

«Утверждаю»

Директор МБОУ  
«Лицей»



Н.А. Филагчева/

2023 г

Директор ООО «Компания  
ПродЭКО»



Н.В. Гартман/

2023 г

## 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	
	<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>580</b>	<b>16.10</b>	<b>14.00</b>	<b>71.60</b>	<b>477.70</b>

**1 неделя 2 день (вторник)**

Номер рецептуры или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>557</b>	<b>20.90</b>	<b>16.50</b>	<b>67.10</b>	<b>500.10</b>

**1 неделя 3 день (среда)**

Номер рецептуры или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>15.20</b>	<b>20.40</b>	<b>68.50</b>	<b>518.80</b>

**1 неделя 4 день (четверг)**

Номер рецептуры или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>24.90</b>	<b>14.90</b>	<b>72.00</b>	<b>521.70</b>

**1 неделя 5 день (пятница)**

Номер рецептуры или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>547</b>	<b>26.70</b>	<b>12.00</b>	<b>75.60</b>	<b>517.20</b>

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	
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого завтрак:</b>			<b>600</b>	<b>23.70</b>	<b>26.00</b>	<b>39.40</b>	<b>487.10</b>

**2 неделя 2 день (вторник)**

Номер рецептуры или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого завтрак:</b>			<b>560</b>	<b>13.4</b>	<b>23.4</b>	<b>67.3</b>	<b>532.7</b>

**2 неделя 3 день (среда)**

Номер рецептуры или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>35.5</b>	<b>14.4</b>	<b>68.7</b>	<b>546.4</b>

**2 неделя 4 день (четверг)**

Номер рецептуры или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>505</b>	<b>14.5</b>	<b>15.3</b>	<b>77.5</b>	<b>506.4</b>

**2 неделя 5 день (пятница)**

Номер рецептуры или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>557</b>	<b>23.4</b>	<b>19.9</b>	<b>52.6</b>	<b>483.2</b>

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	
	<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>500.0</b>	<b>25.4</b>	<b>20.6</b>	<b>83.8</b>	<b>626.5</b>
	<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого обед:</b>		<b>810.0</b>	<b>29.8</b>	<b>26.9</b>	<b>110.7</b>	<b>810.9</b>
	<b>Полдник</b>						
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
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300.0</b>	<b>11.1</b>	<b>9.0</b>	<b>24.6</b>	<b>360.0</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 610.0</b>	<b>66.3</b>	<b>56.5</b>	<b>219.1</b>	<b>1 797.4</b>

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	
	<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>490.0</b>	<b>20.3</b>	<b>11.7</b>	<b>79.2</b>	<b>503.5</b>
	<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого обед:</b>		<b>815.0</b>	<b>23.8</b>	<b>20.7</b>	<b>94.7</b>	<b>667.4</b>
	<b>Полдник</b>						
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
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300.0</b>	<b>9.5</b>	<b>8.1</b>	<b>24.6</b>	<b>388.0</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1605.0</b>	<b>53.6</b>	<b>40.5</b>	<b>198.5</b>	<b>1558.8</b>

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	
	<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>500.0</b>	<b>16.1</b>	<b>17.3</b>	<b>65.1</b>	<b>480.9</b>
	<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого обед:</b>		<b>760.0</b>	<b>23.4</b>	<b>28.3</b>	<b>89.2</b>	<b>705.9</b>
	<b>Полдник</b>						
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
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300.0</b>	<b>14.8</b>	<b>17.0</b>	<b>24.6</b>	<b>481.0</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1560.0</b>	<b>54.2</b>	<b>62.6</b>	<b>178.9</b>	<b>1667.8</b>



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	
	<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>490.0</b>	<b>20.7</b>	<b>14.6</b>	<b>80.9</b>	<b>538.3</b>
	<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого обед:</b>		<b>810.0</b>	<b>30.5</b>	<b>21.9</b>	<b>109.1</b>	<b>755.3</b>
	<b>Полдник</b>						
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
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300.0</b>	<b>9.4</b>	<b>7.9</b>	<b>24.6</b>	<b>382.0</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1600.0</b>	<b>60.6</b>	<b>44.4</b>	<b>214.6</b>	<b>1675.6</b>

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	
	<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>500.0</b>	<b>17.7</b>	<b>7.5</b>	<b>87.9</b>	<b>490.7</b>
	<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого обед:</b>		<b>570.0</b>	<b>25.0</b>	<b>18.3</b>	<b>106.6</b>	<b>692.1</b>
	<b>Полдник</b>						
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
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300.0</b>	<b>9.8</b>	<b>8.0</b>	<b>24.6</b>	<b>396.0</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1370.0</b>	<b>52.5</b>	<b>33.8</b>	<b>219.1</b>	<b>1578.8</b>

