот из св.яблок с витамином С	г	200	0,1	0,1	11,1	46,0
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Батон нарезной		20	1,5	0,6	10,3	52,4
	<b>Итого обед:</b>		<b>840</b>	<b>27,5</b>	<b>29,7</b>	<b>92,9</b>	<b>748,1</b>
<b>Полдник</b>							
	Сочни с творогом	г	100	10,10	8,80	40,50	274,00
457	Чай с сахаром	г	200	0,2	0,1	9,3	38,0
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300</b>	<b>10,3</b>	<b>8,9</b>	<b>24,6</b>	<b>312,0</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>58,7</b>	<b>55,1</b>	<b>184,6</b>	<b>1560,2</b>



**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	
	<b>Завтрак</b>						
22	Салат из моркови и яблок	г	70	0,6	7,1	5,0	86,7
233	Каша вязкая молочная пшеничная	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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>500,0</b>	<b>15,2</b>	<b>20,4</b>	<b>68,5</b>	<b>518,8</b>
	<b>Обед</b>						
150	Икра кабачковая	г	60	1,1	5,3	4,6	70,8
115	Суп картофельный с гречневой крупой и птицей	г	250	2,2	2,7	13,4	87,3
366	Мясо пиццы	г	10	2,3	1,7	0,0	24,6
341	Котлеты "Пермские"	г	100	14,2	8,4	9,5	171,0
380	Капуста тушеная	г	150	3,3	5,1	12,2	108
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,6	0,1	20,1	84,0
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	<b>Итого обед:</b>		<b>820</b>	<b>27,6</b>	<b>24,2</b>	<b>84,8</b>	<b>669,3</b>
	<b>Полдник</b>						
	Рулетики с маком	г	100	9,0	12,0	60,0	380,0
459	Чай с лимоном и сахаром	г	200	0,3	0,1	9,5	40,0
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300</b>	<b>9,0</b>	<b>12,0</b>	<b>24,6</b>	<b>380,0</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>51,8</b>	<b>56,6</b>	<b>177,9</b>	<b>1568,1</b>

**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	
<b>Завтрак</b>							
280	Запеканка из творога с морковью	г	150	15,6	9,2	26,2	249,6
462	Какао с молоком	г	200	4,7	3,5	12,5	100,4
471	Молоко сгущенное с сахаром	г	20	1,4	1,7	11,1	65,5
82	Мандарин	г	100	0,8	0,2	7,5	35,0
	Батон йодированный		30	2,4	0,3	14,7	71,2
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>500,0</b>	<b>24,9</b>	<b>14,9</b>	<b>72,0</b>	<b>521,7</b>
<b>Обед</b>							
1	Салат из белокачанной капусты	г	80	1,3	4,9	7,0	76,8
98	Свекольник	г	250	2,1	4,8	10,7	93,8
366	Мясо пиццы	г	10	2,3	1,7	0,0	24,6
433	Сметана	г	5	0,1	0,8	0,2	7,9
350	Тефтели мясные с рисом "ежики"	г	110	10,3	8,9	10,9	165,0
202	Каша гречневая	г	150	8,2	6,3	35,9	233,7
486	Компот из св.яблок с витамином С	г	200	0,1	0,1	11,1	46,0
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	<b>Итого обед:</b>		<b>855</b>	<b>28,3</b>	<b>28,4</b>	<b>100,8</b>	<b>771,4</b>
<b>Полдник</b>							
530	Ватрушка с джемом	г	100	5,8	2,3	58,0	276,7
465	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,8	2,5	13,6	88,0
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300</b>	<b>8,6</b>	<b>4,8</b>	<b>24,6</b>	<b>364,7</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>61,8</b>	<b>48,1</b>	<b>197,4</b>	<b>1657,8</b>



