

подписано и
вернуто.

«Утверждено»
Директор ООО «Компания
Прод. ЖКО»
И.В. Гартман/
« » 2023 г.

«Согласовано»

Директор МБОУ
«Средняя школа №20»

Д.А. Полякова/
« » 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для обучающихся с 7 до 11 лет

МБОУ «Средняя школа №20»

с 1 сентября 2023 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 рецептуры или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				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 рецептуры или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				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 рецептуры или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				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 рецептуры или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				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 рецептуры или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
26	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	г	60	0,80	2,70	4,60	45,70
256	Макаронные 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 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

2 неделя 1 день (понедельник)

Номер рецептуры или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				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 рецептуры или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				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 рецептуры или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				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 рецептуры или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				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 рецептуры или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				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:		557	23,4	19,9	52,6	483,2

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

1 неделя 1 день (понедельник)

Номер рецептуры или технологич	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 (поштучно)	г	120	0,5	0,5	11,8	53,3
	Зефир	шт	1	0,3	0,0	27,9	113,2
	Итого завтрак:			16,1	14,0	71,6	477,7
	Обед						
1	Салат из капусты белокачанной с маслом растительным	г	60	1,0	3,7	5,2	59,9
116	Суп картофельный с вермишелью	г	250	2,7	2,6	16,8	100,8
367	Птица в соусе томатном	г	50/40	12,7	13,3	2,9	185,3
202	Каша гречневая	г	150	8,2	6,3	35,9	233,7
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,6	0,1	20,1	84,0
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	Хлеб ржаной	г	40	3,2	0,4	19,6	94,9
	Итого обед:			29,8	26,9	110,7	810,9
	Полдник						
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0
	Сочник с творогом	г	100	10,1	8,8	40,5	274,0
	Итого полдник:			11,1	9,0	24,6	360,0
	Итого за день:			57,0	49,9	206,9	1 648,6

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
308	Котлета рыбная "Любительская"	г	90	11,6	3,5	5,5	99,8
256	Макароны отварные	г	160	5,7	5,2	35,0	209,9
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:			20,9	16,5	67,1	500,1
	Обед						
150	Икра кабачковая	г	60	0,8	2,6	2,6	36,0
95/433	Борщ из св.капусты с картофелем и сметаной	г	250/5	1,9	6,3	8,1	104,2
341	Котлета "Пермская"	г	90	12,8	7,6	8,6	153,9
211	Каша перловая рассыпчатая с овощами	г	150	3,5	3,1	34,5	180,0
486	Компот из св.яблок с витамином С	г	200	0,1	0,1	11,1	46,0
	Хлеб ржаной	г	40	3,2	0,4	19,6	94,9
	Батон нарезной		20	1,5	0,6	10,3	52,4
	Итого обед:			23,8	20,7	94,7	667,4
	Полдник						
496	Напиток из шиповника	г	200	0,70	0,30	18,30	78,00
	Булочка ванильная	г	100	8,8	7,8	48,0	310,0
	Итого полдник:			9,5	8,1	24,6	388,0
	Итого за день:			54,2	45,3	186,4	1555,5

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

1 неделя 3 день (среда)

Номер рецептуры или технологич	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 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:			15,2	20,4	68,5	518,8
	Обед						
18	Салат из свежих помидоров и огурцов и маслом растительным	г	60	0,6	3,7	2,2	44,4
100	Рассольник ленинградский	г	250	5,9	7,2	17,0	156,9
333	Голубцы ленивые	г	100	8,7	8,6	4,2	129,0
152	Картофель отварной с маслом	г	150	2,86	7,71	15,86	144,29
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,6	0,1	20,1	84,0
	Хлеб ржаной	г	40	3,2	0,4	19,6	94,9
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	Итого обед:			23,4	28,3	89,2	705,9
	Полдник						
470	Йогурт	г	200	5,8	5,0	8,0	101,0
	Рулетик с маком	г	100	9,0	12,0	60,0	380,0
	Итого полдник:			14,8	17,0	24,6	481,0
	Итого за день:			53,4	65,7	182,3	1705,7

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

1 неделя 4 день (четверг)

Номер рецептуры или технологич	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
471	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
82	Мандарин (поштучно)	г	100	0,8	0,2	7,5	35,0
	Батон йодированный		30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого завтрак:			24,9	14,9	72,0	521,7
	Обед						
26	Салат из свёклы отварной	г	60	0,8	3,7	4,6	54,6
114	Суп картофельный с горохом	г	250	8,2	3,5	18,7	138,7
350	Тефтели мясные с рисом "ежики"	г	90	8,5	7,3	8,9	135,0
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	40	3,2	0,4	19,6	94,9
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	Итого обед:			30,5	21,9	109,1	755,3
	Полдник						
495	Кофейный напиток	г	200	0,6	0,1	20,1	84,0
	Рогалик со сгущенкой	г	100	8,8	7,8	48,0	298,0
	Итого полдник:			9,4	7,9	24,6	382,0
	Итого за день:			64,8	44,7	205,7	1659,0

