

«Согласовано»

Директор МБОУ
«Лицей»



Н.А. Филагчева/

2022 г

«Утверждаю»

Директор ООО «Компания
Прогноз»



Н.В. Гартман/

2022 г

ПРИМЕРНОЕ

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для обучающихся с 7 до 11 лет

МБОУ «ЛИЦЕЙ»

с 1 сентября 2022 года по 31 мая 2023 года

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

1 неделя 1 день (понедельник)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
269	Омлет с зеленым горошком	г	185	11.90	13.10	5.90	189.40
457	Чай с сахаром	г	200	0.20	0.00	6.40	26.80
	Батон йодированный	г	40	3.20	0.40	19.60	95.00
112	Яблоко (поштучно)	г	120	0.50	0.50	11.80	53.30
	Зефир	шт	0	0.30	0.00	27.90	113.20
	Итого завтрак:			16.10	14.00	71.60	477.70
	Обед						
1	Салат из белокачанной капусты	г	80	1.28	4.88	6.96	79.80
116	Суп картофельный с вермишелью	г	250	2.67	2.57	16.75	100.75
367	Мясо птицы в соусе с томатом	г	50/30	14.48	15.94	3.25	211.50
205	Каша рисовая рассыпчатая	г	150	3.60	4.80	36.40	209.55
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0.60	0.10	20.10	84.00
	Батон нарезной	г	20	1.50	0.58	10.28	52.40
	Хлеб ржаной	г	30	2.40	0.30	14.70	71.20
	Итого обед:			26.53	29.17	108.44	809.20
	Полдник						
457	Чай с сахаром	г	200	0.20	0.10	9.30	38.00
	Хачапури с сыром	г	100	11.70	19.80	48.00	309.20
	Итого полдник:			11.90	19.90	24.60	347.20
	Итого за день:			54.53	63.07	204.64	1634.10

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

1 неделя 2 день (вторник)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
26	Свекла отварная дольками	г	60	0.90	0.10	5.20	25.20
79	Масло сливочное (порциями)	г	10	0.10	7.30	0.10	66.10
308	Котлета рыбная "Любительская"	г	90	11.60	3.50	5.50	99.80
256	Макароны отварные	г	160	5.70	5.20	35.00	209.90
459	Чай с лимоном	г	200/7	0.20	0.10	6.60	27.90
	Батон йодированный	г	30	2.40	0.30	14.70	71.20
	Итого завтрак:			20.90	16.50	67.10	500.10
	Обед						
17	Салат из св.помидоров	г	60	0.66	3.72	2.22	45.00
114	Суп картофельный с горохом	г	250	2.34	3.89	13.61	98.79
348	Тефтели мясные с соусом	г	60/30	11.79	8.46	8.10	155.70
377	Картофельное пюре	г	150	3.10	5.30	19.80	139.40
484	Кисель ягодный	г	200	0.20	0.20	22.00	90.00
	Хлеб ржаной		30	2.40	0.30	14.70	71.20
	Батон нарезной		20	1.50	0.58	10.28	52.40
	Итого обед:			21.99	22.45	90.71	652.49
	Полдник						
470	Йогурт	г	200	5.80	5.00	8.00	101.00
	Булочка ванильная	г	100	8.80	7.80	48.00	298.00
	Итого полдник:			14.60	12.80	24.60	399.00
	Итого за день:			57.49	51.75	182.41	1551.59

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

1 неделя 3 день (среда)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
22	Салат из моркови и яблок	г	70	0.60	7.10	5.00	86.70
233	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	г	200	8.30	10.10	37.60	274.90
501	Кофейный напиток с молоком	г	200	3.90	2.90	11.20	86.00
	Батон йодированный	г	30	2.40	0.30	14.70	71.20
	Итого завтрак:			15.20	20.40	68.50	518.80
Обед							
31	Салат из свежлы с сол.огурцами	г	80	1.04	4.88	0.96	68.00
115	Суп картофельный с рисом	г	250	2.22	2.72	13.42	87.25
339	Биточек мясной	г	60	10.40	8.30	9.70	154.00
176	Рагу из овощей	г	150	2.90	7.50	13.60	133.50
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0.60	0.10	20.10	84.00
	Хлеб ржаной	г	30	2.00	0.40	11.90	58.70
	Батон нарезной	г	20	1.50	0.58	10.28	52.40
	Итого обед:			20.66	24.48	79.96	637.85
Полдник							
501	Сок фруктовый	г	200	1.00	0.20	20.20	86.00
	Рулетик с маком	г	100	9.00	12.00	60.00	380.00
	Итого полдник:			10.00	12.20	24.60	466.00
	Итого за день:			45.86	57.08	173.06	1622.65

