

"Согласовано"

Директор МБОУ «Средняя школа №12»



Л.Г.Лакшина
2021г.

Директор ООО «Компания ПродЭКО»



"Утверждаю"

Н.В.Гартман
2021г.

ПРИМЕРНОЕ

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для организации питания учащихся
с 5 по 11 класс в МБОУ «Средняя школа №12»
с 1 сентября по 31 декабря 2021 года

Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Ед изм	Вес блюда(г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Омлет натуральный	г	130	11,200	12,600	2,800	170,000	268
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700	
Итого за завтрак:				13,380	13,060	23,600	263,700	
Обед								
	Салат из свежих огурцов	г	60	0,42	3,66	1,05	39	14
	Суп картофельный с макаронными изделиями	г	250	2,83	2,86	11,7	124,09	116
	Плов из отварной птицы	г	210	21,1	23,8	27,3	408	375
	Кисель плодово-ягодный с витамином С	г	200		0	15	60	484
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Батон йодированный	г	20	1,98	0,36	11,5	55,7	
Итого за обед:				29,63	31,28	83,65	777,29	
Полдник								
	Плюшка московская	г	100	6,8	25,3	47,5	280	
	Напиток из черной смородины	г	200	0,1		18,9	73	498
Итого за полдник:				300	6,9	25,3	66,4	353
Итого за день:								
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Кнели рыбные припущенные	г	50	12,24	1,26	4,95	44,5	302
	Картофельное пюре	г	150	3,15	6,6	16,35	138	377
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700	
Итого за завтрак:				570	18,04	14,84	56,73	439,5
Обед								

	Салат из свежей капусты и огурцов	г	60	0,78	3,66	1,68	42,6	5
	Рассольник "Ленинградский"	г	250	5,03	11,3	13,2	149,6	100
	Биточки из птицы	г	70	10,8	6,7	6,2	128	372
	Макаронные изделия отварные	г	150	4,63	0,37	24,6	158,3	256
	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,33		22,66	91,98	490
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Батон йодированный	г	20	1,98	0,36	11,5	55,7	
Итого за обед:			720	26,85	22,99	96,94	716,68	
Полдник								
	Пирожок с повидлом	г	100	6,8	25,3	47,5	280	
	Чай с лимоном	г	200	1	0,2	20,2	92	459
Итого за полдник:		г	300	7,8	25,5	67,7	372	
Итого за день:					63,33	221,37	1528,18	
Неделя 1 День 3 (среда)								
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	г	100/10	29,600	7,800	31,900	316,000	279
	Кофейный напиток с молоком	г	200	1,400	1,200	11,400	63,000	464
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700	
Итого за завтрак:				32,980	9,360	54,800	434,700	
Обед								
	Винегрет овощной	г	60	0,84	3,66	4,56	54,6	26
	Борщ из свежей или квашеной капусты	г	250	1,93	6,34	8,05	104,16	95
	Тефтели мясные с соусом	г	70/20	13,1	9,4	9	173	348
	Каша гречневая	г	150	5,82	3,62	30	175,87	202
	Компот из свежих яблок с витамином С витами	г	200	0,33	0	22,66	91,98	487
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Батон йодированный	г	20	1,98	0,36	11,5	55,7	
Итого за обед:			400	27,3	23,98	102,87	745,81	
Полдник								
	Булочка с шоколадом	г	100	6,8	25,3	47,5	280	
	Кисель плодоваягодный	г	200	0,1	0,1	11	45	484
Итого за полдник:			300	6,9	25,4	58,5	325	
Итого за день:				67,18	58,74	216,17	1505,51	

