

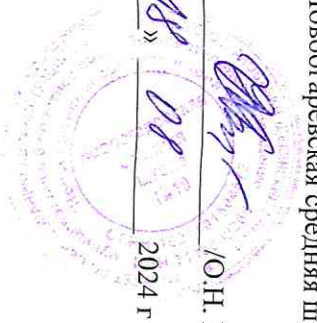
«Согласовано»

Директор МБОУ

«Новоогаревская средняя школа №19»


/О.Н. Беккер/

«18» 08 2024 г



«Утверждаю»

Директор ООО «Компания
ПродЭКО»


/Н.В. Гартман/

«18» 08 2024 г



ПРИМЕРНОЕ

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

МБОУ «Новоогаревская средняя школа №19»

для обучающихся с 1 по 11 классы

с 1 сентября 2024 года по 31 мая 2025 года

Примерное меню

Номер рецептуры или	Наименование блюда	1 День		Белки	Жиры
		Ед изм	Масса порции (г)		
	Завтрак				
212	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	г	180	7,8	8,1
465	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,8	2,5
63	Булгурброд с сыром	г	40	6,1	8,1
82	Яблоко	г	114	0,5	0,5
	Итого завтрак:	г	534	17,2	19,2
	Обед				
148	Помидор свежий (порциями)	г	100	0,7	0,1
99/366	Рассольник Ленинградский с мясом пшпы	г	240/10	3,7	6,5
310	Шницель рыбный натуральный	г	100	15,5	1,3
237	Рис с овощами	г	180	4,6	4,9
495	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,6	0,1
	Хлеб ржаной	г	30	2,0	0,4
	Батон йодированный	г	20	1,5	0,6
	Итого обед:		880	28,6	13,9
	ПОЛДНИК				
457	Чай с сахаром	г	200	0,2	0,1
542	Выпечка	г	80	5,6	8,9
	Итого за полдник:		280	5,8	9,0
	Итого за День:		1694	51,6	42,1

Углеводы	Энергетическая ценность
28,3	216,7
13,6	88,0
8,8	132,4
11,2	12,5
61,9	449,6
1,9	11,0
11,4	119,9
9,9	113,3
37,7	213,6
20,1	84,0
10,2	54,3
10,3	52,4
101,5	648,5
9,3	38,0
37,1	252,0
46,4	290,0
209,8	1388,1

Примерное меню

Номер рецептуры или	Наименование блюда	2 день		Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность,
		Ед изм			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак							
279/86	Запеканка из творога с джемом	г		150/20	317,0	9,2	38,3	362,4
459	Чай с лимоном	г		200	0,3	0,1	9,5	40,0
	Батон йодированный	г		20	1,5	0,6	10,3	52,4
82	Мандарин	г		136	0,5	0,5	13,3	59,8
	Итого завтрак:	г		526	319,3	10,4	71,4	514,6
	Обед							
26	Салат из свежлы 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 - строгоновски	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
	ПОЛДНИК							
469	Молоко кипяченое			200	5,8	5,3	9,1	107,0
542	Выпечка	г		80	5,6	8,9	37,1	252,0
	Итого за полдник:			280	11,4	14,2	46,2	359,0
	Итого за день:			1686	363,2	57,7	201,5	1709,4

Примерное меню

Номер рецептуры или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
3 день							
Завтрак							
217	Каша рисовая вязкая	г	180	5,6	6,1	33,4	211,3
462	Какао с молоком	г	200	3,3	2,9	13,8	94,0
79	Батон йодированный	г	20	1,5	0,6	10,3	52,4
82	Масло сливочное	г	10	0,1	7,3	0,1	66,1
	Итого завтрак:	г	112	0,4	0,4	11,0	12,3
	Обед						
2	Салат витаминный	г	100	1,3	6,2	6,1	85,0
115	Суп с крупой (гречневый) с мясом птицы	г	240/10	4,4	4,3	12,9	108,4
347	Колбета "Школьная"	г	100	14,7	11,1	12,7	210,0
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:	г	880	30,7	23,2	98,8	784,5
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 за полдник		280	6,3	9,2	55,4	330,0
	Итого за день:		1682	47,9	49,7	222,8	1550,6

