

«Согласовано»

Директор МБОУ
«Гимназия №1»



/О.В.Ананьева

2024 г

«Утверждаю»

Директор ООО «Компания
ПродЭКО»



/Н.В. Гартман/

«28» августа 2024 г

**ПРИМЕРНОЕ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

для обучающихся в

МБОУ «Гимназия №1»

с 1 сентября 2024 года по 31 мая 2025 года

Примерное меню

1 день							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				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	Фрукт	г	100	0.400	0.400	9.800	44.000
	Итого завтрак:	г	520	17.5	19.9	61.4	493.8
Обед							
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	г	100	1.6	6.1	8.7	96.0
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	29.5	19.9	108.3	733.5
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	52.8	48.8	216.1	1517.3

Примерное меню

2 день							
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 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	Фрукт	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
359	Печень, тушеная в сметанном соусе	г	100	13.3	8.8	5.7	156.0
202	Каша гречневая раассыпчатая	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	29.6	27.8	83.7	776.8
ПОЛДНИК							
501	Сок яблочный	г	200	1.0	0.2	20.7	88.2
542	Выпечка	г	80	5.6	8.9	37.1	252.0
	Итого за полдник:		280	6.6	9.1	57.8	340.2
	Итого за день:		1686	63.6	49.6	209.4	1617.0

Примерное меню

3 день							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				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	Фрукт	г	100	0.400	0.300	10.300	47.000
	Итого завтрак:		510	10.5	16.7	66.9	475.0
Обед							
21	Салат из моркови	г	100	1.2	6.1	11.2	104.0
95/366	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы	г	240/10	4.0	5.9	6.0	92.5
341	Котлета "Пермская"	г	100	14.2	8.4	9.5	171.0
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	29.7	22.0	93.8	748.6
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 заполдник		280	6.3	9.2	55.4	330.0
	Итого за день:		1670	46.5	47.9	216.1	1553.6

Примерное меню

4 день							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				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	Фрукт	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
116/366	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом птицы	г	240/10	4.9	4.2	16.1	121.3
299	Рыба тушеная в томате с овощами	г	140	13.3	2.3	7.2	103.0
205	Каша рисовая рассыпчатая	г	180	4.4	5.9	45.3	251.5
495	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0.6	0.1	20.1	84.0
	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	33.1	20.3	140.9	883.5
Полдник							
542	Выпечка	г	80	5.6	8.9	37.1	252.0
459	Чай с лимоном	г	200	0.300	0.100	9.500	40.000
Итого полдник:			280	5.9	9.0	46.6	292.0
Итого за день:			1690	58	53	224	1647

Примерное меню

5 день							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				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	Фрукт	г	100	0.400	0.400	9.800	44.000
Итого завтрак:			514	12.9	10.0	61.0	496.6
ОБЕД							
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	г	100	1.6	6.1	8.7	96.0
115/366	Суп с крупой (гречневый) с мясом птицы	г	240/10	4.4	4.3	12.9	108.4
350	Тефтели с рисом «ежики»	г	100	9.4	8.1	9.9	150
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	2.0	0.4	10.2	54.3
	Батон йодированный	г	20	1.5	0.6	10.3	52.4
Итого обед:			880	23.4	27.0	81.3	661.5
Полдник							
483	Кисель из варенья	г	200	0.2	0.0	27.6	110.0
542	Выпечка	г	80	5.6	8.9	37.1	252.0
Итого полдник:			280	5.8	8.9	64.7	362.0
Итого за день:			1674	42.1	45.9	207.0	1520.1

Примерное меню

6 день							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				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	Фрукт	г	100	1.800	0.600	22.800	96.000
Итого завтрак:			563	12.7	17.2	85.1	545.8
Обед							
26	Салат из свеклы отварной	г	100	1.4	6.1	7.6	91.0
108/366	Щи по-уральски (с крупой)	г	240/10	4.0	5.9	4.2	86.3
348	Тефтели мясные (паровые)	г	100	9.1	8.8	7.7	146.3
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 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	30.1	29.3	104.6	878.6
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	54.2	60.3	234.8	1777.4