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

1 неделя 4 день (четверг)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
280	Запеканка морковная с творогом	г	150	15.60	9.20	26.20	249.60
471	Молоко стуженное с сахаром	г	20	1.40	1.70	11.10	65.50
462	Какао с молоком	г	200	4.70	3.50	12.50	100.40
112	Мандарин (поштучно)	г	100	0.80	0.20	7.50	35.00
	Батон йодированный		30	2.40	0.30	14.70	71.20
	Итого завтрак:			24.90	14.90	72.00	521.70
	Обед						
150	Икра кабачковая	г	80	1.04	3.44	3.44	48.00
104	Щи из св.капусты с картофелем со сметаной	г	250	5.80	7.00	7.10	115.30
202	Каша гречневая	г	150	8.20	6.30	35.90	233.70
372	Шницель из птицы	г	60	9.25	5.75	5.30	110.00
491	Напиток из черной смородины	г	200	0.10	0.10	18.90	73.00
	Хлеб ржаной	г	30	2.00	0.40	11.90	58.70
	Батон нарезной	г	20	1.50	0.58	10.28	52.40
	Итого обед:			27.89	23.57	92.82	691.10
	Полдник						
495	Кофейный напиток	г	200	0.60	0.10	20.10	84.00
	Рогалик со стуженкой	г	100	8.80	7.80	48.00	298.00
	Итого полдник:			9.40	7.90	24.60	382.00
	Итого за день:			62.19	46.37	189.42	1594.80

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

1 неделя 5 день (пятница)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
26	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	г	60	0.80	2.70	4.60	45.70
256	Макаронны отварные	г	150	5.30	4.90	32.80	196.80
372	Биточек куриный припущенный	г	90	17.20	3.90	12.00	151.80
459	Чай с лимоном	г	200/7	0.20	0.10	6.60	27.90
	Батон йодированный		40	3.20	0.40	19.60	95.00
	Итого завтрак:			26.70	12.00	75.60	517.20
	Обед						
1	Салат из белокочанной капусты	г	80	1.28	4.88	6.96	79.80
120	Суп картофельный с рыбой	г	250	11.07	3.93	16.07	143.75
333	Голубцы ленивые	г	60	13.05	12.90	6.63	193.50
377	Картофельное пюре	г	150	3.15	5.30	19.80	139.40
501	Сок фруктовый	г	200	1.00	0.20	20.20	86.00
	Хлеб рж. порц	г	30	3.30	0.60	17.10	90.50
	Батон нарезной	г	20	1.50	0.58	10.28	52.40
	Итого обед:			34.35	28.39	97.04	785.35
	Полдник						
501	Сок фруктовый	г	200	1.00	0.20	20.20	86.00
	Плошка Московская	г	100	8.80	7.80	48.00	298.00
	Итого полдник:			9.80	8.00	24.60	384.00
	Итого за день:			70.85	48.39	197.24	1686.55

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

1 неделя 6 день (суббота)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
79	Масло сливочное (порциями)	г	10	0.10	7.30	0.10	66.10
141	Суп молочный с гречневой крупой	г	200	5.70	4.80	15.90	129.90
300	Яйцо вареное (пошлучно)	г	1	4.80	4.00	0.30	56.60
464	Кофейный напиток с молоком	г	200	3.90	2.90	11.20	86.00
	Батон йодированный	г	40	3.20	0.40	19.60	95.00
82	Яблоко (пошлучно)	г	120	0.50	0.50	11.80	53.30
	Итого завтрак:			18.20	19.90	58.90	486.90
	Обед						
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	60	0.60	3.10	1.80	37.50
116	Суп картофельный с вермишелью	г	250	6.50	3.50	23.10	149.50
299	Рыба тушеная с овощами	г	70/70	13.30	2.30	7.20	103.00
205	Каша рисовая рассыпчатая	г	150	3.60	4.80	36.40	209.55
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0.60	0.10	20.10	84.00
	Хлеб рж.порц	г	30	3.30	0.60	17.10	90.50
111	Батон нарезной	г	20	1.50	0.58	10.28	52.40
	Мармелад фруктово-ягодный	г	20	0.30	1.80	12.80	69.10
	Итого обед:			29.70	16.78	128.78	795.55
	Полдник						
491	Напиток из черной смородины	г	200	0.10	0.10	18.90	73.00
	Булочка ванильная	г	100	8.80	7.80	48.00	298.00
	Итого полдник:			8.90	7.90	24.60	371.00
	Итого за день:			56.80	44.58	212.28	1653.45