Примерное меню

Номер рецептуры	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
4 день							
Завтрак							
148	Огурец свежий (порциями)	г	60	0,4	0,1	1,1	6,6
268	Омлет натуральный	г	150	12,9	14,5	3,2	196,2
	Батон йодированный	г	20	1,5	0,6	10,3	52,4
465	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,8	2,5	13,6	88,0
82	Апельсин	г	150	0,6	0,6	14,7	66,0
	Итого завтрак:		580	18,2	18,3	42,9	409,2
Обед							
47	Винегрет с растительным маслом	г	100	1,3	6,2	6,5	87,0
124	Суп картофельный с фрикадельками	г	250	9,3	8,2	14,8	169,8
375	Плов из отварной птицы	г	280	28,1	31,7	36,4	485,7
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	42,8	47,2	98,3	933,2
Подник							
542	Выпечка	г	80	5,6	8,9	37,1	252,0
501	Сок яблочный	г	200	1,0	0,2	20,7	88,2
	Итого подник:		280	6,6	9,1	57,8	340,2
	Итого за день:		1740	67,6	74,6	199,0	1682,6

Примерное меню

Номер рецептуры	Наименование блюда	5 день					
		Ед. изм.	Масса порции (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
	Завтрак						
256	Макаронны отварные с сыром	г	170	6,3	0,5	33,5	215,7
457	Чай с сахаром	г	200	0,2	0,1	9,3	38,0
	Батон йодированный	г	30	2,3	0,9	15,5	78,6
82	Яблоко	г	114	0,5	0,5	11,2	12,5
	Итого завтрак:		514	9,3	2,0	69,5	344,8
	ОБЕД						
42	Салат картофельный с зелеными горошком	г	100	2,0	6,3	8,3	98,0
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
377	Пюре картофельное	г	180	3,8	7,2	11,0	122,4
496	Напиток из пшеница	г	200	0,7	0,3	18,3	78,0
	Хлеб ржанно-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	22,5	107,9	758,4
	Полдник						
469	Молоко кипяченое		200	5,8	5,3	9,1	107,0
542	Валечка	г	80	5,6	8,9	37,1	257,0
	Итого полдник:		280	11,4	14,2	46,2	359,0
	Итого за день:		1674	51,3	38,7	223,6	1462,2

Примерное меню

Номер рецептуры	Наименование блюда	Ед. изм.	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
6 день							
Завтрак							
231	Каша кукурузная молочная жидкая	г	180	4,8	5,8	27,4	181,3
462	Каша с молоком	г	200	3,3	2,9	13,8	94,0
79	Батон йодированный	г	30	2,3	0,9	15,5	78,6
82	Масло сливочное	г	10	0,1	7,3	0,1	66,1
	Банан	г	143	0,6	0,6	1,4	6,3
	Итого завтрак:		563	11,1	17,5	58,2	426,3
Обед							
148	Помидор свежий (порция)	г	100	0,7	0,1	1,9	11,0
108/366	Щи по-уральски (с крупой)	г	240/10	4,0	5,9	4,2	86,3
348	Тертая мясная (паровые)	г	100	13,1	9,4	9,0	173,0
385	Рис отварной	г	180	4,5	6,5	46,6	263,2
483	Кисель из варенья	г	200	0,2	0,0	27,6	110,0
	Хлеб ржаное-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	31,1	23,5	135,0	880,2
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	53,5	54,9	238,3	1659,5