Неделя 1 День 4 (четверг)								
Завтрак	Каша мол.пшеничная с маслом	г	200/5	6,000	6,800	28,500	199,800	233
	Чай с молоком	г	200	1,6	1,3	11,5	64	460
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700	
Итого за завтрак:				9,580	8,460	51,500	319,500	
Обед								
	Салат из моркови	г	60	0,72	10,8	2	62,4	21
	Суп с крупой и томатом	г	250	3,2	5,2	5,2	120,3	126
	Котлета мясная	г	70	15,7	12,4	14,04	230,4	339
	Пюре картофельное	г	150	3,15	6	9,15	102	377
	Компот из смородины с витамином С	г	200	0,2	0,1	10,7	44	491
	Батон йодированный	г	30	1,98	0,36	11,5	55,7	
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,3	0,6	17,1	90,5	
Итого за обед:			790	28,25	35,46	69,69	705,3	
Полдник								
	Булочка с кунжутом	г	100	6,8	25,3	47,5	280	
	Сок фруктовый	г	200	0,5	0,1	10,1	43	501
Итого за полдник:			300	7,3	25,4	57,6	323	
Итого за день:				45,13	69,32	178,79	1347,8	
Неделя 1 День 5	Завтрак							
Завтрак	Кнели из кур	г	50	15,6	15,8	6,7	127,7	371
	Макаронные изделия отварные	г	150	5,66	5,56	29,04	145	256
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700	
Итого за завтрак:		г		23,440	21,820	56,540	366,400	
Обед								
	Салат из свеклы с солеными огурцами	г	60	0,65	3,72	3,7	51	31
	Суп картофельный с бобовыми	г	250	2,34	3,89	13,61	98,79	114
	Печень по-строгановски	г	40/60	16,2	14,1	5,9	215	356
	Рис припущенный	г	150	3,49	5,33	28,5	176,6	386
	Напиток из черной смородины с витамином С	г	200	0,1		18,9	73	271
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,3	0,6	17,1	90,5	

Неделя 1 День 4 (четверг)								
Завтрак	Каша мол.пшеничная с маслом	г	200/5	6,000	6,800	28,500	199,800	233
	Чай с молоком	г	200	1,6	1,3	11,5	64	460
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700	
Итого за завтрак:				9,580	8,460	51,500	319,500	
Обед								
	Салат из моркови	г	60	0,72	10,8	2	62,4	21
	Суп с крупой и томатом	г	250	3,2	5,2	5,2	120,3	126
	Котлета мясная	г	70	15,7	12,4	14,04	230,4	339
	Пюре картофельное	г	150	3,15	6	9,15	102	377
	Компот из смородины с витамином С	г	200	0,2	0,1	10,7	44	491
	Батон йодированный	г	30	1,98	0,36	11,5	55,7	
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,3	0,6	17,1	90,5	
Итого за обед:			790	28,25	35,46	69,69	705,3	
Полдник								
	Булочка с кунжутом	г	100	6,8	25,3	47,5	280	
	Сок фруктовый	г	200	0,5	0,1	10,1	43	501
Итого за полдник:			300	7,3	25,4	57,6	323	
Итого за день:				45,13	69,32	178,79	1347,8	
Неделя 1 День 5	Завтрак							
Завтрак	Кнели из кур	г	50	15,6	15,8	6,7	127,7	371
	Макаронные изделия отварные	г	150	5,66	5,56	29,04	145	256
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700	
Итого за завтрак:		г		23,440	21,820	56,540	366,400	
Обед								
	Салат из свеклы с солеными огурцами	г	60	0,65	3,72	3,7	51	31
	Суп картофельный с бобовыми	г	250	2,34	3,89	13,61	98,79	114
	Печень по-строгановски	г	40/60	16,2	14,1	5,9	215	356
	Рис припущенный	г	150	3,49	5,33	28,5	176,6	386
	Напиток из черной смородины с витамином С	г	200	0,1		18,9	73	271
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,3	0,6	17,1	90,5	

