

«Согласовано»

Директор МБОУ  
«Средняя школа №20»



/И.А. Полякова/

«18» 08 2024 г.

«Утверждаю»

Директор ООО «Компания  
ПродЭКО»



/Н.В. Гартман/

2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ  
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ  
МБОУ «Средняя школа №20»  
для обучающихся с 1 по 11 классы  
с 1 сентября 2024 года по 31 мая 2025 года**

Примерное меню

1 день							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
212	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	г	180	7,400	8,000	28,000	212,800
465	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000
63	Бутерброд с сыром	г	40	6,900	9,000	10,000	149,000
82	Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>520</b>	<b>17,5</b>	<b>19,9</b>	<b>61,4</b>	<b>493,8</b>
<b>Обед</b>							
148	Овощи свежие (порциями)	г	100	0,7	0,1	1,9	11,0
99/366	Рассольник Ленинградский с мясом птицы	г	240/10	3,7	6,5	11,4	119,9
310	Шницель рыбный натуральный	г	100	15,5	1,3	9,9	113,3
237	Рис с овощами	г	180	4,6	4,9	37,7	213,6
495	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,6	0,1	20,1	84,0
	Хлеб ржаной	г	30	2,0	0,4	10,2	54,3
	Батон йодированный	г	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	<b>Итого обед:</b>		<b>880</b>	<b>28,6</b>	<b>13,9</b>	<b>101,5</b>	<b>648,5</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1400</b>	<b>46</b>	<b>34</b>	<b>163</b>	<b>1142</b>

Примерное меню

2 день							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
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
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>526</b>	<b>27,4</b>	<b>12,7</b>	<b>67,9</b>	<b>500,0</b>
<b>Обед</b>							
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
	<b>Итого обед:</b>		<b>880</b>	<b>32,5</b>	<b>33,1</b>	<b>83,9</b>	<b>835,8</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1406</b>	<b>60</b>	<b>46</b>	<b>152</b>	<b>1336</b>

**Примерное меню**

3 день							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>510</b>	<b>10,5</b>	<b>16,7</b>	<b>66,9</b>	<b>475,0</b>
<b>Обед</b>							
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
	<b>Итого обед:</b>		<b>880</b>	<b>29,8</b>	<b>22,1</b>	<b>88,7</b>	<b>729,6</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1390</b>	<b>40</b>	<b>39</b>	<b>156</b>	<b>1205</b>

Примерное меню

4 день							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>530</b>	<b>18,6</b>	<b>23,3</b>	<b>36,3</b>	<b>471,2</b>
<b>Обед</b>							
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 лимоном	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 поджаренный	г	20	2,0	0,4	11,5	55,7
	<b>Итого обед:</b>		<b>880</b>	<b>30,7</b>	<b>21,7</b>	<b>141,7</b>	<b>888,2</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1410</b>	<b>49</b>	<b>45</b>	<b>178</b>	<b>1359</b>

**Примерное меню**

<b>5 день</b>							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед. взм.	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>514</b>	<b>12,9</b>	<b>10,0</b>	<b>61,0</b>	<b>496,6</b>
<b>ОБЕД</b>							
6	Салат из капусты белокочанной 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
	<b>Итого обед:</b>		<b>880</b>	<b>31,0</b>	<b>32,6</b>	<b>84,6</b>	<b>755,5</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1394,0</b>	<b>43,9</b>	<b>42,6</b>	<b>145,6</b>	<b>1252,1</b>

**Примерное меню**

<b>6 день</b>							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед. взм.	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>563</b>	<b>12,7</b>	<b>17,2</b>	<b>85,1</b>	<b>545,8</b>
<b>Обед</b>							
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
	<b>Итого обед:</b>		<b>880</b>	<b>33,4</b>	<b>23,9</b>	<b>100,2</b>	<b>825,3</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1443,0</b>	<b>46,1</b>	<b>41,0</b>	<b>185,3</b>	<b>1371,1</b>

**Примерное меню**

7 день							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
229	Каша "Дружба"	г	180	5,000	6,000	24,100	207,000
465	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000
111	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600
75	Сыр	г	15	3,5	4,4	0	53,7
82	Груша	г	100	0,400	0,300	10,300	47,000
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>525</b>	<b>14,0</b>	<b>14,1</b>	<b>63,4</b>	<b>474,3</b>
<b>Обед</b>							
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	г	100	1,6	6,1	8,7	96,0
99/366	Рассольник Ленинградский с мясом птицы	г	240/10	3,7	6,5	11,4	119,9
356	Печень по-строгановски	г	100	16,2	14,1	5,9	215,0
202	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	6,8	6,9	11,8	208,3
495	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,6	0,1	20,1	84,0
	Хлеб ржаной	г	30	2,0	0,4	10,2	54,3
	Батон йодированный	г	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	<b>Итого обед:</b>		<b>880</b>	<b>32,4</b>	<b>34,7</b>	<b>78,4</b>	<b>829,9</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1405</b>	<b>46</b>	<b>49</b>	<b>142</b>	<b>1304</b>