Примерное меню

7 день							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				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	Фрукт	г	100	0.400	0.300	10.300	47.000
Итого завтрак:			525	14.0	14.1	63.4	474.3
Обед							
21	Салат из моркови	г	100	1.2	6.1	11.2	104.0
99/366	Рассольник Ленинградский с мясом птицы	г	240/10	3.7	6.5	11.4	119.9
327	Гуляш из мяса	г	100	18.7	17.0	4.2	245.0
256	Макаронные изделия отварные	г	180	6.7	0.5	35.5	228.4
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	34.4	31.2	102.9	888.0
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	55.1	54.4	224.1	1622.5

Примерное меню

8 день (вторник)							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				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	Фрукт	г	100	0.400	0.400	9.800	44.000
Итого завтрак:			514	28.1	14.6	68.2	517.6
Обед							
43	Салат картофельный с огурцом соленым	г	100	1.5	6.3	8.2	96.0
122	Уха с крупой	г	250	7.2	2.3	12.9	101.0
359	Печень, тушеная в сметанном соусе	г	100	13.3	8.8	5.7	156.0
237	Рис с овощами	г	180	4.6	4.9	37.7	213.6
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:			880	35.3	24.0	121.3	849.3
Полдник							
465	Кофейный напиток с молоком	г	200	2.800	2.500	13.600	88.000
542	Выпечка	г	80	5.6	8.9	37.1	252.0
Итого полдник:			280	8.4	11.4	50.7	340.0
Итого за день:			1674	71.8	50.0	240.2	1706.9

Примерное меню

9 день (среда)							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				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	Фрукт	г	100	0.800	0.200	7.500	38.000
Итого завтрак:			530	20.3	25.8	55.8	470.4
Обед							
26	Салат из свеклы отварной	г	100	1.4	6.1	7.6	91.0
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	140	13.3	2.3	7.2	103.0
152	Картофель отварной	г	150	2.9	7.7	15.9	144.3
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	25.5	23.2	76.8	620.8
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	51.6	57.9	176.1	1370.0

Примерное меню

10 день							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
366	Птица отварная	г	100	16.200	12.000	0.300	174.000
256	Макаронны 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	Фрукт	г	100	0.900	0.200	8.100	49.200
Итого завтрак:			570	27.0	20.2	61.8	548.1
Обед							
47	Винегрет с растительным маслом	г	100	1.3	6.2	6.5	87
114	Суп гороховый с мясом птицы	г	240/10	4.4	5.0	10.5	104.8
350	Тефтели с рисом «ежики»	г	100	9.4	8.1	9.9	150
202	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	6.8	6.9	11.8	208.3
486	Компот из свежих яблок	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	25.5	27.3	70.3	702.8
Полдник							
542	Выпечка	г	80	5.6	8.9	37.1	252.0
459	Чай с лимоном	г	200	0.300	0.100	9.500	40.000
Итого полдник:			280	5.9	9.0	46.6	292.0
Итого за день:			1730	58.4	56.5	178.7	1542.9

Примерное меню

11 день (пятница)							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				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	Фрукт	г	100	1.800	0.600	22.800	96.000
Итого завтрак:			520	9.6	14.5	80.2	496.2
Обед							
21	Салат из моркови	г	100	1.2	6.1	11.2	104.0
95/366	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы	г	240/10	4.0	5.9	6.0	92.5
341	Котлета "Пермская"	г	100	14.2	8.4	9.5	171.0
377	Пюре картофельное		180	3.8	7.2	11.0	122.4
495	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0.6	0.1	20.1	84.0
	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:				32.4	29.3	103.5	810.6
Полдник							
542	Выпечка	г	80	5.6	8.9	37.1	252.0
465	Кофейный напиток с молоком	г	200	2.800	2.500	13.600	88.000
Итого полдник:			280	8.4	11.4	50.7	340.0
Итого за день:			800	50.4	55.1	234.4	1646.8

Примерное меню

12 день							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				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	Фрукт	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
327	Гуляш из мяса	г	100	15.5	14.2	3.5	204.1
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	30.4	33.8	86.0	771.3
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	62.1	73.6	184.5	1582.9

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"