	Батон йодированный	г	20	1,98	0,36	11,5	55,7	
Итого за обед:			710	28,06	28	99,21	760,59	
Полдник								
	Рогалик со сгущенным молоком	г	100	6,8	25,3	47,5	280	
	Чай с сахаром	г	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за полдник:			300	7	25,4	56,8	318	
Итого за день:				58,5	75,22	212,55	1444,99	
Неделя 1 День 6 (суббота)								
Завтрак								
	Котлета из птицы припущенная	г	50	13,5	9,64	8,36	94,3	372
	Каша перловая рассыпчатая	г	150	4,5	6,7	31,35	209,3	207
	Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,4	78,6	
	Чай с сахаром	г	200	0,1	0	15	60	457
Итого за завтрак:		г		20,35	17,21	70,11	442,2	
Обед								
	Салат из свежих помидоров с раст. маслом	г	60	0,6	6,12	2,1	66	17
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	г	250	2,6	2,8	18,6	109,8	130
	Каша гречневая	г	150	5,82	3,62	30	175,87	202
	Тефтели из говядины	г	80	13,1	9,4	9	173	348
	Компот из плодов и ягод сушеных	г	200	0,3	0	20,1	81	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
Итого за обед:			810	25,9	22,88	100,28	712,37	
Полдник								
	Коржик молочный	г	100	6,83	12,17	65,5	398,3	
	Сок мультифруктовый	г	200	1	0	0	110	501
Итого за полдник:			300	7,83	12,17	65,5	508,3	
Итого за день:				53,1	66,69	249,28	1 958,67	
Неделя 2 День 7 (понедельник)								
Завтрак								
	Омлет натуральный	г	130	11,200	12,600	2,800	170,000	268
	Чай с молоком	г	200	1,600	1,300	11,500	64,000	457
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700	

Итого за завтрак:				14,780	14,260	25,800	289,700	
Обед								
	Салат из свежих огурцов	г	60	0,42	3,66	1,05	39	14
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	250	9,78	11,4	142,94	142,9	104
	Гуляш	г	70/50	18,7	17	4,2	245	327
	Рис припущенный	г	150	3,49	5,33	28,5	176,6	386
	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,33		22,66	91,98	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Батон йодированный	г	20	1,98	0,36	11,5	55,7	
Итого за обед:			720	38	38,35	227,95	841,68	
Полдник								
	Ватрушка с творогом	г	100	6,8	25,3	47,5	280	
	Напиток из шиповника	г	200	0,7	0,3	18,3	78	496
Итого за полдник:			300	7,5	25,6	65,8	358	
Итого за день:				60,28	78,21	319,55	1489,38	
Неделя 2 День 8 (вторник)								
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	г	200	5,240	6,680	27,620	191,600	226
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700	
Итого за завтрак:			430	7,420	7,140	48,420	285,300	
Обед								
	Салат витаминный	г	60	0,78	3,7	3,651	75	2
	Рассольник	г	250	1,72	4,52	8,95	83,25	99
	Шницель из птицы	г	70	10,8	6,7	6,2	128	372
	Макаронны отварные	г	150	4,63	0,37	24,6	158,3	256
	Напиток из шиповника с витамином С	г	200	0,7	0,3	18,3	78	496
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Батон йодированный	г	20	1,98	0,36	11,5	55,7	
Итого за обед:			780	23,91	16,55	90,301	668,75	
Полдник								
	Булочка дорожная	г	100	6,8	25,3	47,5	280	
	Кисель плодоваягодный	г	200	0,1	0,1	11	45	484

