

«Согласовано»

Директор МБОУ
«Средняя школа №9»


_____/Е.А. Гольшева/
«28» 08 2024 г.


«Утверждаю»

Директор ООО «Компания
ПродЭКО»


_____/Н.В. Гартман/
«28» 08 2024 г.


ПРИМЕРНОЕ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ЛЬГОТНАЯ ПИТАНИЕ
МБОУ «Средняя школа №9»
для обучающихся с 1 по 11 классы
с 1 сентября 2024 года по 31 мая 2025 года

Примерное меню

1 день					
Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса		Пищевые вещества	
		Ед изм	порции (г)	Белки	Жиры
Завтрак					
212	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	г	180	7,400	8,000
465	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500
63	Бутерброд с сыром	г	40	6,900	9,000
82	Яблоко	г	100	0,400	0,400
	Итого завтрак:	г	520	17,5	19,9
Обед					
148	Овощи свежие (порциями)	г	100	0,7	0,1
99/366	Рассольник Ленинградский с мясом птицы	г	240/10	3,7	6,5
310	Шницель рыбный натуральный	г	100	15,5	1,3
237	Рис с овощами	г	180	4,6	4,9
495	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,6	0,1
	Хлеб ржаной	г	30	2,0	0,4
	Батон йодированный	г	20	1,5	0,6
	Итого обед:		880	28,6	13,9
	Итого за день:		1400	46	34

ства	Энергетич
Углеводы	еская
28,000	212,800
13,600	88,000
10,000	149,000
9,800	44,000
61,4	493,8
1,9	11,0
11,4	119,9
9,9	113,3
37,7	213,6
20,1	84,0
10,2	54,3
10,3	52,4
101,5	648,5
163	1142

Примерное меню

2 день							
Номер рецептуры	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая
				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
	Итого за день:		1406	60	46	152	1336

Примерное меню

3 день							
Номер рецептуры	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая
				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
Итого за день:			1390	40	39	156	1205

Примерное меню

4 день							
Номер рецептуры	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая
				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
	Итого за день:		1410	49	45	178	1359

Примерное меню

5 день							
Номер рецептуры	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая
				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 белокочаной 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
Итого за день:			1394,0	43,9	42,6	145,6	1252,1

Примерное меню

6 день							
Номер рецептуры	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
233	Каша жидкая молочная кукурузная	г	180	5,3	5,6	33	204
462	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000
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:		563	12,7	17,2	85,1	545,8
	Обед						
148	Овощи свежие (порциями)	г	100	0,7	0,1	1,9	11,0
108/366	Щи по-уральски (с крупой)	г	240/10	4,0	5,9	4,2	86,3
348	Тефтели мясные (паровые)	г	100	13,1	9,4	9,0	173,0
202	Каша гречневая рассыпчатая	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 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	33,4	23,9	100,2	825,3
	Итого за день:		1443,0	46,1	41,0	185,3	1371,1

Примерное меню

7день						
Номер рецептуры	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества		
				Белки	Жиры	Углеводы
	Завтрак					
229	Каша "Дружба"	г	180	5,000	6,000	24,100
465	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600
111	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400
75	Сыр	г	15	3,5	4,4	0
82	Груша	г	100	0,400	0,300	10,300
	Итого завтрак:		525	14,0	14,1	63,4
	Обед					
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	г	100	1,6	6,1	8,7
99/366	Рассольник Ленинградский с мясом птицы	г	240/10	3,7	6,5	11,4
356	Печень по-строгановски	г	100	16,2	14,1	5,9
202	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	6,8	6,9	11,8
495	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,6	0,1	20,1
	Хлеб ржаной	г	30	2,0	0,4	10,2
	Батон йодированный	г	20	1,5	0,6	10,3
	Итого обед:		880	32,4	34,7	78,4
	Итого за день:		1405	46	49	142

Энергетическая
207,000
88,000
78,600
53,7
47,000
474,3
96,0
119,9
215,0
208,3
84,0
54,3
52,4
829,9
1304

Примерное меню

8 день (вторник)						
Номер рецептуры	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества		
				Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак						
279	Запеканка творожная со сгущенным молоком	г	170	25,290	13,250	33,700
457	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300
111	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400
82	Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800
Итого завтрак:			514	28,1	14,6	68,2
Обед						
43	Салат картофельный с огурцом соленым	г	100	1,5	6,3	8,2
122	Уха с крупой	г	250	7,2	2,3	12,9
339	Котлета мясная	г	100	17,4	13,8	15,6
380	Капуста тушеная	г	180	4,0	6,1	14,6
486	Компот из св.яблок с витамином С	г	200	0,10	0,10	11,10
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	6,6	1,2	34,2
	Батон йодированный	г	20	2,0	0,4	11,5
Итого обед:			700	38,8	30,2	108,1
Итого за день:			1214	67	45	176

