

«Согласовано»

Директор МБОУ
«Крапивинская средняя школа №24
имени Героя Советского Союза
Д.А. Зайцева – Центр образования с. Крапивна»

Кожанкин С.И.
« 9 » января 2024 г



«Утверждаю»

Директор ООО «Компания
ПродЭКО»

Город В. Гарман
« 9 » января 2024 г



ПРИМЕРНОЕ

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Родительская плата

МБОУ «Крапивинская средняя школа №24 имени Героя Советского Союза
Д.А. Зайцева – Центр образования с. Крапивна»

с 09 января 2024 года по 31 мая 2024 года

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

| Номер рецептуры или технологической карты | Наименование блюда | Ед изм | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, Ккал |
|---|--|--------|------------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| | Завтрак (35,00 руб) | | | | | | |
| 268 | Омлет натуральный | г | 130 | 11,2 | 12,6 | 2,8 | 170 |
| 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 |
| | Итого завтрак: | | 360,0 | 13,8 | 12,9 | 23,9 | 268,0 |
| | Завтрак (77,00 руб) | | | | | | |
| 366 | Мясо пицы | 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 |
| | Итого завтрак: | | 510 | 29 | 22 | 60 | 616 |
| | Обед (100,00 руб) | | | | | | |
| 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 пицы | 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 |
| | Итого обед: | | 840 | 31,3 | 31,0 | 80,2 | 784,6 |
| | Полдник (35,00 руб) | | | | | | |
| 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 |
| | Итого полдник: | | 300 | 6,3 | 4,7 | 49,9 | 267,7 |

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

| Номер рецептуры или технологической карты | Наименование блюда | Ед изм | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, Ккал |
|---|---|--------|------------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| | Завтрак (35,00 руб) | | | | | | |
| 232 | Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным | г | 200 | 201,6 | 6,5 | 8,1 | 25,6 |
| 457 | Чай с сахаром | г | 200 | 26,8 | 0,2 | 7,4 | 6,4 |
| 71 | Бутерброд с маслом сливочным | г | 30/10 | 110 | 1,2 | 7,4 | 7,5 |
| | ИТОГО | | 440 | 338 | 7,9 | 15,5 | 39,5 |
| | Завтрак (77,00 руб) | | | | | | |
| 366 | Мясо птицы | 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 | г | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 |
| | Итого завтрак: | | 510 | 24,3 | 21,3 | 78,3 | 602,2 |
| | Обед (100,00 руб) | | | | | | |
| 6 | Салат из капусты белокочанной 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 птицы | 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 | г | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 |
| | Итого обед: | | 840 | 27,5 | 29,7 | 92,9 | 748,1 |
| | Полдник (35,00 руб) | | | | | | |
| 457 | Сочни с творогом | г | 100 | 10,10 | 8,80 | 40,50 | 274,00 |
| | Чай с сахаром | г | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38,0 |
| | Итого полдник: | | 300 | 10,3 | 8,9 | 24,6 | 312,0 |

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

| № п/п | Наименование блюда | Ед изм | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, Ккал |
|--------------------------------|--|--------|------------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 1 неделя 3 день (среда) | | | | | | | |
| | Завтрак (35,00 руб) | | | | | | |
| 233 | Каша молочная пшеничная с маслом сливочным | г | 200 | 8,3 | 10,1 | 37,6 | 274,9 |
| | Кофейный напиток с молоком | г | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86,0 |
| 501 | Батон йодированный | г | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| | Итого завтрак: | г | 430 | 15 | 13 | 64 | 432 |
| | Завтрак (77,00 руб) | | | | | | |
| 366 | Мясо птицы | г | 10 | 2,3 | 1,7 | 0,0 | 24,6 |
| 341 | Котлеты "Пермские" | г | 100 | 14,2 | 8,4 | 9,5 | 171,0 |
| 380 | Канюста 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 парезной | г | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 |
| | Итого завтрак: | г | 510,0 | 24,3 | 16,2 | 66,8 | 511,2 |
| | Обед (100,00 руб) | | | | | | |
| 150 | Щура 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 птицы | г | 10 | 2,3 | 1,7 | 0,0 | 24,6 |
| 341 | Котлеты "Пермские" | г | 100 | 14,2 | 8,4 | 9,5 | 171,0 |
| 380 | Канюста 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 парезной | г | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 |
| | Итого обед: | г | 820 | 27,6 | 24,2 | 84,8 | 669,3 |
| | Полдник (35,00 руб) | | | | | | |
| | Рулетик с маком | г | 100 | 9,0 | 12,0 | 60,0 | 380,0 |
| | Чай с лимоном и сахаром | г | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40,0 |
| 450 | Итого полдник: | г | 300 | 9,0 | 12,0 | 24,6 | 380,0 |

