

Согласовано:
 Директор МОУ СОШ
 в которой организуется
 питание детей
 Григорьева О.Л.

Утверждаю:
 Директор
 ООО "Профессионал-Т"
 И.А.Бессольцын



**Основное двухнедельное цикличное меню
 для организации питания учащихся 7-11 лет, 12 лет и старше
 МОУ СОШ с.Ильинское
 (осень-зима)**

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
			7-11 лет	12-18 лет	Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		7-11 лет	12-18 лет
					7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
ПОНЕДЕЛЬНИК	ЗАВТРАК											
	236/2021г	Каша рисовая молочная жидкая	150	200	3,75	5,00	4,77	6,36	23,55	31,40	152,13	202,84
	ПП	Хлеб пшеничный	30	40	2,31	3,08	0,24	0,32	14,85	19,80	70,80	94,40
	459/2021г	Чай с лимоном	200	200	0,30	0,30	0,0	0,00	15,20	15,20	62,00	62,00
		ИТОГО ЗАВТРАК:	380	440	6,36	8,38	5,01	6,68	53,60	66,40	284,93	359,24
	ОБЕД											
	13/2008г	Салат из свежей капусты	60	100	0,87	1,45	3,60	6,00	5,04	8,40	56,04	93,40
	46/2008г	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	2,32	2,90	2,00	2,50	16,80	21,00	94,48	118,10
	311/2004г	Каша пшеничная жидкая	150	180	3,15	3,78	6,30	7,56	19,65	23,58	147,90	177,48
	451/2004г	Котлета	90	100	14,31	15,90	12,96	14,40	14,40	16,00	231,48	257,20
457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,07	0,07	0,00	0,00	11,10	11,10	44,67	44,67	
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,65	1,65	0,28	0,28	10,98	10,98	52,98	52,98	
ПП	Хлеб пшеничный	50	50	3,85	3,85	0,40	0,40	24,75	24,75	118,00	118,00	
	ИТОГО ОБЕД:	775	905	26,22	29,60	25,535	31,14	102,715	115,81	745,54	861,82	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			32,58	37,98	30,55	37,82	156,32	182,21	1030,47	1221,06	
ВТОРНИК	ЗАВТРАК											
	235/2021г	Каша пшеничная молочная жидкая	150	200	5,25	7,00	6,90	9,20	25,05	33,40	183,3	244,40
	ПП	Хлеб пшеничный	30	40	2,31	3,08	0,24	0,32	14,85	19,80	70,80	94,40
	462/2021г	Какао с молоком	200	200	3,30	3,30	2,90	2,90	13,80	13,80	94,50	94,50
		ИТОГО ЗАВТРАК:	380	440	10,86	13,38	10,04	12,42	53,70	67,00	348,60	433,30
	ОБЕД											
	ПП	Огурцы свежие порционно	60	100	0,42	0,70	0,06	0,10	1,14	1,90	6,78	11,30
	60/2008г	Уха со взбитым яйцом	200	250	10,80	13,50	2,88	3,60	10,00	12,50	109,12	136,40
	97/2008г	Макаронные изделия отварные	150	180	5,25	6,30	6,15	7,38	35,25	42,30	217,35	260,82
	462/2004г	Тефтели 2-й вариант	90	100	5,70	6,33	13,19	14,65	9,50	10,55	179,43	199,37
459/2021г	Чай с лимоном	200	200	0,30	0,30	0,0	0,00	15,20	15,20	62,00	62,00	
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,65	1,65	0,28	0,28	10,98	10,98	52,98	52,98	
ПП	Хлеб пшеничный	50	50	3,85	3,85	0,40	0,40	24,75	24,75	118,00	118,00	
	ИТОГО ОБЕД:	775	905	27,97	32,63	22,95	26,41	106,81	118,18	745,66	840,87	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			38,83	46,01	32,99	38,83	160,51	185,18	1094,26	1274,17	
СРЕДА	ЗАВТРАК											
	232/2021г	Каша пшеничная молочная жидкая	150	200	5,45	7,26	4,85	6,46	26,52	35,36	171,47	228,62
	ПП	Хлеб пшеничный	30	40	2,31	3,08	0,24	0,32	14,85	19,80	70,80	94,40
	459/2021г	Чай с лимоном	200	200	0,30	0,30	0,0	0,00	15,20	15,20	62,00	62,00
		ИТОГО ЗАВТРАК:	380	440	8,06	10,64	5,09	6,78	56,57	70,36	304,27	385,02
	ОБЕД											
	14/2008г	Салат из свежих овощей	60	100	0,36	0,60	4,26	7,10	1,80	3,00	46,98	78,30
	41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	1,60	2,00	3,44	4,30	8,00	10,00	69,36	86,70
	92/2008г	Картофельное пюре	150	180	3,15	3,78	6,75	8,10	21,90	26,28	160,95	193,14
	81/2008г	Фрикадельки "Петушок"	90	100	12,87	14,30	15,39	17,10	8,55	9,50	224,19	249,10
141/2008г	Соус томатный	30	40	0,78	1,04	2,88	3,84	2,82	3,76	40,32	53,76	
495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	83,70	83,70	
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,65	1,65	0,28	0,28	10,98	10,98	52,98	52,98	
ПП	Хлеб пшеничный	50	50	3,85	3,85	0,40	0,40	24,75	24,75	118,00	118,00	
	ИТОГО ОБЕД:	805	945	24,86	27,82	33,495	41,22	98,90	108,37	796,48	915,68	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			32,92	38,46	38,58	48,00	155,47	178,73	1100,74	1300,70	