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	
	<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>490.0</b>	<b>22.4</b>	<b>15.1</b>	<b>70.6</b>	<b>508.3</b>
	<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого обед:</b>		<b>750.0</b>	<b>30.3</b>	<b>22.4</b>	<b>100.7</b>	<b>725.9</b>
	<b>Полдник</b>						
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
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300.0</b>	<b>8.8</b>	<b>7.8</b>	<b>24.6</b>	<b>336.8</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1540.0</b>	<b>61.5</b>	<b>45.3</b>	<b>195.9</b>	<b>1571.0</b>

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	
	<b>Завтрак</b>						
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
	Багон нарезной	г	20	1.5	0.6	10.3	52.4
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>460.0</b>	<b>19.6</b>	<b>16.6</b>	<b>80.5</b>	<b>550.3</b>
	<b>Обед</b>						
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
	Багон нарезной	г	20	1.5	0.6	10.3	52.4
	<b>Итого обед:</b>		<b>780.0</b>	<b>27.3</b>	<b>27.5</b>	<b>107.6</b>	<b>790.8</b>
	<b>Полдник</b>						
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
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300.0</b>	<b>14.6</b>	<b>13.1</b>	<b>24.6</b>	<b>405.0</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1540.0</b>	<b>61.5</b>	<b>57.2</b>	<b>212.7</b>	<b>1746.0</b>

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	
	<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>490.0</b>	<b>21.5</b>	<b>9.6</b>	<b>81.6</b>	<b>498.2</b>
	<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого обед:</b>		<b>815.0</b>	<b>28.9</b>	<b>19.3</b>	<b>96.2</b>	<b>673.2</b>
	<b>Полдник</b>						
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
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300.0</b>	<b>9.0</b>	<b>7.8</b>	<b>24.6</b>	<b>324.8</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1605.0</b>	<b>59.4</b>	<b>36.6</b>	<b>202.3</b>	<b>1496.2</b>

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

2 неделя 3 день (среда)

Номер рецептуры	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
				Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>490.0</b>	<b>20.7</b>	<b>14.6</b>	<b>80.9</b>	<b>538.3</b>
	<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого обед:</b>		<b>810.0</b>	<b>30.4</b>	<b>23.6</b>	<b>108.5</b>	<b>784.7</b>
	<b>Полдник</b>						
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
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300.0</b>	<b>9.4</b>	<b>7.9</b>	<b>24.6</b>	<b>382.0</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1600.0</b>	<b>60.5</b>	<b>46.1</b>	<b>214.0</b>	<b>1705.0</b>

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	
	<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>490.0</b>	<b>48.3</b>	<b>13.9</b>	<b>73.5</b>	<b>500.9</b>
	<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого обед:</b>		<b>810.0</b>	<b>60.6</b>	<b>21.6</b>	<b>95.5</b>	<b>707.4</b>
	<b>Полдник</b>						
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
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300.0</b>	<b>14.6</b>	<b>12.8</b>	<b>24.6</b>	<b>399.0</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1600.0</b>	<b>123.5</b>	<b>48.3</b>	<b>193.6</b>	<b>1607.2</b>

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

2 неделя 5 день (пятница)

Номер рецептуры	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
				Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>490.00</b>	<b>30.40</b>	<b>23.18</b>	<b>78.58</b>	<b>645.18</b>
	<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого обед:</b>		<b>815.00</b>	<b>33.55</b>	<b>29.68</b>	<b>92.67</b>	<b>779.66</b>
	<b>Полдник</b>						
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
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300.00</b>	<b>9.80</b>	<b>8.00</b>	<b>24.60</b>	<b>384.00</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1605.00</b>	<b>73.75</b>	<b>60.86</b>	<b>195.85</b>	<b>1808.84</b>

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	
	<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>490.0</b>	<b>23.8</b>	<b>18.7</b>	<b>81.0</b>	<b>588.2</b>
	<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого обед:</b>		<b>810.0</b>	<b>31.8</b>	<b>27.7</b>	<b>113.0</b>	<b>845.4</b>
	<b>Полдник</b>						
470	Йогурт	г	200	5.8	5.0	8.0	101.0
	Булочка ванильная	г	100	8.8	7.8	48.0	298.0
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300.0</b>	<b>14.6</b>	<b>12.8</b>	<b>24.6</b>	<b>399.0</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 600.0</b>	<b>70.2</b>	<b>59.2</b>	<b>218.6</b>	<b>1 832.6</b>

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"