

«Согласовано»

Директор МБОУ
«Средняя школа №9»

/Е.А. Гольшева/

«30»



«Утверждаю»

Директор ООО «Компания
ПродЭКО»

/И.В. Гартман/

«30»

2024 г



**ПРИМЕРНОЕ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

Родительская плата

МБОУ «Средняя школа №9»

с 09 января 2024 года по 31 мая 2024 года

Приложение
к приказу министерства образования
Тульской области
от 16.08.2021 № 1044

Вариант № 1

Название меню: Единое примерное двухнедельное цикличное менобучающихся 7-11 лет в общеобразовательных организациях, расположенных на территории Тульской области (вариант № 1/завтрак)

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: без особенностей

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

1 неделя 1 день (понедельник)

Номер рецептур	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
269	Омлет с зеленым горошком	г	185	11,90	13,10	5,90	189,40
457	Чай с сахаром	г	200	0,20	0,00	6,40	26,80
	Батон йодированный	г	40	3,20	0,40	19,60	95,00
82	Яблоко (поштучно)	г	120	0,50	0,50	11,80	53,30
	Зефир	шт	35	0,30	0,00	27,90	113,20
	Итого завтрак:		580	16,10	14,00	71,60	477,70

1 неделя 2 день (вторник)

Номер рецептур	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
26	Свекла отварная дольками	г	60	0,90	0,10	5,20	25,20
79	Масло сливочное (порциями)	г	10	0,10	7,30	0,10	66,10
308	Котлета рыбная "Любительская"	г	90	11,60	3,50	5,50	99,80
256	Макароны отварные	г	160	5,70	5,20	35,00	209,90
459	Чай с лимоном	г	200/7	0,20	0,10	6,60	27,90
	Батон йодированный	г	30	2,40	0,30	14,70	71,20
	Итого завтрак:		557	20,90	16,50	67,10	500,10

1 неделя 3 день (среда)

Номер рецептур	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
22	Салат из моркови и яблок	г	70	0,60	7,10	5,00	86,70
233	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	г	200	8,30	10,10	37,60	274,90
501	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,90	2,90	11,20	86,00
	Батон йодированный	г	30	2,40	0,30	14,70	71,20
	Итого завтрак:		500	15,20	20,40	68,50	518,80

1 неделя 4 день (четверг)

Номер рецептур	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
280	Запеканка морковная с творогом	г	150	15,60	9,20	26,20	249,60
471	Молоко сгущенное с сахаром	г	20	1,40	1,70	11,10	65,50
462	Какао с молоком	г	200	4,70	3,50	12,50	100,40
82	Мандарин (поштучно)	г	100	0,80	0,20	7,50	35,00
	Батон йодированный		30	2,40	0,30	14,70	71,20
	Итого завтрак:		500	24,90	14,90	72,00	521,70

1 неделя 5 день (пятница)

Номер рецептур	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
26	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	г	60	0,80	2,70	4,60	45,70
256	Макароны отварные	г	150	5,30	4,90	32,80	196,80
372	Биточек куриный припущенный	г	90	17,20	3,90	12,00	151,80
459	Чай с лимоном	г	200/7	0,20	0,10	6,60	27,90
	Батон йодированный		40	3,20	0,40	19,60	95,00
	Итого завтрак:		547	26,70	12,00	75,60	517,20

Приложение
к приказу министерства образования

Тульской области
от 16.08.2021 № 1044

Вариант № 1

Название меню: Единое примерное двухнедельное циклическое меню обучающихся 7-11 лет в общеобразовательных организациях, расположенных на территории Тульской области (вариант № 1/завтрак)

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: без особенностей

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

2 неделя 1 день (понедельник)

Номер рецептур	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
148	Помидор св в нарезке	г	60	0,7	0,1	2,3	12,8
275	Омлет с сыром	г	150	19	25,3	3	315,8
457	Чай с сахаром	г	200	0,2		6,4	26,8
	Батон йодированный	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
112	Апельсин (поштучно)	г	160	1,4	0,3	13	60,5
Итого завтрак:			600	23,70	26,00	39,40	487,10

2 неделя 2 день (вторник)