Неделя: первая, третья

Неделя: первая, третья

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	
			7-11 лет	12-18 лет	Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		7-11 лет	12-18 лет
					7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
ЧЕТВЕРГ	ЗАВТРАК											
	160/2004г	Суп молочный с макаронными изделиями	200	200	5,60	5,60	6,32	6,32	19,76	19,76	158,32	158,32
	ПП	Хлеб пшеничный	30	40	2,31	3,08	0,24	0,32	14,85	19,80	70,80	94,40
	457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,07	0,07	0,00	0,00	11,10	11,10	44,67	44,67
		ИТОГО ЗАВТРАК:	430	440	7,98	8,75	6,56	6,64	45,71	50,66	273,79	297,39
	ОБЕД											
	13/2008г	Салат из свежей капусты	60	100	0,87	1,45	3,60	6,00	5,04	8,40	56,04	93,40
	100/2021г	Рассольник ленинградский	200	250	2,10	2,63	4,08	5,10	10,60	13,25	87,52	109,40
	218/2021г	Каша рисовая вязкая (гарнир)	150	180	2,33	2,79	3,05	3,65	24,45	29,34	134,51	161,41
	451/2004г	Шницель	90	100	14,31	15,90	12,96	14,40	14,40	16,00	231,48	257,20
141/2008г	Соус томатный	30	40	0,78	1,04	2,88	3,84	2,82	3,76	40,32	53,76	
486/2021г	Компот из свежих плодов и ягод	200	200	0,10	0,10	0,10	0,10	11,10	11,10	45,70	45,70	
ПП	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,22	0,22	8,78	8,78	42,38	42,38	
ПП	Хлеб пшеничный	40	40	3,08	3,08	0,32	0,32	19,80	19,80	94,40	94,40	
	ИТОГО ОБЕД:	790	930	24,89	28,31	27,205	33,63	96,99	110,43	732,35	857,65	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			32,86	37,05	33,77	40,27	142,70	161,09	1006,13	1155,03	
ПЯТНИЦА	ЗАВТРАК											
	229/2021	Каша "Дружба" вязкая	150	200	5,10	6,80	6,15	8,20	30,90	41,20	199,35	265,80
	ПП	Хлеб пшеничный	30	40	2,31	3,08	0,24	0,32	14,85	19,80	70,80	94,40
	459/2021г	Чай с лимоном	200	200	0,30	0,30	0,0	0,00	15,20	15,20	62,00	62,00
		ИТОГО ЗАВТРАК:	380	440	7,71	10,18	6,39	8,52	60,95	76,20	332,15	422,20
	ОБЕД											
	ПП	Помидоры свежие порционно	60	100	0,66	1,10	0,12	0,20	2,28	3,80	12,84	21,40
	39/2008г	Борщ с капустой и картофелем	200	250	1,60	2,00	4,16	5,20	10,48	13,10	85,76	107,20
	510/2004г	Каша гречневая вязкая	150	180	4,50	5,40	7,05	8,46	23,25	27,90	174,45	209,34
	367/2021г	Птица в соусе с томатом	100	100	9,50	9,50	11,07	11,07	2,20	2,20	146,43	146,43
457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,07	0,07	0,00	0,00	11,10	11,10	44,67	44,67	
ПП	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,22	0,22	8,78	8,78	42,38	42,38	
ПП	Хлеб пшеничный	40	40	3,08	3,08	0,32	0,32	19,80	19,80	94,40	94,40	
	ИТОГО ОБЕД:	770	890	20,73	22,47	22,94	25,47	77,89	86,68	600,93	665,82	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			28,44	32,65	29,33	33,99	138,84	162,88	933,08	1088,02	
СУББОТА	ОБЕД											
	ПП	Огурцы свежие порционно	60	100	0,42	0,70	0,06	0,10	1,14	1,90	6,78	11,30
	492/2004г	Плов из птицы	250	250	20,25	20,25	19,75	19,75	45,25	45,25	439,75	439,75
	495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	83,70	83,70
	ПП	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,22	0,22	8,78	8,78	42,38	42,38
	ПП	Хлеб пшеничный	40	40	3,08	3,08	0,32	0,32	19,80	19,80	94,40	94,40
	ИТОГО ОБЕД:	570	610	25,67	25,95	20,45	20,49	95,07	95,83	667,01	671,53	