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

2 неделя 1 день (понедельник)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
148	Помидор св в нарезке	г	60	0.70	0.10	2.30	12.80
275	Омлет с сыром	г	150	19.00	25.30	3.00	315.80
457	Чай с сахаром	г	200	0.20		6.40	26.80
	Батон йодированный	г	30	2.40	0.30	14.70	71.20
112	Апельсин (поштучно)	г	160	1.40	0.30	13.00	60.50
	Итого завтрак:			23.70	26.00	39.40	487.10
	Обед						
24	Салат из моркови и чернослива	г	80	1.20	0.20	17.20	75.70
100	Рассольник ленинградский	г	250	5.90	7.20	17.00	156.90
375	Плов из отварной птицы	г	220	22.10	24.90	28.60	466.28
414	Соус белый основной	г	50	1.40	1.90	2.20	31.20
486	Компот из св.яблок с витамином С	г	200	0.10	0.10	11.10	46.00
	Хлеб рж.порц	г	30	30.00	2.00	0.40	58.70
	Батон нарезной	г	20	1.50	0.58	10.28	52.40
	Итого обед:			62.20	36.88	86.78	887.18
	Полдник						
470	Ряженка 2,5%	г	200	5.80	5.00	8.00	101.00
	Пирожок с джемом клубничным	г	100	8.80	7.80	48.00	298.00
	Итого полдник:			14.60	12.80	24.60	399.00
	Итого за день:			100.50	75.68	150.78	1773.28

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

2 неделя 2 день (вторник)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
79	Масло сливочное порционное	г	20	0.20	14.50	0.30	132.20
234	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	г	200	5.30	5.40	28.70	184.50
464	Кофейный напиток с молоком	г	200	3.90	2.90	11.20	86.00
	Батон йодированный	г	40	3.20	0.40	19.60	95.00
112	Мандарин (поштучно)	г	100	0.80	0.20	7.50	35.00
	Итого завтрак:			13.40	23.40	67.30	532.70
	Обед						
47	Винегрет овощной	г	80	0.90	7.20	5.30	111.90
104	Щи из св.капусты с картофелем со сметаной	г	250	5.80	7.00	7.10	115.30
296	Рыба припущенная	г	60	10.40	0.40	0.64	48.00
152	Картофель отварной с маслом	г	150	4.50	5.50	26.50	173.70
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0.60	0.10	20.10	84.00
	Хлеб рж.порц	г	30	3.30	0.60	17.10	90.50
	Батон нарезной	г	20	1.50	0.58	10.28	52.40
	Итого обед:			27.00	21.38	87.02	675.80
	Полдник						
495	Чай с ахаром	г	200	0.60	0.10	20.10	84.00
	Ватрушка	г	100	8.80	7.80	48.00	298.00
	Итого полдник:			9.40	7.90	24.60	382.00
	Итого за день:			49.80	52.68	178.92	1590.50

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

2 неделя 3 день (среда)

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	г	150	29.70	10.70	21.60	301.30
471	Молоко сгущенное с сахаром	г	20	1.40	1.70	11.10	65.50
460	Чай с молоком и сахаром	г	200	1.60	1.30	11.50	64.00
112	Яблоко (поштучно)	г	100	0.40	0.40	9.80	44.40
	Батон йодированный	г	30	2.40	0.30	14.70	71.20
	Итого завтрак:			35.50	14.40	68.70	546.40
	Обед						
26	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	г	80	2.48	6.72	5.60	92.80
114	Суп картофельный с горохом	г	250	8.20	3.50	18.70	138.70
350	Тефтели мясные с рисом - "ежики"	г	60/30	9.40	8.10	9.90	150.00
202	Каша гречневая	г	150	8.20	6.30	35.90	233.70
491	Напиток из черной смородины	г	200	0.10	0.10	18.90	73.00
111	Батон нарезной	г	20	1.50	0.58	10.28	52.40
	Хлеб рж.порц	г	30	2.40	0.30	14.70	71.20
	Итого обед:			32.28	25.60	113.98	811.80
	Полдник						
482	Какао с молоком	г	200	3.30	2.90	13.80	94.00
	Рулетик с джемом апельсиновым	г	100	8.80	7.80	48.00	298.00
	Итого полдник:			12.10	10.70	24.60	392.00
	Итого за день:			79.88	50.70	207.28	1750.20

