

«Согласовано»

Директор МБОУ
«Средняя школа №20»



Л.А. Полякова/

2023 г

«Утверждаю»

Директор ООО «Компания
ПродЭКО»



/Н.В. Гартман/

«30» августа 2023 г

**ПРИМЕРНОЕ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

За родительскую плату

МБОУ «Средняя школа №20»

с 1 сентября 2023 года по 31 мая 2024 года

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 | | | | | | | |
| 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 | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| | Итого завтрак: | | 500,0 | 25,4 | 20,6 | 83,8 | 626,5 |
| 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: | | 810,0 | 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: | | 300,0 | 11,1 | 9,0 | 24,6 | 360,0 |
| | Итого за день: | | 1 610,0 | 66,3 | 56,5 | 219,1 | 1 797,4 |

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 | | | | | | | |
| 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 | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| | Батон нарезной | | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 |
| | Итого завтрак: | | 490,0 | 20,3 | 11,7 | 79,2 | 503,5 |
| 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: | | 815,0 | 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: | | 300,0 | 9,5 | 8,1 | 24,6 | 388,0 |
| | Итого за день: | | 1605,0 | 53,6 | 40,5 | 198,5 | 1558,8 |

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 | | | | | | | |
| 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 | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 |
| | Итого завтрак: | | 500,0 | 16,1 | 17,3 | 65,1 | 480,9 |
| 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: | | 760,0 | 23,4 | 28,3 | 89,2 | 705,9 |
| Полдник | | | | | | | |
| 470 | Йогурт | г | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 101,0 |
| | Рулетики с маком | г | 100 | 9,0 | 12,0 | 60,0 | 380,0 |
| | Итого полдник: | | 300,0 | 14,8 | 17,0 | 24,6 | 481,0 |
| | Итого за день: | | 1560,0 | 54,2 | 62,6 | 178,9 | 1667,8 |

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 | | | | | | | |
| 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 | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 |
| | Итого завтрак: | | 490,0 | 20,7 | 14,6 | 80,9 | 538,3 |
| 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: | | 810,0 | 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: | | 300,0 | 9,4 | 7,9 | 24,6 | 382,0 |
| | Итого за день: | | 1600,0 | 60,6 | 44,4 | 214,6 | 1675,6 |

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 | | | | | | | |
| 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 | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 |
| | Итого завтрак: | | 500,0 | 17,7 | 7,5 | 87,9 | 490,7 |
| 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: | | 570,0 | 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: | | 300,0 | 9,8 | 8,0 | 24,6 | 396,0 |

| | | | | | | |
|----------------|--|--------|------|------|-------|--------|
| Итого за день: | | 1370,0 | 52,5 | 33,8 | 219,1 | 1578,8 |
|----------------|--|--------|------|------|-------|--------|

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 | | | | | | | |
| 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 | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| 111 | Батон нарезной | г | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 |
| | Итого завтрак: | | 490,0 | 22,4 | 15,1 | 70,6 | 508,3 |
| 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: | | 750,0 | 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: | | 300,0 | 8,8 | 7,8 | 24,6 | 336,8 |
| | Итого за день: | | 1540,0 | 61,5 | 45,3 | 195,9 | 1571,0 |

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

2 неделя 1 день (понедельник)

| Номер рецептуры или технологич | Наименование блюда | Ед изм | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, Ккал |
|--------------------------------|---|--------|------------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 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 | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 |
| | Итого завтрак: | | 460,0 | 19,6 | 16,6 | 80,5 | 550,3 |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | Салат из капусты белокачанной, 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: | | 780,0 | 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: | | 300,0 | 14,6 | 13,1 | 24,6 | 405,0 |
| | Итого за день: | | 1540,0 | 61,5 | 57,2 | 212,7 | 1746,0 |

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 | | | | | | | |
| 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 | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| | Батон нарезной | г | 20,0 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 |
| | Итого завтрак: | | 490,0 | 21,5 | 9,6 | 81,6 | 498,2 |
| 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: | | 815,0 | 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: | | 300,0 | 9,0 | 7,8 | 24,6 | 324,8 |
| | Итого за день: | | 1605,0 | 59,4 | 36,6 | 202,3 | 1496,2 |

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 | | | | | | | |
| 350 | Тефтели мясные с рисом "ежик" | 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 | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| | Итого завтрак: | | 490,0 | 20,7 | 14,6 | 80,9 | 538,3 |
| 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 "ежик" | 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: | | 810,0 | 30,4 | 23,6 | 108,5 | 784,7 |
| Полдник | | | | | | | |
| 495 | Кофейный напиток | г | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84,0 |
| | Рулетики с джемом апельсиновым | г | 100 | 8,8 | 7,8 | 48,0 | 298,0 |
| | Итого полдник: | | 300,0 | 9,4 | 7,9 | 24,6 | 382,0 |
| | Итого за день: | | 1600,0 | 60,5 | 46,1 | 214,0 | 1705,0 |

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 | | | | | | | |
| 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 | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 |
| | Итого завтрак: | | 490,0 | 48,3 | 13,9 | 73,5 | 500,9 |
| 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: | | 810,0 | 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: | | 300,0 | 14,6 | 12,8 | 24,6 | 399,0 |
| | Итого за день: | | 1600,0 | 123,5 | 48,3 | 193,6 | 1607,2 |

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 | | | | | | | |
| 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 | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 |
| | Итого завтрак: | | 490,00 | 30,40 | 23,18 | 78,58 | 645,18 |
| 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: | | 815,00 | 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: | | 300,00 | 9,80 | 8,00 | 24,60 | 384,00 |
| | Итого за день: | | 1605,00 | 73,75 | 60,86 | 195,85 | 1808,84 |

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".

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

2 неделя 6 день (суббота)

| Номер рецептуры или технологической | Наименование блюда | Ед изм | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, Ккал |
|-------------------------------------|-------------------------------------|--------|------------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 327 | Гуляш мясной | г | 50/40 | 14,0 | 12,8 | 3,1 | 183,8 |
| 256 | Макароны 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 | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 |
| | Итого завтрак: | | 490,0 | 23,8 | 18,7 | 81,0 | 588,2 |
| 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 | Макароны 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: | | 810,0 | 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: | | 300,0 | 14,6 | 12,8 | 24,6 | 399,0 |
| | Итого за день: | | 1 600,0 | 70,2 | 59,2 | 218,6 | 1 832,6 |

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"