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

1 неделя 4 день (четверг)

| № п/п | Наименование блюда | Ед изм | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, Ккал |
|----------------------------|----------------------------------|--------|------------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак (35,00 руб) | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого завтрак: | | 430 | 14,2 | 9,6 | 53,9 | 358,9 |
| Завтрак (77,00 руб) | | | | | | | |
| 366 | Мясо птицы | г | 10 | 2,3 | 1,7 | 0,0 | 24,6 |
| 433 | Сметана | г | 5 | 0,1 | 0,8 | 0,2 | 7,9 |
| 350 | Гарфели 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 |
| | Итого завтрак: | | 525,0 | 24,9 | 18,7 | 83,1 | 600,8 |
| Обед (100,00 руб) | | | | | | | |
| 1 | Салат из белокочанной капусты | г | 80 | 1,3 | 4,9 | 7,0 | 76,8 |
| 08 | Сметанник | г | 250 | 2,1 | 4,8 | 10,7 | 93,8 |
| 366 | Мясо птицы | г | 10 | 2,3 | 1,7 | 0,0 | 24,6 |
| 433 | Сметана | г | 5 | 0,1 | 0,8 | 0,2 | 7,9 |
| 350 | Гарфели 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 |
| | Итого обед: | | 855 | 28,3 | 28,4 | 100,8 | 771,4 |
| Полдник (35,00 руб) | | | | | | | |
| 330 | Ватрушка с джемом | г | 100 | 5,8 | 2,3 | 58,0 | 276,7 |
| 463 | Кофейный напиток с молоком | г | 200 | 2,8 | 2,5 | 13,6 | 88,0 |

| | | | | | | | |
|----------------|--|--|-----|-----|-----|------|-------|
| Итого полдник: | | | 300 | 8,6 | 4,8 | 24,6 | 364,7 |
|----------------|--|--|-----|-----|-----|------|-------|

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

| № п/п № рецептурной карты | Наименование блюда | I неделя 5 день (пятница) | | | | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность, Ккал |
|---------------------------------|--|---------------------------|------------------|-------|------|------------------|--|--|-------|----------------------------------|
| | | Ед изм | Масса порции (г) | Белки | Жиры | Углеводы | | | | |
| | Завтрак (35,00 руб) | | | | | | | | | |
| 334 | 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 | | | 86,0 | |
| | Батон йодированный | г | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | | | 71,2 | |
| | Итого завтрак: | | 430 | 11,6 | 8,6 | 54,6 | | | 341,7 | |
| | Завтрак (77,00 руб) | | | | | | | | | |
| 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 | |
| 399 | 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 | |
| 493 | 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 | |
| | Итого завтрак: | | 515,0 | 19,5 | 10,4 | 70,3 | | | 453,1 | |
| | Обед (100,00 руб) | | | | | | | | | |
| 31 | Салат из моркови с маслом растительным | г | 80 | 0,7 | 3,7 | 6,7 | | | 62,4 | |
| 104 | Щи 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 | |
| 399 | 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 | |
| 493 | 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 | |
| | Итого обед: | | 595 | 21,8 | 18,6 | 82,8 | | | 585,5 | |
| | Полдник (35,00 руб) | | | | | | | | | |
| | Плюшка Московская | г | 100 | 7,2 | 13,3 | 48,0 | | | 341,7 | |
| | Молоко кипяченое | г | 200 | 5,8 | 5,3 | 9,1 | | | 107,0 | |
| 409 | Итого полдник: | | 300 | 13,0 | 18,6 | 57,1 | | | 448,7 | |

