

«Согласовано»

Директор МБОУ
«Средняя школа №20»



/И.А. Полякова/

2024 г

«Утверждаю»

Директор ООО «Компания
ПродЭКО»



/Н.В. Гартман/

«22» 08. 2024 г

**ПРИМЕРНОЕ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
РОДИТЕЛЬСКАЯ ПЛАТА
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	
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	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
	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-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
	Итого обед:		880	32,5	33,1	83,9	835,8
ПОЛДНИК							
501	Сок яблочный	г	200	1,0	0,2	20,7	88,2
542	Выпечка	г	80	5,6	8,9	37,1	252,0
	Итого за полдник:		280	6,6	9,1	57,8	340,2
	Итого за день:		1686	66,5	54,9	209,6	1676,0

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
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
	Итого обед:		880	29,8	22,1	88,7	729,6
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	46,6	48,0	211,0	1534,6

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
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 йодированный	г	20	2,0	0,4	11,5	55,7
	Итого обед:		880	30,7	21,7	141,7	888,2
Полдник							
542	Выпечка	г	80	5,6	8,9	37,1	252,0
459	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000
	Итого полдник:		280	5,9	9,0	46,6	292,0
	Итого за день:		1690	55	54	225	1651

Примерное меню

5 день							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед. взм.	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							
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
	Итого обед:		880	31,0	32,6	84,6	755,5
Полдник							
483	Кисель из варенья	г	200	0,2	0,0	27,6	110,0
542	Выпечка	г	80	5,6	8,9	37,1	252,0
	Итого полдник:		280	5,8	8,9	64,7	362,0
	Итого за день:		1674	49,7	51,5	210,3	1614,1

Примерное меню

6 день							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед. взм.	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	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
	Итого обед:		880	33,4	23,9	100,2	825,3
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	57,5	54,9	230,4	1724,1

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							
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
	Итого обед:		880	32,4	34,7	78,4	829,9
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	53,1	57,9	199,6	1564,4

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	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
Итого завтрак:			514	28,1	14,6	68,2	517,6
Обед							
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
Итого обед:			700	38,8	30,2	108,1	865,3
Полдник							
465	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000
542	Выпечка	г	80	5,6	8,9	37,1	252,0
Итого полдник:			280	8,4	11,4	50,7	340,0
Итого за день:			1494	75,3	56,2	227,0	1722,9

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							
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
	Итого обед:		880	24,6	23,0	76,3	613,4
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	50,7	57,7	175,6	1362,6

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							
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
	Итого обед:		880	26,1	27,5	77,5	734,8
Подвиг							
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 подвиг:		280	5,8	8,9	64,7	362,0
	Итого за день:		1730	58,9	56,6	204,0	1644,9

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							
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
	Итого обед:		880	32,4	29,3	103,5	810,6
Полдник							
542	Выпечка	г	80	5,6	8,9	37,1	252,0
465	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000
	Итого полдник:		280	8,4	11,4	50,7	340,0
	Итого за день:		1680	50,4	55,1	234,4	1646,8

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 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
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