Номер рецептур	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
	Масло сливочное порционное	г	20	0,2	14,5	0,3	132,2
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
	Батон йодированный	г	40	3,2	0,4	19,6	95
112	Мандарин (поштучно)	г	100	0,8	0,2	7,5	35
Итого завтрак:			560	13,4	23,4	67,3	532,7

2 неделя 3 день (среда)

Номер рецептур	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
279	Запеканка из творога	г	150	29,7	10,7	21,6	301,3

	Молоко сгущенное с сахаром	г	20	1,4	1,7	11,1	65,5
460	Чай с молоком и сахаром	г	200	1,6	1,3	11,5	64
112	Яблоко (поштучно)	г	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Батон йодированный	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого завтрак:		500	35,5	14,4	68,7	546,4

2 неделя 4 день (четверг)

Номер рецептур	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
54	Икра морковная	г	100	2,1	7,1	10,1	113,2
259	Макароны отварные с сыром	г	150/20/5	9	7,7	32,5	235,4
	Сок фруктовый	г	200	1	0,2	20,2	86,6
	Батон йодированный	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого завтрак:		505	14,5	15,3	77,5	506,4

2 неделя 5 день (пятница)

Номер рецептур	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
22	Салат из моркови и яблок	г	80	0,7	8,1	5,7	99
372	Котлета куриная припуш.	г	90	17,2	3,90	12,00	152
176	Рагу из овощей	г	150	2,9	7,5	13,6	133,3
459	Чай с лимоном	г	200/7	0,2	0,1	6,6	28
	Батон йодированный	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого завтрак:		557	23,4	19,9	52,6	483,2

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 (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 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 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 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 (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

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	
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		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 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
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 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
Итого обед:			840	27,5	29,7	92,9	748,1
Полдник (35,00 руб)							
	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

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

1 неделя 3 день (среда)

Номер рецептуры или технологичес	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак (35,00 руб)							
233	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	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:	г	430	15	13	64	432
Завтрак (77,00 руб)							
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
	Итого завтрак:		510,0	24,3	16,2	66,8	511,2
Обед (100,00 руб)							
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
	Итого обед:		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
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

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 (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 пицы	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
	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
98	Свекольник	г	250	2,1	4,8	10,7	93,8
366	Мясо пицы	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
	Итого обед:		855	28,3	28,4	100,8	771,4
Полдник (35,00 руб)							
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

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	
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	11,6	8,6	54,6	341,7
Завтрак (77,00 руб)							
366	Мясо пицы	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 завтрак:		515,0	19,5	10,4	70,3	453,1
Обед (100,00 руб)							
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 пицы	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 (35,00 руб)							
	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

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

1 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)						
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)						
366	Мясо пицы	г	10	2,3	1,7	0,0	24,6
372	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 свёклы с соленым огурцами	г	80				
116	Суп картофельный с вермишелью и птицей	г	250	6,5	3,5	23,1	149,5
366	Мясо пицы	г	10	2,3	1,7	0,0	24,6
372	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 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 (35,00 руб)							
259	Макароны отварные с сыром	г	150/20/5	9,0	7,7	32,5	235,4
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:		405	11,6	8,0	53,6	333,4
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
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
	Итого завтрак:		515,0	28,4	22,5	84,0	651,9
Обед (100,00 руб)							
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 пиццы	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
	Итого обед:			31,1	31,3	101,8	812,8
	Полдник (35,00 руб)						
	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

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

2 неделя 2 день (вторник)

Номер рецептуры или технологичес	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)							
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
--	-----------------------	--	--	------------	------------	-------------	--------------

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 (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 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
	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 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
	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
	Итого полдник:			7,5	10,7	54,9	344,7

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

2 неделя 4 день (четверг)

Номер рецептуры	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				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)

Номер рецептуры или технологической карты	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
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	13	9	53	345
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
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 завтрак:		515,00	19,60	9,98	79,11	485,30
Обед (100,00 руб)							
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 пиццы	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 (35,00 руб)							
	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
	Итого полдник:			9,30	12,10	69,50	420,00

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"

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 пиццы	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 пиццы	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, 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"