

«Согласовано»

Директор МБОУ
«Головеньковская основная школа №23»



/Е.С. Данусевичюс/

«Утверждаю»

Директор ООО «Компания
ПродЭКО»



/Н.В. Гартман/

ПРИМЕРНОЕ

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для обучающихся с 7 до 11 лет

МБОУ «Головеньковская основная школа №23»
с 1 сентября 2022 года по 31 мая 2023 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	
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
112	Яблоко (поштучно)	г	120	0,50	0,50	11,80	53,30
	Зефир	шт	0	0,30	0,00	27,90	113,20
	Итого завтрак:			16,10	14,00	71,60	477,70
Обед							
1	Салат из белокачанной капусты	г	80	1,28	4,88	6,96	79,80
116	Суп картофельный с вермишелью	г	250	2,67	2,57	16,75	100,75
367	Мясо птицы в соусе с томатом	г	50/30	14,48	15,94	3,25	211,50
205	Каша рисовая рассыпчатая	г	150	3,60	4,80	36,40	209,55
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,60	0,10	20,10	84,00
	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40
	Хлеб ржаной	г	30	2	0,3	14,7	71,2
	Итого обед:			26,53	29,17	108,44	809,20
Полдник							
457	Чай с сахаром	г	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	Хачапури с сыром	г	100	11,70	19,80	48,00	309,20
	Итого полдник:			11,90	19,90	24,60	347,20
	Итого за день:			54,53	63,07	204,64	1634,10

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							
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
308	Котлета рыбная "Любительская"	г	90	11,6	3,5	5,5	99,8
256	Макароны отварные	г	160	5,7	5,2	35	209,9
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:				20,90	16,50	67,10	500,10
Обед							
14	Салат из св.огурцов	г	60	0,42	3,66	1,05	39
114	Суп картофельный с горохом	г	250	2,34	3,89	13,61	98,79
348	Тефтели мясные с соусом	г	60/30	11,79	8,46	8,1	155,7
377	Картофельное пюре	г	150	3,10	5,3	19,80	139
484	Кисель п/ягодный	г	200	0,2	0,2	22	90
	Хлеб ржаной		30	2	0,3	14,7	71,2
	Батон нарезной		20	1,5	0,58	10,28	52,4
Итого обед:				21,75	22,39	89,54	646,49
Полдник							
470	Йогурт	г	200	5,8	5,0	8	101,00
	Булочка ванильная	г	100	8,8	7,80	48,00	298,00
Итого полдник:				14,60	12,80	24,60	399,00
Итого за день:				57,25	51,69	181,24	1545,59

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	86,7
233	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	г	200	8,30	10,10	37,60	274,9
501	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,9	2,9	11,2	86
	Батон йодированный	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого завтрак:				15,20	20,40	68,50	518,80
Обед							
31	Салат из свеклы с сол.огурцами	г	80	1,04	4,88	0,96	68
104	Щи из св.капусты с картофелем со сметаной	г	250	5,80	7,0	7,10	115
296	Рыба припущенная	г	70	13	0,5	0,8	60
176	Рагу из овощей	г	150	2,9	7,5	13,6	133,5
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,6	0,1	20,1	84
	Хлеб ржаной	г	30	2	0,4	11,9	58,7
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4
Итого обед:				26,84	20,96	64,74	571,90
Полдник							
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86
	Рулетик с маком	г	100	9,0	12,00	60,00	380,0
Итого полдник:				10,00	12,20	24,60	466,00
Итого за день:				52,04	53,56	157,84	1556,70

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 морковная с творогом	г	150	15,6	9,2	26,2	249,6
	Молоко сгущенное с сахаром	г	20	1,4	1,7	11,1	65,5
462	Какао с молоком	г	200	4,7	3,5	12,5	100,4
112	Мандарин (поштучно)	г	100	0,8	0,2	7,5	35
	Батон йодированный		30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого завтрак:			24,90	14,90	72,00	521,70
Обед							
150	Икра кабачковая	г	80	1,04	3,44	3,44	48
119	Суп крестьянский с крупой	г	250	5,1	5,8	10,8	115,6
375	Плов из отварной птицы	г	220	22,1	24,9	28,6	466,28
491	Напиток из черной смородины	г	200	0,1	0,1	18,9	73
	Хлеб ржаной	г	30	2	0,4	11,9	58,7
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4
	Итого обед:			31,84	35,22	83,92	813,98
Полдник							
495	Кофейный напиток	г	200	0,6	0,1	20,1	84
	Рогалик со сгущенкой	г	100	8,8	7,80	48,00	298,0
	Итого полдник:			9,40	7,90	24,60	382,00
	Итого за день:			66,14	58,02	180,52	1717,68