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

1 неделя 5 день (пятница)

Номер рецептуры или технологич	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
26	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	г	60	0,8	2,7	4,6	45,7
256	Макароны отварные	г	150	5,3	4,9	32,8	196,8
372	Биточек куриный припущенный	г	90	17,2	3,9	12,0	151,8
459	Чай с лимоном	г	200/7	0,2	0,1	6,6	27,9
	Батон йодированный		40	3,2	0,4	19,6	95,0
	Итого завтрак:			26,7	12,0	75,6	517,2
	Обед						
21	Салат из моркови с маслом растительным	г	60	0,7	3,7	6,7	62,4
104/433	Щи из св.капусты с картофелем со сметаной	г	250/5	5,8	7,0	7,1	115,3
299	Рыба, тушеная в томате с овощами	г	100,0	9,5	1,6	5,1	73,6
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	40	3,2	0,4	19,6	94,9
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	Итого обед:			25,0	18,3	106,6	692,1
	Полдник						
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0
	Плюшка Московская	г	100	8,8	7,8	48,0	310,0
	Итого полдник:			9,8	8,0	24,6	396,0

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

1 неделя 6 день (суббота)

Номер рецептуры или технологич	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	66,1
141	Суп молочный с гречневой крупой	г	200	5,7	4,8	15,9	129,9
300	Яйцо вареное (поштучно)	г	1	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	Яблоко (поштучно)	г	120	0,5	0,5	11,8	53,3
	Итого завтрак:			18,2	19,9	58,9	486,9
	Обед						
18	Салат из свежих помидоров и огурцов и маслом растительным	г	60	0,6	3,7	2,2	44,4
116	Суп картофельный с вермишелью	г	250	6,5	3,5	23,1	149,5
372	Шницель из птицы	г	90	13,9	8,6	8,0	165,0
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	40	3,2	0,4	19,6	94,9
111	Батон нарезной	г	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	Итого обед:			30,3	22,4	100,7	725,9
	Полдник						
491	Напиток из черной смородины	г	200	0,0	0,0	10,4	38,8
	Булочка ванильная	г	100	8,8	7,8	48,0	298,0
	Итого полдник:			8,8	7,8	24,6	336,8
	Итого за день:			57,3	50,1	184,2	1549,6

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

2 неделя 1 день (понедельник)

Номер рецептуры или технологич	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества		Углеводы	Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры		
	Завтрак						
148	Помидор св 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 (поштучно)	г	160	1,4	0,3	13,0	60,5
	Итого завтрак:			23,7	26,0	39,4	487,1
	Обед						
1	Салат из капусты белокочанной, морковью и маслом растительным	г	60	1,0	3,7	5,2	59,9
100	Рассольник ленинградский	г	250	5,9	7,2	17,0	156,9
330	Плов из отварного мяса	г	210	15,1	15,6	35,4	342,7
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200,0	0,6	0,1	20,1	84,0
	Хлеб ржаной	г	40	3,2	0,4	19,6	94,9
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	Итого обед:			27,3	27,5	107,6	790,8
	Полдник						
469	Молоко кипяченое	г	200	5,8	5,3	9,1	107,0
	Пирожок с джемом клубничным	г	100	8,8	7,8	48,0	298,0
	Итого полдник:			14,6	13,1	24,6	405,0
	Итого за день:			65,6	66,6	171,6	1682,9

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

2 неделя 2 день (вторник)

Номер рецептуры или технологич	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
79	Масло сливочное порционное	г	20,0	0,2	14,5	0,3	132,2
234	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	г	200,0	5,3	5,4	28,7	184,5
464	Кофейный напиток с молоком	г	200,0	3,9	2,9	11,2	86,0
	Батон йодированный	г	40,0	3,2	0,4	19,6	95,0
112	Мандарин (поштучно)	г	100,0	0,8	0,2	7,5	35,0
	Итого завтрак:			13,4	23,4	67,3	532,7
	Обед						
150	Икра кабачковая	г	60	0,8	2,6	2,6	36,0
104/433	Щи из св.капусты с картофелем со сметаной	г	250/5	5,8	7,0	7,1	115,3
308	Котлета рыбная "Любительская"	г	90	11,6	3,5	5,5	99,8
256	Макароны отварные	г	150	5,3	4,9	32,8	196,8
496	Напиток из шиповника	г	200	0,7	0,3	18,3	78,0
	Хлеб ржаной	г	40	3,2	0,4	19,6	94,9
	Батон нарезной	г	20,0	1,5	0,6	10,3	52,4
	Итого обед:			28,9	19,3	96,2	673,2
	Полдник						
457	Чай с сахаром	г	200	0,2	0,0	6,4	26,8
	Ватрушка	г	100,0	8,8	7,8	48,0	298,0
	Итого полдник:			9,0	7,8	24,6	324,8
	Итого за день:			51,3	50,5	188,1	1530,7