**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	
26	Салат из свеклы отварной	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 из курицы	г	90	17,2	3,9	12,0	151,8
459	Чай с лимоном	г	200	0,2	0,1	6,6	27,9
	Батон йодированный	г	40	3,2	0,4	19,6	95,0
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>540,0</b>	<b>26,7</b>	<b>12,0</b>	<b>75,6</b>	<b>517,2</b>
	<b>Обед</b>						
21	Салат из моркови с маслом растительным	г	80	0,7	3,7	6,7	62,4
104	Пицца из св.капусты с картофелем, птицей и сметаной	г	250	1,6	4,5	5,8	70,0
366	Мясо пиццы	г	10	2,3	1,7	0,0	24,6
433	Сметана	г	5	0,1	0,8	0,2	7,9
299	Рыба, тушеная в томате с овощами	г	100	9,5	1,6	5,1	73,6
377	Пюре картофельное	г	150	3,1	5,3	19,8	139,4
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,6	0,1	20,1	84,0
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	<b>Итого обед:</b>		<b>595</b>	<b>21,8</b>	<b>18,6</b>	<b>82,8</b>	<b>585,5</b>
	<b>Полдник</b>						
	Плошка Московская	г	100	7,2	13,3	48,0	341,7
469	Молоко кипяченое	г	200	5,8	5,3	9,1	107,0
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300</b>	<b>13,0</b>	<b>18,6</b>	<b>57,1</b>	<b>448,7</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>61,5</b>	<b>49,2</b>	<b>215,5</b>	<b>1551,4</b>

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	
<b>Завтрак</b>							
148	Помидор 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	г	160	1,4	0,3	13,0	60,5
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>600,0</b>	<b>23,7</b>	<b>26,0</b>	<b>39,4</b>	<b>487,1</b>
<b>Обед</b>							
26	Салат из свёклы отварной	г	80	0,8	3,7	4,6	54,6
100	Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	г	250	1,9	5,1	13,2	106,3
433	Сметана	г	5	0,1	0,8	0,2	7,9
366	Мясо пицы	г	10	2,3	1,7	0,0	24,6
256	Макароны отварные	г	150	5,3	4,9	32,8	196,8
356	Печень по-строгановски	г	100	16,20	14,10	5,90	215,00
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,6	0,1	20,1	84,0
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	<b>Итого обед:</b>			<b>31,1</b>	<b>31,3</b>	<b>101,8</b>	<b>812,8</b>
<b>Полдник</b>							
	Булочка с шоколадом	г	100	6,0	13,0	51,0	350,0
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,1	86,0
	<b>Итого полдник:</b>			<b>7,0</b>	<b>13,2</b>	<b>24,6</b>	<b>436,0</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>61,8</b>	<b>70,5</b>	<b>165,8</b>	<b>1735,9</b>



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	
<b>Завтрак</b>							
79	Масло сливочное (порциями)	г	20	0,2	14,5	0,3	132,2
234	Каша жидкая молочная рисовая	г	200	5,3	5,4	28,7	184,5
464	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,9	2,9	11,2	86,0
	Батон йодированный	г	40	3,2	0,4	19,6	95,0
112	Мандарин (поштучно)	г	100	0,8	0,2	7,5	35,0
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>560</b>	<b>13,4</b>	<b>23,4</b>	<b>67,3</b>	<b>532,7</b>
<b>Обед</b>							
150	Икра кабачковая	г	60	1,1	5,3	4,6	70,8
104	Щи из св.капусты с картофелем, птицей и сметаной	г	250	1,6	4,5	5,8	70,0
433	Сметана	г	5	0,1	0,8	0,2	7,9
366	Мясо пиццы	г	10	2,3	1,7	0,0	24,6
347	Котлеты "Школьные"	г	100	14,7	11,1	12,7	210,0
377	Пюре картофельное	г	150	3,1	5,3	19,8	139,4
496	Напиток из шиповника	г	200	0,7	0,3	18,3	78,0
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	<b>Итого обед:</b>			<b>27,5</b>	<b>29,9</b>	<b>86,4</b>	<b>724,3</b>
<b>Полдник</b>							
531	Ватрушка с творогом	г	100	5,7	2,3	31,0	168,0
457	Чай с сахаром	г	200	0,2	0,1	9,3	38,0
	<b>Итого полдник:</b>			<b>5,9</b>	<b>2,4</b>	<b>40,3</b>	<b>206,0</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>46,8</b>	<b>55,7</b>	<b>194,0</b>	<b>1463,0</b>