деля: вторая, четвертая

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
			7-11 лет	12-18 лет	Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		7-11 лет	12-18 лет
					7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
ПОНЕДЕЛЬНИК	ЗАВТРАК											
	229/2021	Каша "Дружба" вязкая	150	200	5,10	6,80	6,15	8,20	30,90	41,20	199,35	265,80
	ПП	Хлеб пшеничный	30	40	2,31	3,08	0,24	0,32	14,85	19,80	70,80	94,40
	464/2021г	Кофейный напиток	200	200	1,40	1,40	1,20	1,20	11,40	11,40	62,00	62,00
		ИТОГО ЗАВТРАК:	380	440	8,81	11,28	7,59	9,72	57,15	72,40	332,15	422,20
	ОБЕД											
	14/2008г	Салат из свежих овощей	60	100	0,36	0,60	4,26	7,10	1,80	3,00	46,98	78,30
	47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	200	250	4,96	6,20	4,48	5,60	17,84	22,30	131,52	164,40
	92/2008г	Картофельное пюре	150	180	3,15	3,78	6,75	8,10	21,90	26,28	160,95	193,14
	171/2013г	Котлета рыбная "Нептун"	100	100	12,80	12,80	13,60	13,60	9,90	9,90	206,00	206,00
457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,07	0,07	0,00	0,00	11,10	11,10	44,67	44,67	
ПП	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,22	0,22	8,78	8,78	42,38	42,38	
ПП	Хлеб пшеничный	40	40	3,08	3,08	0,32	0,32	19,80	19,80	94,40	94,40	
	ИТОГО ОБЕД:	770	890	25,74	27,85	29,63	34,94	91,12	101,16	726,90	823,29	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			34,55	39,13	37,22	44,66	148,27	173,56	1059,05	1245,49	
ВТОРНИК	ЗАВТРАК											
	230/2021г	Каша манная молочная жидкая	150	200	4,55	6,06	4,82	6,42	22,85	30,46	152,90	203,86
	ПП	Хлеб пшеничный	30	40	2,31	3,08	0,24	0,32	14,85	19,80	70,80	94,40
	457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,07	0,07	0,00	0,00	11,10	11,10	44,67	44,67
		ИТОГО ЗАВТРАК:	380	440	6,92	9,21	5,06	6,74	48,80	61,36	268,36	342,93
	ОБЕД											
	ПП	Огурцы свежие порционно	60	100	0,42	0,70	0,06	0,10	1,14	1,90	6,78	11,30
	48/2008г	Суп крестьянский с крупой	200	250	2,08	2,60	4,24	5,30	11,44	14,30	92,24	115,30
	94/2008г	Рис припущенный	150	180	3,45	4,14	5,55	6,66	35,10	42,12	204,15	244,98
	63/2008г	Гуляш	90	100	12,51	13,90	5,85	6,50	3,60	4,00	117,09	130,10
486/2021г	Компот из свежих плодов и ягод	200	200	0,10	0,10	0,10	0,10	11,10	11,10	45,70	45,70	