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

1 неделя 6 день (суббота)

| Номер порционной тарелки | Наименование блюда | Ед изм | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, Ккал |
|--------------------------|---|--------|------------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| | Завтрак (35,00 руб) | | | | | | |
| 141 | Суп молочный с гречневой крупой | г | 200 | 5,7 | 4,8 | 15,9 | 129,9 |
| 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: | | 437 | 8,3 | 5,2 | 37,2 | 229,0 |
| | Завтрак (77,00 руб) | | | | | | |
| 166 | Мясо птицы | г | 10 | 2,3 | 1,7 | 0,0 | 24,6 |
| 172 | Шницель из птицы | г | 100 | | | | |
| 152 | Картофель отварной с маслом | г | 150 | 4,5 | 5,5 | 26,5 | 173,7 |
| 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 |
| 111 | Батон нарезной | г | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 |
| | Итого завтрак: | | 510,0 | 10,8 | 8,2 | 62,6 | 367,9 |
| | Обед (100,00 руб) | | | | | | |
| 31 | Салат из свежих овощей с солёным огурцами | г | 80 | | | | |
| 116 | Суп картофельный с вермишелью и птицей | г | 250 | 6,5 | 3,5 | 23,1 | 149,5 |
| 166 | Мясо птицы | г | 10 | 2,3 | 1,7 | 0,0 | 24,6 |
| 172 | Шницель из птицы | г | 100 | | | | |
| 152 | Картофель отварной с маслом | г | 150 | 4,5 | 5,5 | 26,5 | 173,7 |
| 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 |
| 111 | Батон нарезной | г | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 |
| | Итого обед: | | 840 | 17,3 | 11,7 | 85,7 | 517,4 |
| | Полдник (35,00 руб) | | | | | | |
| 541 | Булочка ванильная | г | 100 | 8,8 | 7,8 | 48,0 | 298,0 |
| 493 | Компот из плодов консервированных | г | 200 | 0,3 | 0,3 | 37,1 | 152,0 |
| | Итого полдник: | | 300 | 9,1 | 8,1 | 85,1 | 450,0 |

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

2 недели 1 день (понедельник)

| Наименование блюда | Ед изм | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, Ккал |
|--|--------|------------------|------------------|-------|----------|-------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак (35,00 руб) | | | | | | |
| Макаронные отварные с сыром | г | 150/20/5 | 9,0 | 7,7 | 32,5 | 235,4 |
| Чай с сахаром | г | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,4 | 26,8 |
| Витон йодированный | г | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| Итого завтрак: | | 405 | 11,6 | 8,0 | 53,6 | 333,4 |
| Завтрак (77,00 руб) | | | | | | |
| Сметана | г | 5 | 0,1 | 0,8 | 0,2 | 7,9 |
| Мясо птицы | г | 10 | 2,3 | 1,7 | 0,0 | 24,6 |
| Макаронные отварные | г | 150 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 |
| Печень, по-строгановски | г | 100 | 16,20 | 14,10 | 5,90 | 215,00 |
| 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 |
| Витон парезной | г | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 |
| Итого завтрак: | | 515,0 | 28,4 | 22,5 | 84,0 | 651,9 |
| Обед (100,00 руб) | | | | | | |
| Салат из свёклы отварной | г | 80 | 0,8 | 3,7 | 4,6 | 54,6 |
| Рассольник ленинградский с птицей и сметаной | г | 250 | 1,9 | 5,1 | 13,2 | 106,3 |
| Сметана | г | 5 | 0,1 | 0,8 | 0,2 | 7,9 |
| Мясо птицы | г | 10 | 2,3 | 1,7 | 0,0 | 24,6 |
| Макаронные отварные | г | 150 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 |
| Печень, по-строгановски | г | 100 | 16,20 | 14,10 | 5,90 | 215,00 |
| 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 |
| Витон парезной | г | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 |
| Итого обед: | | | 31,1 | 31,3 | 101,8 | 812,8 |

| | | | | | | | | | |
|----------------------------|---|-----|------------|-------------|-------------|--------------|--|--|--|
| Полдник (35,00 руб) | | | | | | | | | |
| Пудинг с шоколадом | г | 100 | 6,0 | 13,0 | 51,0 | 350,0 | | | |
| Сыр фруктовый | г | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,1 | 86,0 | | | |
| Итого полдник: | | | 7,0 | 13,2 | 24,6 | 436,0 | | | |