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

2 неделя 4 день (четверг)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
54	Икра морковная	г	100	2.10	7.10	10.10	113.20
259	Макаронные отварные с сыром	г	150/20/5	9.00	7.70	32.50	235.40
	Сок фруктовый	г	200	1.00	0.20	20.20	86.60
	Батон йодированный	г	30	2.40	0.30	14.70	71.20
	Итого завтрак:			14.50	15.30	77.50	506.40
	Обед						
1	Салат из белокочанной капусты	г	80	1.28	4.88	6.96	79.80
116	Суп картофельный с вермишелью	г	250	2.83	2.86	11.70	126.10
339	Биточек мясной	г	60	10.40	8.30	9.70	154.00
377	Картофельное пюре	г	150	3.15	5.30	19.80	139.40
486	Компот из св.яблок с витамином С	г	200	0.10	0.10	11.10	46.00
	Хлеб рж.порц	г	30	2.40	0.30	14.70	71.20
	Батон нарезной	г	20	1.50	0.58	10.28	52.40
	Итого обед:			21.66	22.32	84.24	668.90
	Полдник						
469	Молоко кипяченое	г	200	5.80	5.30	9.10	107.00
	Пирожок с картофелем	г	100	8.80	7.80	48.00	298.00
	Итого полдник:			14.60	13.10	24.60	405.00
	Итого за день:			50.76	50.72	186.34	1580.30

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

2 неделя 5 день (пятница)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
22	Салат из моркови и яблок	г	80	0.70	8.10	5.70	99.00
372	Котлета куриная припущ.	г	90	17.20	3.90	12.00	151.80
176	Рагу из овощей	г	150	2.90	7.50	13.60	133.30
459	Чай с лимоном	г	200/7	0.20	0.10	6.60	27.90
	Батон йодированный	г	30	2.40	0.30	14.70	71.20
	Итого завтрак:			23.40	19.90	52.60	483.20
Обед							
106	Огурец св. в нарезке	г	60	0.50	0.20	1.50	8.50
95/433	Борщ из св.капусты с картофелем и сметаной	г	250	1.93	6.34	8.05	104.16
356	Печень по-строгановски	г	60/20	16.20	14.10	5.90	215.00
386	Рис припущенный	г	150	3.49	5.33	28.50	176.60
496	Напиток из шиповника	г	200	0.70	0.30	18.30	78.00
	Хлеб рж.порц	г	30	3.30	0.60	17.10	90.50
	Батон нарезной	г	20	1.50	0.58	10.28	52.40
	Итого обед:			27.62	27.45	89.63	725.16
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:			9.80	8.00	24.60	384.00
	Итого за день:			60.82	55.35	166.83	1592.36

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

2 неделя 6 день (суббота)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
79	Масло слив.порциями	г	15	0.10	10.90	0.20	99.10
213	Каша молочная гречневая	г	200	7.10	5.80	26.70	187.30
462	Какао с молоком	г	200	4.70	3.50	12.50	100.40
	Батон йодированный	г	30	2.40	0.30	14.70	71.20
112	Мандарин (поштучно)	г	100	0.80	0.20	7.50	35.00
	Итого завтрак:			15.10	20.70	61.60	493.00
	Обед						
22	Салат из моркови и яблок	г	80	0.80	4.96	6.56	74.40
120	Суп картофельный с рыбой	г	250	11.07	3.93	16.07	143.75
327	Гуляш мясной	г	50/20	13.35	12.14	3.00	175.00
256	Макароны отварные	г	150	5.30	4.90	32.80	196.80
484	Кисель п/ягодный	г	200	0.20	0.20	22.00	90.00
	Батон нарезной	г	20	1.50	0.58	10.28	52.40
	Хлеб рж.порц	г	30	3.30	0.60	17.10	90.50
	Итого обед:			35.52	27.31	107.81	822.85
	Полдник						
470	Йогурт	г	200	5.80	5.00	8.00	101.00
	Булочка ванильная	г	100	8.80	7.80	48.00	298.00
	Итого полдник:			14.60	12.80	24.60	399.00
	Итого за день:			65.22	60.81	194.01	1714.85

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

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"