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							
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	г	60	1	2,7	4,6	45,7
26	Макароны отварные	г	150	5,3	4,9	32,8	196,8
372	Биточек куриный припущенный	г	90	17,2	3,9	12	151,8
459	Чай с лимоном	г	200/7	0,2	0,1	6,6	28
	Батон йодированный		40	3,2	0,4	19,6	95,0
	Итого завтрак:			26,70	12,00	75,60	517,20
Обед							
24	Салат из моркови и чернослива	г	80	1,2	0,2	17,2	75,7
120	Суп картофельный с рыбой	г	250	11,07	3,93	16,07	143,75
333	Голубцы ленивые	г	60	13,05	12,9	6,63	193,5
256	Макароны отварные	г	150	5,3	4,9	32,8	196,8
	Сок фруктовый	г	200	0,5	0,1	10,1	43
	Хлеб рж.порц	г	30	3,3	0,6	17,1	90,5
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4
	Итого обед:			35,92	23,21	110,18	795,65
Полдник							
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86
	Плюшка Московская	г	100	8,8	7,80	48,00	298,0
	Итого полдник:			9,80	8,00	24,60	384,00
	Итого за день:			72,42	43,21	210,38	1696,85

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							
79	Масло сливочное (порциями)	г	10	0,1	7,3	0,1	66,10
141	Суп молочный с гречневой крупой	г	200	5,7	4,8	15,9	129,90
300	Яйцо вареное (поштучно)	г	1	4,8	4,0	0,3	56,60
464	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,9	2,9	11,2	86,00
	Батон йодированный	г	40	3,2	0,4	19,6	95,00
82	Яблоко (поштучно)	г	120	0,5	0,5	11,8	53,30
	Итого завтрак:			18,20	19,90	58,90	486,90
Обед							
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	60	0,6	3,1	1,8	37,5
116	Суп картофельный с вермишелью	г	250	6,50	3,50	23,1	149,50
	Рыба тушеная с овощами	г	70/70	13,3	2,3	7,2	103
377	Картофельное пюре	г	150	3,15	5,3	19,80	139
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,6	0,1	20,1	84
	Хлеб рж. порц	г	30	3,3	0,6	17,1	90,5
111	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4
	Мармелад фруктово-ягодный	г	20	0,3	1,8	12,8	69,1
	Итого обед:			29,25	17,28	112,18	725,40
Полдник							
491	Напиток из черной смородины	г	200	0,1	0,1	18,9	73
	Булочка ванильная	г	100	8,8	7,80	48,00	298,0
	Итого полдник:			8,90	7,90	24,60	371,00
	Итого за день:			56,35	45,08	195,68	1583,30

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							
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:			23,70	26,00	39,40	487,10
Обед							
1	Салат из белокочанной капусты	г	80	1,28	4,88	6,96	79,8
100	Рассольник ленинградский	г	250	5,90	7,2	17,0	156,9
206	Каша пшеничная рассыпчатая	г	150	6,4	6,5	35,5	225,8
372	Шницель из птицы	г	60	9,25	5,75	5,3	110,0
414	Соус белый основной	г	50	1,4	1,9	2,2	31,2
486	Компот из св.яблок с витамином С	г	200	0,1	0,1	11,1	46
	Хлеб рж.порц	г	30	30,0	2,0	0,4	58,7
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4
	Итого обед:			55,83	28,91	88,74	760,80
Полдник							
470	Ряженка 2,5%	г	200	5,8	5,0	8	101
	Пирожок с джемом клубничным	г	100	8,8	7,80	48,00	298,0
	Итого полдник:			14,60	12,80	24,60	399,00
	Итого за день:			94,13	67,71	152,74	1646,90