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

2 неделя 2 день (вторник)

| Номер порции или наименование блюда | Наименование блюда | Ед изм | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, Ккал |
|-------------------------------------|--|--------|------------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| | Завтрак (35,00 руб) | | | | | | |
| 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 | 86,0 |
| | Батон йодированный | г | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| | Итого завтрак: | | 430 | 12 | 9 | 55 | 342 |
| | Завтрак (77,00 руб) | | | | | | |
| 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 |
| | Итого завтрак: | | 515 | 25 | 20 | 76 | 584 |
| | Обед (100,00 руб) | | | | | | |
| 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 |
| | Итого обед: | | | 27,5 | 29,9 | 86,4 | 724,3 |
| | Полдник (35,00 руб) | | | | | | |
| 331 | 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 |
| | Итого полдник: | | | 5,9 | 2,4 | 40,3 | 206,0 |

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

2 недели 3 день (среда)

| Номер рецептуры или технологической карты | Наименование блюда | Ед изм | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, Ккал |
|---|---|--------|------------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| | Завтрак (35,00 руб) | | | | | | |
| 226 | Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным | г | 200 | 5,2 | 6,7 | 27,6 | 191,6 |
| 460 | Чай с молоком и сахаром | г | 200 | 1,6 | 1,3 | 11,5 | 64,0 |
| | Батон йодированный | г | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| | Итого завтрак: | | 430 | 9 | 8 | 54 | 327 |
| | Завтрак (77,00 руб) | | | | | | |
| 366 | Мясо пиццы | 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 |
| | Итого завтрак: | | 520,0 | 19,9 | 16,7 | 59,2 | 467,2 |
| | Обед (100,00 руб) | | | | | | |
| 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 пиццы | 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 |
| | Итого обед: | | | 23,1 | 25,1 | 75,4 | 620,3 |
| | Полдник (35,00 руб) | | | | | | |
| 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 |

| | | | | | | | |
|----------------|--|--|--|-----|------|------|-------|
| | | | | 7,5 | 10,7 | 54,9 | 344,7 |
| Итого полдник: | | | | | | | |

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

2 неделя 4 день (четверг)

| Номер рецептуры | Наименование блюда | Ед изм | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------|---|--------|------------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| | Завтрак (35,00 руб) | | | | | | |
| 232 | Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным | г | 200 | 6,5 | 8,1 | 25,6 | 201,6 |
| 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 |
| | Итого завтрак: | | 430 | 14 | 12 | 53 | 373 |
| | Завтрак (77,00 руб) | | | | | | |
| 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 |
| | Итого завтрак: | | 500,0 | 25,7 | 21,0 | 58,4 | 585,2 |
| | Обед (100,00 руб) | | | | | | |
| 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 |
| | Итого обед: | | | 34,2 | 28,2 | 78,3 | 763,0 |
| | Полдник (35,00 руб) | | | | | | |
| | 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 |
| | Итого полдник: | | | 11,1 | 9,8 | 38,9 | 288,7 |

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

2 неделя 5 день (пятница)