Энергетическая
357,000
38,000
78,600
44,000
517,6
96,0
101,0
256,0
129,6
46,00
181,0
55,7
865,3
1383

Примерное меню

9 день (среда)						
Номер рецептуры	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества		
				Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак						
157	Кукуруза консервированная	г	60	1,7	2,1	21
268	Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200
462	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800
111	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280
82	Мандарин	г	100	0,800	0,200	7,500
	Итого завтрак:		530	20,3	25,8	55,8
Обед						
26	Салат из свеклы отварной	г	100	1,4	6,1	7,6
104/366	Щи из свежей капусты с мясом птицы	г	240/10	3,8	6,0	5,5
299	Рыба тушеная в томате с овощами	г	130	12,4	2,1	6,7
152	Картофель отварной	г	150	2,9	7,7	15,9
495	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,6	0,1	20,1
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2,0	0,4	10,2
	Батон йодированный	г	20	1,5	0,6	10,3
	Итого обед:		880	24,6	23,0	76,3
	Итого за день:		1410	45	49	132

Энергетическая
40
246,000
94,000
52,400
38,000
470,4
91,0
91,8
95,6
144,3
84,0
54,3
52,4
613,4
1084

Примерное меню

10 день						
Номер рецептуры	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества		
				Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак						
366	Птица отварная	г	100	16,200	12,000	0,300
256	Макароны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55
465	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600
111	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280
82	Апельсин	г	100	0,900	0,200	8,100
Итого завтрак:			570	27,0	20,2	61,8
Обед						
47	Винегрет с растительным маслом	г	100	1,3	6,2	6,5
114	Суп гороховый с мясом птицы	г	240/10	4,4	5,0	10,5
350	Тефтели с рисом «ежики»	г	100	9,4	8,1	9,9
202	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	6,8	6,9	11,8
496	Напиток из шиповника	г	200	0,70	0,30	18,30
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2,0	0,4	10,2
	Батон йодированный	г	20	1,5	0,6	10,3
Итого обед:			880	26,1	27,5	77,5
Итого за день:			1450	53	48	139

Энергетическая
174,000
184,500
88,000
52,400
49,200
548,1
87
104,8
150
208,3
78,00
54,3
52,4
734,8
1283

Примерное меню

11 день (пятница)						
Номер рецептуры	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества		
				Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак						
217	Каша рисовая вязкая	г	180	5,200	5,700	32,400
459	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500
79	Масло сливочное	г	10	0,080	7,200	0,130
111	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400
82	Банан	г	100	1,800	0,600	22,800
	Итого завтрак:		520	9,6	14,5	80,2
Обед						
21	Салат из моркови	г	100	1,2	6,1	11,2
95/366	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы	г	240/10	4,0	5,9	6,0
341	Котлета "Пермская"	г	100	14,2	8,4	9,5
377	Пюре картофельное		180	3,8	7,2	11,0
495	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,6	0,1	20,1
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	6,6	1,2	34,2
	Батон йодированный	г	20	2,0	0,4	11,5
	Итого обед:		880	32,4	29,3	103,5
	Итого за день:		1400	42	44	184

Энергетическая
208,430
40,000
73,180
78,600
96,000
496,2
104,0
92,5
171,0
122,4
84,0
181,0
55,7
810,6
1307

Примерное меню

12 день						
Номер рецептуры	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества		
				Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак						
157	Горошек консервированный	г	60	1,7	2,1	21
268	Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200
462	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800
111	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400
82	Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800
Итого завтрак:			440	20,3	25,9	53,4
Обед						
43	Салат картофельный с огурцом соленым	г	100	1,5	6,3	8,2
118/366	Суп картофельный с фасолью	г	240/10	5,7	6,2	11,6
326	Бефстроганов из отварной говядины	г	100	13,7	13,7	2,1
380	Капуста тушеная	г	180	4,0	6,1	14,6
483	Кисель из варенья	г	200	0,2	0,0	27,6
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2,0	0,4	10,2
	Батон йодированный	г	20	1,5	0,6	10,3
Итого обед:			880	28,6	33,3	84,6
Итого за день:			1320	49	59	138

Использована литература:

Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений _____, лечебно-профилактического центра, г. Пермь, 2018г.
 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"

Энергетическая
40
246,000
94,000
78,600
44,000
458,6
96,0
124,9
186,0
129,6
110,0
54,3
52,4
753,2
1212

ских учреждений

питания населения"