

«Согласовано»



Директор МБОУ
«Советская средняя школа №2»

/Г.А. Иванцова/

2024 г

«Утверждаю»



Директор ООО «Компания
ПродЭКО»

/Н.В. Гартман/

2024 г

ПРИМЕРНОЕ

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Льготное питание

МБОУ «Советская средняя школа №2»

для обучающихся в

с 1 сентября 2024 года по 31 мая 2025 года

Примерное меню

1 день							
Номер рецептуры или	Наименование блюда		Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
		Ед изм		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	Яблоко	г	100	0.400	0.400	9.800	44.000
	Итого завтрак:	г	520	17.5	19.9	61.4	493.8
Обед							
148	Овощи свежие (порциями)	г	100	0.7	0.1	1.9	11.0
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	28.6	13.9	101.5	648.5
	Итого за день:		1400	46	34	163	1142

Примерное меню

2 день							
Номер рецептуры или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				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	Мандарин	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
356	Печень по-строгановски	г	100	16.2	14.1	5.9	215.0
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 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	32.5	33.1	83.9	835.8
	Итого за день:		1406	60	46	152	1336

Примерное меню

3 день							
Номер рецептуры или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				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	Груша	г	100	0.400	0.300	10.300	47.000
	Итого завтрак:		510	10.5	16.7	66.9	475.0
Обед							
2	Салат витаминный	г	100	1.3	6.2	6.1	85.0
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	29.8	22.1	88.7	729.6
	Итого за день:		1390	40	39	156	1205

Примерное меню

4 день							
Номер рецептуры	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая
				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	Апельсин	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
301	Рыба, запеченная с яйцом	г	100	10.7	2.9	8.5	102.0
385	Рис отварной	г	180	4.5	6.5	46.6	263.2
496	Напиток из шиповника	г	200	0.7	0.3	18.3	78.0
	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	30.7	21.7	141.7	888.2
Итого за день:			1410	49	45	178	1359

Примерное меню

5 день							
Номер рецептуры	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая
				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	Яблоко	г	100	0.400	0.400	9.800	44.000
Итого завтрак:			514	12.9	10.0	61.0	496.6
ОБЕД							
6	Салат из капусты белокачаной и овощей	г	100	1.3	6.2	4.5	78
115/366	Суп с крупой (гречневый) с мясом птицы	г	240/10	4.4	4.3	12.9	108.4
339	Котлета мясная	г	100	17.4	13.8	15.6	256.0
377	Шпоре 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	2.0	0.4	10.2	54.3
	Батон йодированный	г	20	1.5	0.6	10.3	52.4
Итого обед:			880	31.0	32.6	84.6	755.5
Итого за день:			1394.0	43.9	42.6	145.6	1252.1

Примерное меню

7 день							
Номер рецептуры или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				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	Груша	г	100	0.400	0.300	10.300	47.000
	Итого завтрак:		525	14.0	14.1	63.4	474.3
Обед							
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	г	100	1.6	6.1	8.7	96.0
99/366	Рассольник Ленинградский с мясом	г	240/10	3.7	6.5	11.4	119.9
356	Печень по-строгановски	г	100	16.2	14.1	5.9	215.0
202	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	6.8	6.9	11.8	208.3
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	32.4	34.7	78.4	829.9
	Итого за день:		1405	46	49	142	1304

Примерное меню

8 день (вторник)							
Номер рецептуры или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				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	Яблоко	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
339	Котлета мясная	г	100	17.4	13.8	15.6	256.0
380	Капуста тушеная	г	180	4.0	6.1	14.6	129.6
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:		700	38.8	30.2	108.1	865.3
	Итого за день:		1214	67	45	176	1383

Примерное меню

9 день (среда)							
Номер рецептуры или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				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	Мандарин	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	130	12.4	2.1	6.7	95.6
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	24.6	23.0	76.3	613.4
	Итого за день:		1410	45	49	132	1084

Примерное меню

10 день							
Номер рецептуры или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
366	Птица отварная	г	100	16.200	12.000	0.300	174.000
256	Макароны 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	Апельсин	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
496	Напиток из шиповника	г	200	0.70	0.30	18.30	78.00
	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	26.1	27.5	77.5	734.8
Итого за день:			1450	53	48	139	1283

Примерное меню

11 день (пятница)							
Номер рецептуры	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая
				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	Банан	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:		880	32.4	29.3	103.5	810.6
	Итого за день:		1400	42	44	184	1307