Примерное меню

Номер рецептуры или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
7/день							
	Завтрак						
226	Каша "Дружба"	г	180	4,7	6,0	24,9	172,4
465	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,8	2,5	13,6	88,0
75	Батон йодированный	г	30	2,3	0,9	15,5	78,6
82	Сыр	г	10	2,3	3,0	0,0	35,8
	Груша	г	112	0,4	0,4	11,0	49,3
	Итого завтрак:		532	12,5	12,8	65,0	424,1
	Обед						
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	100	1,0	6,2	3,6	74,0
99/366	Рассолыник Ленинградский с мясом птицы	г	240/10	3,7	6,5	11,4	119,9
327	Гуляш мясной	г	100	15,6	14,2	3,5	204,2
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	31,2	34,9	70,9	797,1
	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:		1692	50,4	56,8	193,7	1481,4

Примерное меню

Номер рецептуры или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества		
				Белки	Жиры	Углеводы
8 день (вторник)						
	Завтрак					
279, 471	Запеканка творожная со сгущенным молоком	г	150/20	33,0	10,9	36,4
457	Чай с сахаром	г	200	0,2	0,1	9,3
	Батон йодированный	г	30	2,3	0,9	13,9
82	Яблоко	г	114	0,5	0,5	11,2
	Итого завтрак:		514	36,0	12,4	72,4
Обед						
31	Салат из свеклы с соевым соусом	г	100	1,3	6,1	6,2
122	Уха с крупой	г	250	7,2	2,3	12,9
372	Биточек из курицы	г	100	15,4	1,8	1,6
380	Калуга тушеная	г	180	4,0	6,1	14,6
486	Компот из св. яблок с витамином С	г	200	0,10	0,10	11,10
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	6,6	1,2	34,2
	Батон йодированный	г	20	2,0	0,4	11,5
	Итого обед:		600	36,6	18,0	92,1
Полдник						
469	Молоко кипяченое		200	5,8	5,3	9,1
542	Выпечка	г	80	5,6	8,9	37,1
	Итого полдник:		280	11,4	14,2	46,2
	Итого за день:		1394	83,9	44,6	210,7

Энергетическая ценность,
316,5
38,0
78,6
12,5
445,6
85,0
101,0
32,0
129,6
46,00
181,0
55,7
630,3
107,0
252,0
359,0
1434,9

Примерное меню

Номер рецептуры или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества		
				Белки	Жиры	Углеводы
9 день (среда)						
Завтрак						
157	Кукуруза консервированная	г	60	1,7	2,2	3,0
268	Омлет натуральный	г	150	12,9	14,5	3,2
462	Какао с молоком	г	200	3,3	2,9	13,8
	Батон йодированный	г	20	1,5	0,6	10,3
82	Мандарин	г	136	0,5	0,5	13,3
	Итого завтрак:		506	19,9	20,7	43,6
Обед						
148	Помидор свежий (порциями)	г	100	0,7	0,1	1,9
95/366	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы	г	240/10	4,0	5,9	6,0
328	Жаркое по-домашнему	г	280	18,3	19,2	11,5
501	Сок в ассорименте	г	200	1,0	0,2	20,7
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	6,6	1,2	34,2
	Батон йодированный	г	20	2,0	0,4	11,5
	Итого обед:		880	32,6	27,0	85,8
Полдник						
542	Выпечка	г	80	5,6	8,9	37,1
457	Чай с сахаром	г	200	0,20	0,00	6,40
	Итого полдник:		280	5,8	8,9	43,5
	Итого за день:		1666	58,3	56,6	172,9

Энергетическая ценность,
38,3
196,2
94,0
52,4
59,8
440,7
11,0
92,5
292,1
88,2
181,0
55,7
720,5
252,0
26,80
278,8
1440,0

Примерное меню

Номер рецептуры или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества		
				Белки	Жиры	Углеводы
10 день						
Завтрак						
366	Птица отварная	г	100	22,7	17,0	0,3
256	Макаронные изделия отварные	г	150	5,6	0,5	29,6
	Батон йодированный	г	20	1,5	0,6	10,3
	Апельсин	г	150	0,6	0,6	14,7
465	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,8	2,5	13,6
	Итого завтрак:		620	33,2	21,2	68,5
Обед						
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	г	100	1,6	6,1	8,7
114	Суп гороховый с мясом птицы	г	240/10	4,4	5,0	10,5
375	Плов из отварной птицы	г	280	28,1	31,7	36,4
495	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,6	0,1	20,1
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2,0	0,4	10,2
	Батон йодированный	г	20	1,5	0,6	10,3
	Итого обед:		880	38,2	43,9	96,2
Полдник						
542	Выпечка	г	80	5,6	8,9	37,1
483	Кисель из варенья	г	200	0,2	0,0	27,6
	Итого полдник:		280	5,8	8,9	64,7
	Итого за день:		1780	77,2	74,0	229,4