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

2 неделя 3 день (среда)

Номер рецептуры	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
279	Запеканка из творога	г	150	29,7	10,7	21,6	301,3
471	Молоко стуженное 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	64,0
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						
47	Винегрет овощной	г	60	0,7	5,4	4,0	84,0
114	Суп картофельный с горохом	г	250	8,2	3,5	18,7	138,7
350	Тефтели мясные с рисом "ежики"	г	90	8,5	7,3	8,9	135,0
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
111	Батон нарезной	г	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	Хлеб ржаной	г	40	3,2	0,4	19,6	94,9
	Итого обед:			30,4	23,6	108,5	784,7
	Полдник						
495	Кофейный напиток	г	200	0,6	0,1	20,1	84,0
	Рулетик с джемом апельсиновым	г	100	8,8	7,8	48,0	298,0
	Итого полдник:			9,4	7,9	24,6	382,0
	Итого за день:			75,3	45,9	201,8	1713,1

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

2 неделя 4 день (четверг)

Номер рецептуры или технологич	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	9,0	7,7	32,5	235,4
	Сок фруктовый	г	200	1,0	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						
14	Салат из св.огурцов	г	60	0,4	3,7	1,1	39,0
120	Суп картофельный с рыбой	г	250	11,1	3,9	16,1	143,8
341	Котлета "Пермская"	г	90	12,8	7,6	8,6	153,9
377	Картофельное пюре	г	150	31,00	5,30	19,80	139,40
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,6	0,1	20,1	84,0
	Хлеб ржаной	г	40	3,2	0,4	19,6	94,9
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	Итого обед:			60,6	21,6	95,5	707,4
	Полдник						
470	Ряженка 2,5%	г	200	5,8	5,0	8,0	101,0
	Пирожок с картофелем	г	100	8,8	7,8	48,0	298,0
	Итого полдник:			14,6	12,8	24,6	399,0
	Итого за день:			89,7	49,7	197,6	1612,8

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

2 неделя 5 день (пятница)

Номер рецептуры	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
22	Салат из моркови и яблок	г	80	0,70	8,10	5,70	99,00
372	Котлета куриная припущ.	г	90	17,20	3,90	12,00	151,80
176	Рагу из овощей	г	150	2,90	7,50	13,60	133,30
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:			23,40	19,90	52,60	483,20
	Обед						
148	Помидоры (порциями)	г	60	0,42	0,06	1,14	6,60
95/433	Борщ из св.капусты с картофелем и сметаной	г	250/5	1,93	6,34	8,05	104,16
356	Печень по-строгановски	г	70/20	18,20	15,90	6,60	241,90
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	40	3,2	0,4	19,6	94,9
	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40
	Итого обед:			33,55	29,68	92,67	779,66
	Полдник						
501	Сок фруктовый	г	200	1,00	0,20	20,20	86,00
541	Булочка с шоколадом	г	100	8,80	7,80	48,00	298,00
	Итого полдник:			9,80	8,00	24,60	384,00
	Итого за день:			66,75	57,58	169,87	1646,86

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 технологический код	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
79	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	35,0
	Итого завтрак:			15,1	20,7	61,6	493,0
	Обед						
47	Винегрет овощной	г	60	0,7	5,4	4,0	84,0
116	Суп картофельный с вермишелью	г	250	6,5	3,5	23,1	149,5
327	Гуляш мясной	г	50/40	14,0	12,8	3,1	183,8
256	Макаронны отварные	г	150	5,3	4,9	32,8	196,8
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,6	0,1	20,1	84,0
	Хлеб ржаной	г	40	3,2	0,4	19,6	94,9
	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40
	Итого обед:			31,8	27,7	113,0	845,4
	Полдник						
470	Йогурт	г	200	5,8	5,0	8,0	101,0
	Булочка ванильная	г	100	8,8	7,8	48,0	298,0
	Итого полдник:			14,6	12,8	24,6	399,0
	Итого за день:			61,5	61,2	199,2	1 737,4

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 2.3/2.4.3.590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"