

«Согласовано»
Директор МБОУ
«Средняя школа №20»
Средняя
школа
Л.А. Полякова/
« 09 » 2024 г

«Утверждаю»
Директор ООО «Компания
ПродЭКО»
«Компания
ПродЭКО»
Н.В. Гартман/
« 09 » 2024 г

**ПРИМЕРНОЕ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**
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			Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
		Ед изм	Масса порции (г)	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
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
	Итого завтрак:	г	520	17,5	19,9	61,4	493,8
Обед							
148	Помидор свежий (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
	Итого обед:		880	28,6	13,9	101,5	648,5
ПОЛДНИК							
457	Чай с сахаром	г	200	0,2	0,1	9,3	38,0
542	Выпечка	г	80	5,6	8,9	37,1	252,0
	Итого за полдник:		280	5,8	9,0	46,4	290,0
	Итого за день:		1680	51,9	42,8	209,3	1432,3

Примерное меню

2 день							
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 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 - строгиновски	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
ПОЛДНИК							
469	Молоко кипяченое		200	5,8	5,3	9,1	107,0
542	Выпечка	г	80	5,6	8,9	37,1	252,0
	Итого за полдник:		280	11,4	14,2	46,2	359,0
	Итого за день:		1686	71,3	60,0	198,0	1694,8

Примерное меню

3 день							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				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
115	Суп с крупой (гречневый) с мясом птицы	г	240/10	4,4	4,3	12,9	108,4
347	Котлета "Школьная"	г	100	14,7	11,1	12,7	210,0
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	30,7	23,2	98,8	784,5
ПОЛДНИК							
496	Напиток из шиповника	г	200	0,70	0,30	18,30	78,00
542	Выпечка	г	80	5,6	8,9	37,1	252,0
	Итого полдник		280	6,3	9,2	55,4	330,0
	Итого за день:		1670	47,5	49,1	221,1	1589,5

Примерное меню

4 день							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				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	87,0
124	Суп картофельный с фрикадельками	г	250	9,3	8,2	14,8	169,8
375	Плов из отварной птицы	г	280	28,1	31,7	36,4	485,7
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	42,8	47,2	98,3	933,2
Полдник							
542	Выпечка	г	80	5,6	8,9	37,1	252,0
501	Сок яблочный	г	200	1,0	0,2	20,7	88,2
	Итого полдник:		280	6,6	9,1	57,8	340,2
	Итого за день:		1690	68,0	79,6	192,4	1744,6

Примерное меню

5 день							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед. изм.	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				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							
42	Салат картофельный с зеленым горошком	г	100	2,0	6,3	8,3	98,0
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
377	Пюре картофельное		180	3,8	7,2	11,0	122,4
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	22,5	107,9	758,4
Подник							
469	Молоко кипяченое		200	5,8	5,3	9,1	107,0
542	Выпечка	г	80	5,6	8,9	37,1	252,0
Итого подник:			280	11,4	14,2	46,2	359,0
Итого за день:			1674	55,0	46,6	215,1	1614,0

Примерное меню

6 день							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				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	Помидор свежий (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
385	Рис отварной	г	180	4,5	6,5	46,6	263,2
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	31,1	23,5	135,0	880,2
Полдник							
542	Выпечка	г	80	5,6	8,9	37,1	252,0
470	Кефир	г	200	5,8	5,0	8,0	101,0
	Итого полдник:		280	11,4	13,9	45,1	353,0
	Итого за день:		1723,0	55,2	54,5	265,2	1779,0

Примерное меню

7 день							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
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
	Итого завтрак:		525	14,0	14,1	63,4	474,3
Обед							
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	100	1,0	6,2	3,6	74,0
99/366	Рассольник Ленинградский с мясом птицы	г	240/10	3,7	6,5	11,4	119,9
327	Гуляш мясной	г	100	15,6	14,2	3,5	204,2
202	Каша гречневая раассыпчатая	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
	Итого обед:		880	31,2	34,9	70,9	797,1
Полдник							
501	Сок	г	200	1,1	0,2	20,7	8,2
542	Выпечка	г	80	5,6	8,9	37,1	252,0
	Итого полдник:		280	6,7	9,1	57,8	260,2
	Итого за день:		1685	51,9	58,1	192,1	1531,6