Энергетическая ценность,
96,0
104,8
485,7
84,0
54,3
52,4
877,2
252,0
110,0
362,0
1881,7

Использована литература:

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений
 Издательство: ООО "Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО "Пермский"
 Минздрав России, г. Пермь, 2018г.
 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

оских учреждений

питания населения"

Примерное меню

Номер рецептуры	Наименование блюда	Ед. изм.	Масса порции (г)	Пищевые вещества		
				Белки	Жиры	Углевод
11 день (пятница)						
Завтрак						
217	Каша рисовая вязкая	г	180	5,6	6,1	33,4
459	Чай с лимоном	г	200	0,3	0,1	9,5
	Батон йодированный	г	30	2,3	0,9	15,5
79	Масло сливочное	г	10	0,1	7,3	0,1
82	Банан	г	136	0,5	0,5	13,3
	Итого завтрак:		376	8,8	14,9	71,8
Обед						
148	Огурец свежий (порциями)	г	100	0,7	0,1	1,9
104/366	Щи из свежей капусты с мясом пшцы	г	240/10	3,8	6,0	5,5
299	Рыба тушеная в томате с овощами	г	130	12,4	2,1	6,7
152	Картофель отварной	г	150	2,9	7,7	15,9
486	Компот из св. яблок с витамином С	г	200	0,1	0,1	11,1
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2,0	0,4	10,2
	Батон йодированный	г	20	1,5	0,6	10,3
	Итого обед:			23,4	17,0	61,6
Полдник						
542	Выпечка	г	80	5,6	8,9	37,1
469	Молоко кипяченое		200	5,8	5,3	9,1
	Итого полдник:		280	11,4	14,2	46,2
	Итого за день:		656	43,6	46,1	179,6

Энергетическая
211,3
40,0
78,6
66,1
59,8
455,8
11,0
91,8
95,6
144,3
46,0
54,3
52,4
495,4
252,0
107,0
359,0
1310,2

Примерное меню

Номер рецептуры или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества		
				Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак						
157	Горошек консервированный	г	60	1,7	2,2	3,0
268	Омлет натуральный	г	150	12,9	14,5	3,2
462	Какао с молоком	г	200	3,3	2,9	13,8
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,6	10,3
82	Яблоко	г	114	0,5	0,5	11,2
	Итого завтрак:		370	19,4	20,2	30,3
Обед						
43	Салат картофельный с огурцом соевым	г	100	1,5	6,3	8,2
118/366	Суп картофельный с фасолью	г	240/10	5,7	6,2	11,6
326	Бефстроганов из отварной говядины	г	100	13,7	13,7	2,1
380	Капуста тушеная	г	180	4,0	6,1	14,6
483	Кисель из варенья	г	200	0,2	0,0	27,6
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2,0	0,4	10,2
	Батон йодированный	г	20	1,5	0,6	10,3
	Итого обед:		880	28,6	33,3	84,6
Полдник						
542	Выпечка	г	80	5,6	8,9	37,1
470	Ряженка	г	200	5,8	5,0	8,0
	Итого полдник:		280	11,4	13,9	45,1
	Итого за день:		1530	59,4	67,4	160,0

Энергетическая ценность,
38,3
196,2
94,0
52,4
12,5
380,9
96,0
124,9
186,0
129,6
110,0
54,3
52,4
753,2
252,0
101,0
353,0
1487,1

Использована литература:

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений
 Издательство: ООО "Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО "Пермский" государственной медицинской 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"

ских учреждений

питания населения"