**Примерное меню**

8 день (вторник)							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
279	Запеканка творожная со сгущенным молоком	г	170	25,290	13,250	33,700	357,000
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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>514</b>	<b>28,1</b>	<b>14,6</b>	<b>68,2</b>	<b>517,6</b>
<b>Обед</b>							
43	Салат картофельный с огурцом соленым	г	100	1,5	6,3	8,2	96,0
122	Уха с крупой	г	250	7,2	2,3	12,9	101,0
339	Котлета мясная	г	100	17,4	13,8	15,6	256,0
380	Капуста тушеная	г	180	4,0	6,1	14,6	129,6
486	Компот из св.яблок с витамином С	г	200	0,10	0,10	11,10	46,00
	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
	<b>Итого обед:</b>		<b>700</b>	<b>38,8</b>	<b>30,2</b>	<b>108,1</b>	<b>865,3</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1214</b>	<b>67</b>	<b>45</b>	<b>176</b>	<b>1383</b>

Примерное меню

9 день (среда)							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
157	Кукуруза консервированная	г	60	1,7	2,1	21	40
268	Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000
462	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000
111	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
82	Мандарин	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>530</b>	<b>20,3</b>	<b>25,8</b>	<b>55,8</b>	<b>470,4</b>
<b>Обед</b>							
26	Салат из свеклы отварной	г	100	1,4	6,1	7,6	91,0
104/366	Щи из свежей капусты с мясом птицы	г	240/10	3,8	6,0	5,5	91,8
299	Рыба тушеная в томате с овощами	г	130	12,4	2,1	6,7	95,6
152	Картофель отварной	г	150	2,9	7,7	15,9	144,3
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
	<b>Итого обед:</b>		<b>880</b>	<b>24,6</b>	<b>23,0</b>	<b>76,3</b>	<b>613,4</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1410</b>	<b>45</b>	<b>49</b>	<b>132</b>	<b>1084</b>

Примерное меню

10 день							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
366	Птица отварная	г	100	16,200	12,000	0,300	174,000
256	Макароны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500
465	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000
111	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
82	Апельсин	г	100	0,900	0,200	8,100	49,200
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>570</b>	<b>27,0</b>	<b>20,2</b>	<b>61,8</b>	<b>548,1</b>
<b>Обед</b>							
47	Винегрет с растительным маслом	г	100	1,3	6,2	6,5	87
114	Суп гороховый с мясом птицы	г	240/10	4,4	5,0	10,5	104,8
350	Тефтели с рисом «ежик»	г	100	9,4	8,1	9,9	150
202	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	6,8	6,9	11,8	208,3
496	Напиток из шиповника	г	200	0,70	0,30	18,30	78,00
	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
	<b>Итого обед:</b>		<b>880</b>	<b>26,1</b>	<b>27,5</b>	<b>77,5</b>	<b>734,8</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1450</b>	<b>53</b>	<b>48</b>	<b>139</b>	<b>1283</b>

11 день (пятница)							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
217	Каша рисовая вязкая	г	180	5,200	5,700	32,400	208,430
459	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000
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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>520</b>	<b>9,6</b>	<b>14,5</b>	<b>80,2</b>	<b>496,2</b>
<b>Обед</b>							
21	Салат из моркови	г	100	1,2	6,1	11,2	104,0
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
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	6,6	1,2	34,2	181,0
	Батон йодированный	г	20	2,0	0,4	11,5	55,7
	<b>Итого обед:</b>		<b>880</b>	<b>32,4</b>	<b>29,3</b>	<b>103,5</b>	<b>810,6</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1400</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>184</b>	<b>1307</b>

**Примерное меню**

12 день							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
157	Горошек консервированный	г	60	1,7	2,1	21	40
268	Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000
462	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000
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
<b>Итого завтрак:</b>			<b>440</b>	<b>20,3</b>	<b>25,9</b>	<b>53,4</b>	<b>458,6</b>
<b>Обед</b>							
43	Салат картофельный с огурцом соленым	г	100	1,5	6,3	8,2	96,0
118/366	Суп картофельный с фасолью	г	240/10	5,7	6,2	11,6	124,9
326	Бефстроганов из отварной говядины	г	100	13,7	13,7	2,1	186,0
380	Капуста тушеная	г	180	4,0	6,1	14,6	129,6
483	Кисель из варенья	г	200	0,2	0,0	27,6	110,0
	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
<b>Итого обед:</b>			<b>880</b>	<b>28,6</b>	<b>33,3</b>	<b>84,6</b>	<b>753,2</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1320</b>	<b>49</b>	<b>59</b>	<b>138</b>	<b>1212</b>