Итого за полдник:			300	6,9	25,4	58,5	325	
Итого за день:								
Неделя 2 День 9 (среда)								
Завтрак	Макаронные изделия с тертым сыром	г	180/5/20	8,400	9,600	37,100	269,000	261
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700	
Итого за завтрак:			435	10,580	10,060	57,900	362,700	
Обед								
	Салат из свеклы с суфюфруктами	г	60	0,84	3,66	7,26	65,4	29
	Суп вермишелевый	г	250	1,93	5,86	12,6	115,2	129
	Котлета "Школьная"	г	80	11,76	8,88	10,16	168	347
	Каша гречневая	г	150	5,82	3,62	30	175,87	202
	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	1,36	0	29,02	116,9	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Батон йодированный	г	20	1,98	0,36	11,5	55,7	
Итого за обед:			730	26,99	22,98	117,64	787,57	
Полдник								
	Булочка с фруктовым джемом	г	100	6,8	25,3	47,5	280	
	Напиток из шиповника с витамином С	г	200	1	0,2	0,2	92	498
Итого за полдник:			300	7,8	25,5	47,7	372	
Итого за день:				45,37	58,54	223,24	1522,27	
Неделя 2 День 10 (четверг)								
Завтрак	Запеканка из творога со стуженным молоком	г	100/10	29,600	7,800	31,900	316,000	285
	Чай с лимоном	г	200	1,000	0,200	20,200	92,000	459
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700	79
Итого завтрак:			340	32,580	8,360	63,600	463,700	
Обед								
	Кукуруза консервированная отварная	г	60	0,9	1,14	1,59	20,1	157
	Борщ из свежей капусты	г	250	1,93	6,34	10,05	104,16	95
	Котлета рыбная	г	80	9,2	1,4	11,8	97	307
	Пюре картофельное	г	150	3,15	6	9,15	102	377

	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,33		22,66	91,98	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Батон йодированный	г	20	1,98	0,36	11,5	55,7	
Итого за обед:			540	20,79	15,84	83,85	561,44	
Полдник								
	Сочни с творогом	г	100	6,8	25,3	47,5	280	
	Чай с сахаром	г	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за полдник:			300	7	25,4	56,8	318	
Итого за день:				60,37	49,6	204,25	1343,14	
Неделя 2 День 11 (пятница)								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	г	200/5	6,460	8,120	25,600	201,600	232
	Кофейный напиток с молоком	г	200	1,400	1,200	11,400	63,000	464
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700	
Итого завтрак:	Итого завтрак:			9,840	9,680	48,500	320,300	
Обед	Салат из свежей капусты	г	60	9,6	36,6	5,22	57,6	1
	Суп картофельный с бобовыми	г	250	2,34	3,89	13,61	98,79	114
	Тефтели мясные "Ежики"	г	70/30	9,4	8,1	9,9	150	350
	Макаронные изделия отварные	г	150	4,63	0,37	24,6	158,3	256
	Крмпот из свежих яблок с витамином С витами	г	200	1,36	0	29,02	116,9	486
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Батон йодированный	г	20	1,98	0,36	11,5	55,7	
Итого за обед:			740	32,61	49,92	110,95	727,79	
Полдник								
	Пирожок с повидлом	г	100	6,8	25,3	47,5	280	
	Сок фруктовый	г	200	1	0,2	20,2	86	501
Итого за полдник:			300	7,8	25,5	67,7	366	
Итого за день:				42,39	75,78	190,15	1149,49	
Итого за день:				54,39	61,68	203,83	1589,8	
Неделя 2 День 12 (суббота)								
Завтрак	Зразы мясные	г	50	10,53	9,99	14,58	105,5	336
	Каша гречневая	г	150	5,82	3,62	30	175,87	202
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457

	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
Итого завтрак:			500	19,26	26,52	64,82	557,44	
Обед								
	Салат из капусты белокачанной с яблоками	г	60	0,72	3,72	3,72	51	3
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	г	250	2,6	2,8	18,6	109,8	116
	Каша перловая рассыпчатая	г	150	4,5	6,7	31,35	209,3	207
	Котлета "Школьная" с соусом	г	80	11,76	8,88	10,16	168	347
	Компот из плодов и ягод сушеных	г	200	0,3	0	20,1	81	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
Итого обед:			790	23,36	29,26	101,33	776,8	
Полдник								
	Коржик молочный	г	100	6,83	12,17	65,5	398,3	
	Напиток из шиповника	г	200	0,7	0,3	18,3	78	496
Итого полдник:			300	7,83	12,37	65,7	490,3	
Итого за день:				50,45	68,15	231,85	1824,54	
Среднедневное значение за 10 дней				60,093	64,169	224,66	1 747,63	

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 2.3/2.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"