



«Утверждено»

«Средняя школа №11»

/Н.Т. Каракулина/

2024 г

ПРИМЕРНОЕ

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для обучающихся с 7 до 11 лет

МБОУ «Средняя школа №11»

с 09 января 2024 года по 31 мая 2024 года

«Утверждено»

Директор ООО «Компания

Прод.ЭКО» ИИ 7104042898



«Компания
Прод.ЭКО» ИИ 7104042898

Для
Исполнителей
2024 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 ✓	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
	Итого завтрак:		580 ✓	16,1 ✓	14,0 ✓	71,6 ✓	477,7 ✓
Обед							
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
	Итого обед:		840	31,3	31,0	80,2	784,6
Полдник							
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
	Итого за день:			53,7	49,7	201,7	1 530,0

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

1 неделя 2 день (вторник)

Номер рецептуры или технологич	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
256	Макаронны отварные ✓	г	160 ✓	5,7	5,2	35,0	209,9
308	Котлета рыбная "Любительская" (треска) ±	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
	Итого завтрак:		550 ✓	20,9 ✓	16,5 ✓	67,1 ✓	500,1 ✓
Обед							
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		20	1,5	0,6	10,3	52,4
	Итого обед:		840	27,5	29,7	92,9	748,1
Полдник							
	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
	Итого полдник:		300	10,3	8,9	24,6	312,0
	Итого за день:			58,7	55,1	184,6	1560,2

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	5,0	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
	Итого завтрак:		500,0 ✓	15,2 ✓	20,4 ✓	68,5 ✓	518,8 ✓
	Обед						
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 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	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
	Итого обед:		820	27,6	24,2	84,8	669,3
	Полдник						
	Рулетик 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
	Итого полдник:		300	9,0	12,0	24,6	380,0
	Итого за день:			51,8	56,6	177,9	1568,1

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 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
	Багон йодированный ✓		30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого завтрак:		500,0 ✓	24,9 ✓	14,9 ✓	72,0 ✓	521,7 ✓
Обед							
1	Салат из белокочанной 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
	Багон нарезной	г	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	Итого обед:		855	28,3	28,4	100,8	771,4
Полдник							
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
	Итого полдник:		300	8,6	4,8	24,6	364,7
	Итого за день:			61,8	48,1	197,4	1657,8

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 свежлы отварной ✓	г	60	0,8	2,7	4,6	45,7
256	Макаронны отварные ✓	г	150	5,3	4,9	32,8	196,8
372	Виточек из курицы ✓	г	90	17,2	3,9	12,0	151,8
459	Чай с лимоном и сахаром ✓	г	200	0,2	0,1	6,6	27,9
	Батон йодированный ✓	г	40	3,2	0,4	19,6	95,0
	Итого завтрак:		540,0 ✓	26,7 ✓	12,0 ✓	75,6 ✓	517,2 ✓
	Обед						
21	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
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
	Итого обед:		595	21,8	18,6	82,8	585,5
	Полдник						
	Плюшка Московская	г	100	7,2	13,3	48,0	341,7
469	Молоко кипяченое	г	200	5,8	5,3	9,1	107,0
	Итого полдник:		300	13,0	18,6	57,1	448,7
	Итого за день:			61,5	49,2	215,5	1551,4

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

1 неделя 6 день (суббота)

Номер рецептуры или технологич	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетиче ская 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	г	40	4,8	4,0	0,3	56,6
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
82	Долоко	г	120	0,5	0,5	11,8	53,3
	Итого завтрак:		610,0	18,2	19,9	58,9	486,9
Обед							
31	Салат из свежих с соевым соусом	г	80				
116	Суп картофельный с вермишелью и пшеницей	г	250	6,5	3,5	23,1	149,5
366	Мясо птицы	г	10	2,3	1,7	0,0	24,6
372	Шницель из пшеницы	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							
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
	Итого за день:			44,6	39,7	229,7	1454,3

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

2 недели 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 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
	Итого завтрак:		600,0	23,7	26,0	39,4	487,1
Обед							
26	Салат из свежлы 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 птицы	г	10	2,3	1,7	0,0	24,6
256	Макаронны 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
	Итого обед:			31,1	31,3	101,8	812,8
Полдник							
	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
	Итого полдник:			7,0	13,2	24,6	436,0
	Итого за день:			61,8	70,5	165,8	1735,9

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							
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 ✓	г	100	0,8	0,2	7,5	35,0
	Итого завтрак:		560 ✓	13,4 ✓	23,4 ✓	67,3 ✓	532,7 ✓
Обед							
150	Икра кабачковая	г	60	1,1	5,3	4,6	70,8
104	Шти из св.капусты с картофелем, пшпшей 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 птицы	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							
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
	Итого полдник:			5,9	2,4	40,3	206,0
	Итого за день:			46,8	55,7	194,0	1463,0

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
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 стуженное с сахаром ✓	г	20	1,4	1,7	11,1	65,4
	Итого завтрак:		500,0 ✓	35,5 ✓	14,4 ✓	68,7 ✓	546,3 ✓
	Обед						
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 "ежикки"	г	110	10,3	8,9	10,9	165,0
380	Капустя 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						
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
	Итого полдник:			7,5	10,7	54,9	344,7
	Итого за день:			66,1	50,2	199,0	1511,3

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	Макаронные 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
	Итого завтрак:		500,0	14,5	15,3	77,5	506,4
Обед							
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							
	Пирожок с картошкой	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
	Итого за день:			59,8	53,3	194,7	1558,1

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	0,70	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
	Итого завтрак:		550,00	23,40	19,90	52,60	483,20
Обед							
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
	Итого обед:			22,20	19,38	89,21	620,10
Полдник							
	Рогалик со слушенной	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
	Итого полдник:			9,30	12,10	69,50	420,00
	Итого за день:			54,90	51,38	211,31	1523,30

Использована литература:

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов,

детских домов, детских оздоровительных учреждений

Издательство: ООО "Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО "Термский"

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"

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

2 недели 6 День (суббота)

Номер репентуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
79	Масло сливочное (порциями)	г	15	0,1	10,9	0,2	99,1
213	Каша жидкая 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	г	100	0,8	0,2	7,5	35,0
	Итого завтрак:		545,0	15,1	20,7	61,6	493,0
Обед							
26	Салат из свежлы 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 пицы	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							
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
	Итого за день:			63,1	62,8	232,7	1 747,9

Использована литература:

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, кол-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"