

«Согласовано»

Директор МБОУ
«Средняя школа №13
им. С.В. Залетина»

/А.Н. Филатов/

2023 г



«Утверждаю»

Директор ООО «Компания
ПродЖО»



/Н.В. Гартман/

2023 г

ПРИМЕРНОЕ

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

За родительскую плату

МБОУ «Средняя школа №13 им. С.В. Залетина»

с 1 сентября 2023 года по 31 мая 2024 года

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

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
	Рулетик 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 стученкой	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		Углеводы	Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры		
	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 "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
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 "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
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
	Рулетик 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, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений

Издательство: ООО "Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО "Пермский", лечебно-профилактических учреждений

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

