

«Согласовано»

Директор МБОУ
«Гимназия №1»



/О.А.Ананьева/

2023 г

«Утверждаю»

Директор ООО «Компания
ПродЭКО»



/Н.В. Гартман/

2023 г

**ПРИМЕРНОЕ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

для обучающихся с 7 до 11 лет

Гимназия №1

с 1 сентября 2023 года по 31 мая 2024 года

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

1 неделя 1 день (понедельник)

Номер рецептуры	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
269	Омлет с зеленым горошком	г	185	11.9	13.1	5.9	189.4
457	Чай с сахаром	г	200	0.2	0.0	6.4	26.8
	Батон йодированный	г	40	3.2	0.4	19.6	95.0
112	Яблоко (поштучно)	г	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	Зефир	шт	1	0.3	0.0	27.9	113.2
	Итого завтрак:			16.1	14.0	71.6	477.7
Обед							
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
366	Птица отварная	г	90	20.4	15.3	0.3	221.1
219	Каша рисовая вязкая с морковью	г	150	3.9	4.4	28.7	167.0
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	70	5.6	0.7	34.3	166.1
	Итого обед:			35.6	27.3	115.6	851.2
Полдник							
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
	Итого полдник:			11.1	9.0	24.6	360.0
	Итого за день:			62.8	50.3	211.8	1,688.9

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

1 неделя 2 день (вторник)

Номер рецептуры	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
26	Свекла отварная дольками	г	60	0.9	0.1	5.2	25.2
79	Масло сливочное (порциями)	г	10	0.1	7.3	0.1	66.1
308	Котлета рыбная "Любительская"	г	90	11.6	3.5	5.5	99.8
256	Макароны отварные	г	160	5.7	5.2	35.0	209.9
459	Чай с лимоном	г	200/7	0.2	0.1	6.6	27.9
	Батон йодированный	г	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Итого завтрак:			20.9	16.5	67.1	500.1
	Обед						
158	Кукуруза с яйцом	г	60	2.0	3.8	1.3	48.0
95/433	Борщ из св.капусты с картофелем и сметаной	г	250/5	1.9	6.3	8.1	104.2
327	Гуляш мясной	г	90	14.0	12.8	3.1	183.8
207	Каша перловая рассыпчатая	г	150	3.2	4.7	22.6	146.0
491	Напиток из черной смородины	г	200	0.0	0.0	10.4	38.8
	Хлеб ржаной	г	70	5.6	0.7	34.3	166.1
	Батон нарезной		20	1.5	0.6	10.3	52.4
	Итого обед:			28.2	28.9	90.0	739.3
	Полдник						
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
	Итого полдник:			9.5	8.1	24.6	388.0
	Итого за день:			58.6	53.5	181.7	1627.4

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	
Завтрак							
22	Салат из моркови и яблок	г	70	0.6	7.1	5.0	86.7
233	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	г	200	8.3	10.1	37.6	274.9
501	Кофейный напиток с молоком	г	200	3.9	2.9	11.2	86.0
	Батон йодированный	г	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Итого завтрак:			15.2	20.4	68.5	518.8
Обед							
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	240	20.9	20.7	10.1	309.6
486	Компот из св.яблок с витамином С	г	200	0.1	0.1	11.1	46.0
	Хлеб ржаной	г	70	5.6	0.7	34.3	166.1
	Батон нарезной	г	20	1.5	0.6	10.3	52.4
	Итого обед:			34.6	33.0	84.9	775.4
Полдник							
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
	Итого полдник:			14.8	17.0	24.6	481.0
	Итого за день:			64.6	70.4	178.0	1775.2

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

1 неделя 4 день (четверг)

Номер рецептуры	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
280	Запеканка морковная с творогом	г	150	15.6	9.2	26.2	249.6
471	Молоко сгущенное с сахаром	г	20	1.4	1.7	11.1	65.5
462	Какао с молоком	г	200	4.7	3.5	12.5	100.4
82	Мандарин (поштучно)	г	100	0.8	0.2	7.5	35.0
	Батон йодированный		30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Итого завтрак:			24.9	14.9	72.0	521.7
Обед							
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
202	Каша гречневая	г	150	8.2	6.3	35.9	233.7
367	Мясо птицы в соусе с томатом	г	90	12.6	13.7	2.8	185.6
491	Напиток из черной смородины	г	200	0.0	0.0	10.4	38.8
	Хлеб ржаной	г	70	5.6	0.7	34.3	166.1
	Батон нарезной	г	20	1.5	0.6	10.3	52.4
	Итого обед:			34.5	30.9	103.4	827.9
Полдник							
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
	Итого полдник:			9.4	7.9	24.6	382.0
	Итого за день:			68.8	53.7	200.0	1731.6

