

«Согласовано»

Директор МБОУ
«Средняя школа №7»



/Л.Н. Сидоркина/

2024 г

«Утверждаю»

Директор ООО «Компания
ПродЭКО» 5898



/Н.В. Гартман/

2024 г

**ПРИМЕРНОЕ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

МБОУ «Средняя школа №7»

для обучающихся с 1 по 11 классы

с 1 сентября 2024 года по 31 мая 2025 года

Примерное меню

I день							
Номер рецептуры или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				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	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				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 - строгоновски	г	100	16,2	14,1	5,9	215,0
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 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	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				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 за 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	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая
				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	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая
				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
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:			1674	55,0	46,6	215,1	1614,0

Примерное меню

6 день							
Номер рецептуры	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая
				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	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				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	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				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							
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	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				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	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
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
	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

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".

Минздрав России, г. Пермь, 2018г.

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Примерное меню

11 день (пятница)							
Номер рецептуры	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая
				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	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				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

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"