

«Утверждаю»

Директор МБОУ
«Лицей»



Н.А. Филагчева/

Директор ООО «Компания
ПродЭКО»



Н.В. Гартман/

ПРИМЕРНОЕ

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

За родительскую плату

МБОУ «ЛИЦЕЙ»

с 1 сентября 2023 года по 31 мая 2024 года

Приложение
к приказу министерства образования
Тульской области
от 16.08.2021 № 1044

Вариант № 1

Название меню: Единое примерное двухнедельное цикличное меню обучающихся 7-11 лет в общеобразовательных организациях, расположенных на территории Тульской области (вариант № 1/завтрак)

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: без особенностей

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

1 неделя 1 день (понедельник)

Номер рецептуры или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				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
82	Яблоко (поштучно)	г	120	0.50	0.50	11.80	53.30
	Зефир	шт	35	0.30	0.00	27.90	113.20
	Итого завтрак:		580	16.10	14.00	71.60	477.70

1 неделя 2 день (вторник)

Номер рецептуры или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				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:		557	20.90	16.50	67.10	500.10

1 неделя 3 день (среда)

Номер рецептуры или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
22	Салат из моркови и яблок	г	70	0.60	7.10	5.00	86.70
233	Каша молочная пшеничная 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:		500	15.20	20.40	68.50	518.80

1 неделя 4 день (четверг)

Номер рецептуры или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
280	Запеканка морковная с творогом	г	150	15.60	9.20	26.20	249.60
471	Молоко сгущенное 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
82	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:		500	24.90	14.90	72.00	521.70

1 неделя 5 день (пятница)

Номер рецептуры или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
26	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	г	60	0.80	2.70	4.60	45.70
256	Макароны 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:		547	26.70	12.00	75.60	517.20

Приложение
к приказу министерства образования
Тульской области
от 16.08.2021 № 1044

Вариант № 1

Название меню: Единое примерное двухнедельное цикличное менобучающихся 7-11 лет в общеобразовательных организациях, расположенных на территории Тульской области (вариант № 1/завтрак)

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: без особенностей

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

2 неделя 1 день (понедельник)

Номер рецептуры или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
148	Помидор св в нарезке	г	60	0.7	0.1	2.3	12.8
275	Омлет с сыром	г	150	19	25.3	3	315.8
457	Чай с сахаром	г	200	0.2		6.4	26.8
	Батон йодированный	г	30	2.4	0.3	14.7	71.2
112	Апельсин (поштучно)	г	160	1.4	0.3	13	60.5
Итого завтрак:			600	23.70	26.00	39.40	487.10

2 неделя 2 день (вторник)

Номер рецептуры или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
	Масло сливочное порционное	г	20	0.2	14.5	0.3	132.2
234	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	г	200	5.3	5.4	28.7	184.5
464	Кофейный напиток с молоком	г	200	3.9	2.9	11.2	86
	Батон йодированный	г	40	3.2	0.4	19.6	95
112	Мандарин (поштучно)	г	100	0.8	0.2	7.5	35
Итого завтрак:			560	13.4	23.4	67.3	532.7

2 неделя 3 день (среда)

Номер рецептуры или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
279	Запеканка из творога	г	150	29.7	10.7	21.6	301.3
	Молоко сгущенное с сахаром	г	20	1.4	1.7	11.1	65.5
460	Чай с молоком и сахаром	г	200	1.6	1.3	11.5	64
112	Яблоко (поштучно)	г	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Батон йодированный	г	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Итого завтрак:		500	35.5	14.4	68.7	546.4

2 неделя 4 день (четверг)

Номер рецептуры или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
54	Икра морковная	г	100	2.1	7.1	10.1	113.2
259	Макароньы отварные с сыром	г	150/20/5	9	7.7	32.5	235.4
	Сок фруктовый	г	200	1	0.2	20.2	86.6
	Батон йодированный	г	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Итого завтрак:		505	14.5	15.3	77.5	506.4

2 неделя 5 день (пятница)

Номер рецептуры или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
22	Салат из моркови и яблок	г	80	0.7	8.1	5.7	99
372	Котлета куриная припуш.	г	90	17.2	3.90	12.00	152
176	Рагу из овощей	г	150	2.9	7.5	13.6	133.3
459	Чай с лимоном	г	200/7	0.2	0.1	6.6	28
	Батон йодированный	г	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Итого завтрак:		557	23.4	19.9	52.6	483.2

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
	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 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	Макаронны 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	Макаронны 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 , 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 двухнедельное меню для обучающихся

2 неделя 6 день (суббота)

Номер рецептуры или технологический код	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"