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

1 неделя 5 день (пятница)

Номер рецептуры	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
26	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	г	60	0.8	2.7	4.6	45.7
256	Макароны отварные	г	150	5.3	4.9	32.8	196.8
372	Биточек куриный припущенный	г	90	17.2	3.9	12.0	151.8
459	Чай с лимоном	г	200/7	0.2	0.1	6.6	27.9
	Батон йодированный		40	3.2	0.4	19.6	95.0
	Итого завтрак:			26.7	12.0	75.6	517.2
Обед							
21	Салат из моркови с маслом растительным	г	60	0.7	3.7	6.7	62.4
114	Суп картофельный с горохом	г	250	8.2	3.5	18.7	138.7
296	Рыба припущенная	г	90	15.6	0.6	1.0	72.0
176	Рагу из овощей	г	150	2.9	7.5	13.6	143.5
496	Напиток из шиповника	г	200	0.70	0.30	18.30	80.00
	Хлеб ржаной	г	70	5.6	0.7	34.3	166.1
	Батон нарезной	г	20	1.5	0.6	10.3	52.4
	Итого обед:			35.2	16.9	102.8	715.1
Полдник							
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
	Итого полдник:			9.8	8.0	24.6	396.0
	Итого за день:			71.7	36.9	203.0	1628.3

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

1 неделя 6 день (суббота)

Номер рецептуры	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
79	Масло сливочное (порциями)	г	10	0.1	7.3	0.1	66.1
141	Суп молочный с гречневой крупой	г	200	5.7	4.8	15.9	129.9
300	Яйцо вареное (поштучно)	г	1	4.8	4.0	0.3	56.6
464	Кофейный напиток с молоком	г	200	3.9	2.9	11.2	86.0
	Батон йодированный	г	40	3.2	0.4	19.6	95.0
82	Яблоко (поштучно)	г	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	Итого завтрак:			18.2	19.9	58.9	486.9
Обед							
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
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0.6	0.1	20.1	84.0
	Хлеб ржаной	г	70	5.6	0.7	34.3	166.1
111	Батон нарезной	г	20	1.5	0.6	10.3	52.4
	Итого обед:			33.2	22.7	124.4	835.1
Полдник							
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
	Итого полдник:			8.8	7.8	24.6	336.8
	Итого за день:			60.2	50.4	207.9	1658.8

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	
Завтрак							
148	Помидор св в нарезке	г	60	0.7	0.1	2.3	12.8
275	Омлет с сыром	г	150	19.0	25.3	3.0	315.8
457	Чай с сахаром	г	200	0.2	0.0	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	13.0	60.5
	Итого завтрак:			23.7	26.0	39.4	487.1
Обед							
1	Салат из капусты белокачанной, морковь 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
376	Рагу из птицы	г	240	22.6	28.0	19.1	418.3
486	Компот из св.яблок с витамином С	г	200	0.1	0.1	11.1	46.0
	Хлеб ржаной	г	70	5.6	0.7	34.3	166.1
	Батон нарезной	г	20	1.5	0.6	10.3	52.4
	Итого обед:			36.7	40.2	97.0	899.6
Полдник							
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
	Итого полдник:			14.6	13.1	24.6	405.0
	Итого за день:			75.0	79.3	161.0	1791.7

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	
Завтрак							
79	Масло сливочное порционное	г	20.0	0.2	14.5	0.3	132.2
234	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	г	200.0	5.3	5.4	28.7	184.5
464	Кофейный напиток с молоком	г	200.0	3.9	2.9	11.2	86.0
	Батон йодированный	г	40.0	3.2	0.4	19.6	95.0
112	Мандарин (поштучно)	г	100.0	0.8	0.2	7.5	35.0
	Итого завтрак:			13.4	23.4	67.3	532.7
Обед							
47	Винегрет овощной	г	60.0	0.7	5.4	4.0	84.0
104/433	Щи из св.капусты с картофелем со сметаной	г	250/5	5.8	7.0	7.1	115.3
308	Шницель рыбный натуральный	г	90.0	13.9	1.2	8.9	102.0
256	Макароны отварные	г	150	5.3	4.9	32.8	196.8
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200.0	0.6	0.1	20.1	84.0
	Хлеб ржаной	г	70	5.6	0.7	34.3	166.1
	Батон нарезной	г	20.0	1.5	0.6	10.3	52.4
	Итого обед:			33.4	19.9	117.5	800.6
Полдник							
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
	Итого полдник:			9.0	7.8	24.6	324.8
	Итого за день:			55.8	51.1	209.4	1658.1