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							
	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:			13,4	23,4	67,3	532,7
Обед							
47	Винегрет овощной	г	80	0,9	7,2	5,3	111,9
104	Щи из св.капусты с картофелем со сметаной	г	250	5,80	7,0	7,10	115
307	Котлета рыбная	г	60	7,36	1,1	9	78
152	Картофель отварной с маслом	г	150	4,5	5,5	26,5	173,7
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,6	0,1	20,1	84
	Хлеб рж.порц	г	30	3,3	0,6	17,1	90,5
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4
	Итого обед:			23,96	22,08	95,38	705,80
Полдник							
495	Чай с ахаром	г	200	0,6	0,1	20,1	84
	Ватрушка	г	100	8,8	7,80	48,00	298,0
	Итого полдник:			9,40	7,90	24,60	382,00
	Итого за день:			46,76	53,38	187,28	1620,50

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
	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:			35,5	14,4	68,7	546,4
Обед							
26	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	г	80	2,48	6,72	5,6	92,8
114	Суп картофельный с горохом	г	250	8,20	3,50	18,70	138,70
350	Тефтели мясные с рисом - "ежики"	г	60/30	9,4	8,1	9,9	150
202	Каша гречневая	г	150	8,20	6,30	35,90	233,70
491	Напиток из черной смородины	г	200	0,1	0,1	18,9	73
111	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4
	Хлеб рж.порц	г	30	2	0,3	14,7	71,2
	Итого обед:			32,28	25,60	113,98	811,80
Полдник							
482	Какао с молоком	г	200	3,3	2,9	13,8	94
	Рулетик с джемом апельсиновым	г	100	8,8	7,80	48,00	298,0
	Итого полдник:			12,10	10,70	24,60	392,00
	Итого за день:			79,88	50,70	207,28	1750,20

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	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:			14,5	15,3	77,5	506,4
Обед							
22	Салат из моркови и яблок	г	80	0,8	4,96	6,56	74,4
120	Суп картофельный с рыбой	г	250	11,07	3,93	16,07	143,75
327	Гуляш мясной	г	50/20	13,35	12,14	3	175
256	Макароны отварные	г	150	5,3	4,9	32,8	196,8
484	Кисель п/ягодный	г	200	0,2	0,2	22	90
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4
	Хлеб рж.порц	г	30	3,3	0,6	17,1	90,5
	Итого обед:			35,52	27,31	107,81	822,85
Полдник							
469	Молоко кипяченое	г	200	5,8	5,3	9,1	107
	Пирожок с картофелем	г	100	8,8	7,80	48,00	298,0
	Итого полдник:			14,60	13,10	24,60	405,00
	Итого за день:			64,62	55,71	209,91	1734,25

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	0,7	8,1	5,7	99
372	Котлета куриная припущ.	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:			23,4	19,9	52,6	483,2
Обед							
106	Огурец св. в нарезке	г	60	0,5	0,2	1,5	8,5
	Борщ из св.капусты с картофелем и сметаной	г	250	1,93	6,34	8,05	104,16
356	Печень по-строгановски	г	60/20	16,2	14,1	5,9	215
386	Рис припущенный	г	150	3,49	5,33	28,5	176,6
496	Напиток из шиповника	г	200	0,7	0,3	18,3	78
	Хлеб рж.порц	г	30	3,3	0,6	17,1	90,5
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4
	Итого обед:			27,62	27,45	89,63	725,16
Полдник							
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86
541	Булочка с шоколадом	г	100	8,8	7,80	48,00	298,0
	Итого полдник:			9,80	8,00	24,60	384,00
	Итого за день:			60,82	55,35	166,83	1592,36

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							
	Масло слив.порциями	г	15	0,1	10,9	0,2	99,1
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
112	Мандарин (поштучно)	г	100	0,8	0,2	7,5	35
	Итого завтрак:			15,1	20,7	61,6	493,0
Обед							
47	Винегрет овощной	г	80	0,9	7,2	5,3	89,5
116	Суп картофельный с вермишелью	г	250	2,83	2,86	11,7	126,10
339	Биточек мясной	г	60	10,4	8,3	9,7	154
152	Картофель отварной с маслом	г	150	5	5,5	26,50	173,7
486	Компот из св.яблок с витамином С	г	200	0,1	0,1	11,1	46
	Хлеб рж.порц	г	30	2	0,3	14,7	71,2
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4
	Итого обед:			22,63	24,84	89,28	712,90
Полдник							
470	Йогурт	г	200	5,8	5,0	8	101,00
	Булочка ванильная	г	100	8,8	7,80	48,00	298,00
	Итого полдник:			14,60	12,80	24,60	399,00
	Итого за день:			52,33	58,34	175,48	1604,90

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"