**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	
	<b>Завтрак</b>						
279	Запеканка из творога	г	150	29,7	10,7	21,6	301,3
460	Чай с молоком и сахаром	г	200	1,6	1,3	11,5	64,0
82	Яблоко	г	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Батон йодированный	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
471	Молоко сгущенное с сахаром	г	20	1,4	1,7	11,1	65,4
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>500,0</b>	<b>34,1</b>	<b>12,7</b>	<b>57,6</b>	<b>480,9</b>
	<b>Обед</b>						
47	Винегрет овощной	г	80	1,0	5,0	5,2	69,6
114	Суп картофельный с горохом и птицей	г	250	2,2	3,4	11,0	83,5
366	Мясо пицы	г	10	2,3	1,7	0,0	24,6
350	Тефтели мясные с рисом "ежики"	г	110	10,3	8,9	10,9	165,0
380	Капуста тушеная	г	150	3,3	5,1	12,2	108
486	Компот из св.яблок с витамином С	г	200	0,1	0,1	11,1	46,0
111	Батон нарезной	г	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	<b>Итого обед:</b>			<b>23,1</b>	<b>25,1</b>	<b>75,4</b>	<b>620,3</b>
	<b>Полдник</b>						
547	Коржик молочный	г	100	4,7	8,2	41,3	256,7
465	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,8	2,5	13,6	88,0
	<b>Итого полдник:</b>			<b>7,5</b>	<b>10,7</b>	<b>54,9</b>	<b>344,7</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>64,7</b>	<b>48,5</b>	<b>187,9</b>	<b>1445,9</b>

**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	
	<b>Завтрак</b>						
54	Икра морковная	г	100	2,1	7,1	10,1	113,2
259	Макароны отварные с сыром	г	170	9,0	7,7	32,5	235,4
	Батон йодированный	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Сок яблочный	г	200	1,0	0,2	20,2	86,6
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>500,0</b>	<b>14,5</b>	<b>15,3</b>	<b>77,5</b>	<b>506,4</b>
	<b>Обед</b>						
1	Салат из белокочанной капусты	г	80	1,3	4,9	7,0	76,8
122	Уха с крупой	г	250	7,2	2,3	12,9	101,0
327	Гуляш из мяса	г	100	15,6	14,2	3,5	204,0
202	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	5,6	5,8	9,8	173,6
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,6	0,1	20,1	84,0
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	<b>Итого обед:</b>			<b>34,2</b>	<b>28,2</b>	<b>78,3</b>	<b>763,0</b>
	<b>Полдник</b>						
	Пирожок с картофелем	г	100	5,3	4,5	29,8	181,7
469	Молоко кипяченое	г	200	5,8	5,3	9,1	107,0
	<b>Итого полдник:</b>			<b>11,1</b>	<b>9,8</b>	<b>38,9</b>	<b>288,7</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>59,8</b>	<b>53,3</b>	<b>194,7</b>	<b>1558,1</b>



**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	
<b>Завтрак</b>							
22	Салат из моркови и яблок	г	80	0,70	8,10	5,70	99,00
176	Рагу из овощей	г	150	2,90	7,50	13,60	133,30
372	Котлета из курицы	г	90	17,20	3,90	12,00	151,80
459	Чай с лимоном и сахаром	г	200	0,20	0,10	6,60	27,90
	Батон йодированный	г	30	2,40	0,30	14,70	71,20
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>550,00</b>	<b>23,40</b>	<b>19,90</b>	<b>52,60</b>	<b>483,20</b>
<b>Обед</b>							
18	Салат из свежих огурцов или помидоров	г	80	0,8	5,0	2,9	59,2
95	Борщ из св.капусты с картофелем, мясом птицы и сметаной	г	250	1,80	4,40	7,20	75,60
433	Сметана	г	5	0,1	0,8	0,2	7,9
366	Мясо птицы	г	10	2,3	1,7	0,0	24,6
299	Рыба, тушеная в томате с овощами	г	100	9,5	1,6	5,1	73,6
205	Каша рисовая рассыпчатая	г	150	3,7	4,9	37,7	209,6
486	Компот из св.яблок с витамином С	г	200	0,1	0,1	11,1	46,0
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40
	<b>Итого обед:</b>			<b>22,20</b>	<b>19,38</b>	<b>89,21</b>	<b>620,10</b>
<b>Полдник</b>							
	Рогалик со сгущенкой	г	100	9,0	12,0	60,0	380,0
459	Чай с лимоном и сахаром	г	200	0,3	0,1	9,5	40,0
	<b>Итого полдник:</b>			<b>9,30</b>	<b>12,10</b>	<b>69,50</b>	<b>420,00</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>54,90</b>	<b>51,38</b>	<b>211,31</b>	<b>1523,30</b>

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"