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

2 неделя 3 день (среда)

Номер рецептуры	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
279	Запеканка из творога	г	150	29.7	10.7	21.6	301.3
471	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	64.0
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
	Итого завтрак:			35.5	14.4	68.7	546.4
Обед							
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
491	Напиток из черной смородины	г	200	0.1	0.1	18.9	73.0
111	Батон нарезной	г	20	1.5	0.6	10.3	52.4
	Хлеб ржаной	г	70	5.6	0.7	34.3	166.1
	Итого обед:			32.9	22.2	131.6	853.5
Полдник							
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
	Итого полдник:			9.4	7.9	24.6	382.0
	Итого за день:			77.8	44.5	224.9	1781.9

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	
Завтрак							
54	Икра морковная	г	100	2.1	7.1	10.1	113.2
259	Макароны отварные с сыром	г	150/20/5	9.0	7.7	32.5	235.4
	Сок фруктовый	г	200	1.0	0.2	20.2	86.6
	Батон йодированный	г	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Итого завтрак:			14.5	15.3	77.5	506.4
Обед							
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
339	Биточек мясной	г	90	15.7	12.4	14.0	230.4
380	Капуста тушеная	г	150	3.3	5.1	12.2	108.0
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0.6	0.1	20.1	84.0
	Хлеб ржаной	г	70	5.6	0.7	34.3	166.1
	Батон нарезной	г	20	1.5	0.6	10.3	52.4
	Итого обед:			38.2	26.5	108.0	823.7
Полдник							
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
	Итого полдник:			14.6	12.8	24.6	399.0
	Итого за день:			67.3	54.6	210.1	1729.1

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

2 неделя 5 день (пятница)

Номер рецептуры	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
22	Салат из моркови и яблок	г	80	0.70	8.10	5.70	99.00
372	Котлета куриная припущ.	г	90	17.20	3.90	12.00	151.80
176	Рагу из овощей	г	150	2.90	7.50	13.60	133.30
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
	Итого завтрак:			23.40	19.90	52.60	483.20
Обед							
158	Кукуруза с яйцом	г	60	2.00	3.80	1.30	48.00
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	90	18.20	15.90	6.60	241.90
202	Каша гречневая	г	150	8.2	6.3	35.9	233.7
496	Напиток из шиповника	г	200	0.70	0.30	18.30	78.00
	Хлеб ржаной	г	70	5.6	0.7	34.3	166.1
	Батон нарезной	г	20	1.50	0.58	10.28	52.40
	Итого обед:			38.13	33.92	114.73	924.26
Полдник							
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
	Итого полдник:			9.80	8.00	24.60	384.00
	Итого за день:			71.33	61.82	191.93	1791.46

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 технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
79	Масло слив.порциями	г	15	0.1	10.9	0.2	99.1
213	Каша молочная гречневая	г	200	7.1	5.8	26.7	187.3
462	Какао с молоком	г	200	4.7	3.5	12.5	100.4
	Батон йодированный	г	30	2.4	0.3	14.7	71.2
112	Мандарин (поштучно)	г	100	0.8	0.2	7.5	35.0
	Итого завтрак:			15.1	20.7	61.6	493.0
Обед							
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	90	14.0	12.8	3.1	183.8
256	Макароны отварные	г	150	5.3	4.9	32.8	196.8
486	Компот из св.яблок с витамином С	г	200	0.1	0.1	11.1	46.0
	Хлеб ржаной	г	70	5.6	0.7	34.3	166.1
	Батон нарезной	г	20	1.50	0.58	10.28	52.40
	Итого обед:			33.7	28.0	118.7	878.6
Полдник							
470	Йогурт	г	200	5.8	5.0	8.0	101.0
	Булочка ванильная	г	100	8.8	7.8	48.0	298.0
	Итого полдник:			14.6	12.8	24.6	399.0
	Итого за день:			63.4	61.5	204.9	1,770.6

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"