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	
Завтрак							
279	Зашеканка творожная со стуженым 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
Итого завтрак:			514	28,1	14,6	68,2	517,6
Обед							
31	Салат из свеклы с соленым огурцом	г	100	1,3	6,1	6,2	85,0
122	Уха с крупой	г	250	7,2	2,3	12,9	101,0
372	Биточек из курицы	г	100	15,4	1,8	1,6	32,0
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
Итого обед:			600	36,6	18,0	92,1	630,3
Полдник							
469	Молоко кипяченое		200	5,8	5,3	9,1	107,0
542	Выпечка	г	80	5,6	8,9	37,1	252,0
Итого полдник:			280	11,4	14,2	46,2	359,0
Итого за день:			1394	76,1	46,8	206,5	1506,9

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	
Завтрак							
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
	Итого завтрак:		530	20,3	25,8	55,8	470,4
Обед							
148	Помидор свежий (порциями)	г	100	0,7	0,1	1,9	11,0
95/366	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы	г	240/10	4,0	5,9	6,0	92,5
328	Жаркое по-домашнему	г	280	18,3	19,2	11,5	292,1
501	Сок в ассортименте	г	200	1,0	0,2	20,7	88,2
	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	32,6	27,0	85,8	720,5
Полдник							
542	Выпечка	г	80	5,6	8,9	37,1	252,0
457	Чай с сахаром	г	200	0,20	0,00	6,40	26,80
	Итого полдник:		280	5,8	8,9	43,5	278,8
	Итого за день:		1690	58,7	61,6	185,1	1469,7

Примерное меню

10 день							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
366	Пшеница 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
	Итого завтрак:		570	27,0	20,2	61,8	548,1
Обед							
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	г	100	1,6	6,1	8,7	96,0
114	Суп гороховый с мясом птицы	г	240/10	4,4	5,0	10,5	104,8
375	Плов из отварной птицы	г	280	28,1	31,7	36,4	485,7
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	38,2	43,9	96,2	877,2
Полдник							
542	Выпечка	г	80	5,6	8,9	37,1	252,0
483	Кисель из варенья	г	200	0,2	0,0	27,6	110,0
	Итого полдник:		280	5,8	8,9	64,7	362,0
	Итого за день:		1730	71,0	73,0	222,7	1787,3

Примерное меню

11 день (пятница)							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед. изм.	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
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
	Итого завтрак:		520	9,6	14,5	80,2	496,2
Обед							
148	Огурец свежий (порциями)	г	100	0,7	0,1	1,9	11,0
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
486	Компот из св.яблок с витамином С	г	200	0,1	0,1	11,1	46,0
	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:		23,4	17,0	61,6	495,4	
Полдник							
542	Выпечка	г	80	5,6	8,9	37,1	252,0
469	Молоко кипяченое		200	5,8	5,3	9,1	107,0
	Итого полдник:		280	11,4	14,2	46,2	359,0
	Итого за день:		800	44,4	45,7	188,0	1350,6

Примерное меню

12 день							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
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
	Итого завтрак:		440	20,3	25,9	53,4	458,6
Обед							
43	Салат картофельный с огурцом соленным	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
	Итого обед:		880	28,6	33,3	84,6	753,2
Полдник							
542	Выпечка	г	80	5,6	8,9	37,1	252,0
470	Ряженка	г	200	5,8	5,0	8,0	101,0
	Итого полдник:		280	11,4	13,9	45,1	353,0
	Итого за день:		1600	60,3	73,1	183,1	1564,8