| № п/п | Наименование блюда | Ед изм | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, Ккал |
|-------|---|--------|------------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| | Завтрак (35,00 руб) | | | | | | |
| 13 | Каша молочная гречневая | г | 200 | 7,1 | 5,8 | 26,7 | 187,3 |
| 14 | 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: | | 430 | 13 | 9 | 53 | 345 |
| | Завтрак (77,00 руб) | | | | | | |
| 15 | Сметана | г | 5 | 0,1 | 0,8 | 0,2 | 7,9 |
| 16 | Мясо птицы | г | 10 | 2,3 | 1,7 | 0,0 | 24,6 |
| 17 | Рыба, тушеная в томате с овощами | г | 100 | 9,5 | 1,6 | 5,1 | 73,6 |
| 18 | Каша рисовая рассыпчатая | г | 150 | 3,7 | 4,9 | 37,7 | 209,6 |
| 19 | Компот из св.яблок с витамином С | г | 200 | 0,1 | 0,1 | 11,1 | 46,0 |
| 20 | Хлеб ржаной | г | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 |
| | Итого завтрак: | | 515,00 | 19,60 | 9,98 | 79,11 | 485,30 |
| | Обед (100,00 руб) | | | | | | |
| 21 | Салат из свежих огурцов или помидоров | г | 80 | 0,8 | 5,0 | 2,9 | 59,2 |
| 22 | Борщ из св.капусты с картофелем, мясом птицы и сметаной | г | 250 | 1,80 | 4,40 | 7,20 | 75,60 |
| 23 | Сметана | г | 5 | 0,1 | 0,8 | 0,2 | 7,9 |
| 24 | Мясо птицы | г | 10 | 2,3 | 1,7 | 0,0 | 24,6 |
| 25 | Рыба, тушеная в томате с овощами | г | 100 | 9,5 | 1,6 | 5,1 | 73,6 |
| 26 | Каша рисовая рассыпчатая | г | 150 | 3,7 | 4,9 | 37,7 | 209,6 |
| 27 | Компот из св.яблок с витамином С | г | 200 | 0,1 | 0,1 | 11,1 | 46,0 |
| 28 | Хлеб ржаной | г | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| 29 | Батон нарезной | г | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 |
| | Итого обед: | | 22,20 | 19,38 | 89,21 | 620,10 | |
| | Полдник (35,00 руб) | | | | | | |
| 30 | Рогалик со сгущенкой | г | 100 | 9,0 | 12,0 | 60,0 | 380,0 |
| 31 | Чай с лимоном и сахаром | г | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40,0 |
| | Итого полдник: | | 9,30 | 12,10 | 69,50 | 420,00 | |

Литература:

1. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, домов, детских оздоровительных учреждений
 2. Санитарно-эпидемиологический центр питания ФГБОУ ВО "Пермский национальный исследовательский университет им. академика Е.В. Вагнера", лечебно-профилактических учреждений

Федерация России, г. Пермь, 2018 г.
ИП 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

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 (35,00 руб) | | | | | | |
| 279 | Запеканка из творога | г | 150 | 29,7 | 10,7 | 21,6 | 301,3 |
| 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 |
| | Итого завтрак: | | 380 | 32 | 11 | 43 | 399 |
| | Завтрак (77,00 руб) | | | | | | |
| 366 | Мясо птицы | г | 10 | 2,3 | 1,7 | 0,0 | 24,6 |
| 327 | Гуляш мясной | г | 100 | 15,6 | 14,2 | 3,5 | 204,0 |
| 205 | Каша рисовая рассыпчатая | г | 150 | 3,7 | 4,9 | 37,7 | 209,6 |
| 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 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 |
| | Итого завтрак: | | 510,0 | 26,1 | 21,8 | 86,3 | 645,8 |
| | Обед (100,00 руб) | | | | | | |
| 26 | Салат из свёклы отварной | г | 60 | 0,8 | 3,7 | 4,6 | 54,6 |
| 116 | Суп картофельный с вермишелью | г | 250 | 6,5 | 3,5 | 23,1 | 149,5 |
| 366 | Мясо птицы | г | 10 | 2,3 | 1,7 | 0,0 | 24,6 |
| 327 | Гуляш мясной | г | 100 | 15,6 | 14,2 | 3,5 | 204,0 |
| 205 | Каша рисовая рассыпчатая | г | 150 | 3,7 | 4,9 | 37,7 | 209,6 |
| 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 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 |
| | Итого обед: | | 33,4 | 29,0 | 114,0 | 849,9 | |
| | Полдник (35,00 руб) | | | | | | |
| 541 | Булочка ванильная | г | 100 | 8,8 | 7,8 | 48,0 | 298,0 |
| 469 | Молоко кипяченое | г | 200 | 5,8 | 5,3 | 9,1 | 107,0 |
| | Итого полдник: | | 14,6 | 13,1 | 57,1 | 405,0 | |

Использована литература:

Единый сборник технологических нормативов, рецептов 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"