ПП	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,22	0,22	8,78	8,78	42,38	42,38	
ПП	Хлеб пшеничный	40	40	3,08	3,08	0,32	0,32	19,80	19,80	94,40	94,40	
	ИТОГО ОБЕД:	760	890	22,96	25,84	16,34	19,20	90,96	102,00	602,74	684,16	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			29,88	35,05	21,40	25,94	139,76	163,36	871,10	1027,09	
СРЕДА	ЗАВТРАК											
	236/2021г	Каша рисовая молочная жидкая	150	200	3,75	5,00	4,77	6,36	23,55	31,40	152,13	202,84
	ПП	Хлеб пшеничный	30	40	2,31	3,08	0,24	0,32	14,85	19,80	70,80	94,40
	457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,07	0,07	0,00	0,00	11,10	11,10	44,67	44,67
		ИТОГО ЗАВТРАК:	380	440	6,13	8,15	5,01	6,68	49,50	62,30	267,60	341,91
	ОБЕД											
	15/2021г	Салат из свежих огурцов с луком	60	100	0,48	0,80	3,60	6,00	1,56	2,60	40,56	67,60
	94/2021г	Борщ с картофелем	200	250	1,88	2,35	3,62	4,53	7,64	9,55	70,66	88,33
	311/2004г	Каша пшеничная жидкая	150	180	3,15	3,78	6,30	7,56	19,65	23,58	147,90	177,48
	74/2008г	Колобки мясо-картофельные	90	100	8,01	8,90	18,27	20,30	8,01	8,90	228,51	253,90
141/2008г	Соус томатный	30	40	0,78	1,04	2,88	3,84	2,82	3,76	40,32	53,76	
459/2021г	Чай с лимоном	200	200	0,30	0,30	0,0	0,00	15,20	15,20	62,00	62,00	
ПП	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,22	0,22	8,78	8,78	42,38	42,38	
ПП	Хлеб пшеничный	40	40	3,08	3,08	0,32	0,32	19,80	19,80	94,40	94,40	
	ИТОГО ОБЕД:	790	930	19,00	21,57	35,21	42,77	83,46	92,17	726,73	839,85	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			25,13	29,72	40,22	49,45	132,96	154,47	994,33	1181,75	

Неделя: вторая, четвертая

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
			7-11 лет	12-18 лет	Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		7-11 лет	12-18 лет
					7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
ЧЕТВЕРГ	ЗАВТРАК											
	227/2021г	Каша ячневая молочная вязкая	150	200	5,10	6,80	6,30	8,40	28,05	37,40	189,3	252,40
	ПП	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,24	0,24	14,85	14,85	70,80	70,80
	146/2008	Чай с лимоном	200	200	0,30	0,30	0,0	0,00	15,20	15,20	62,00	62,00
		ИТОГО ЗАВТРАК:	380	430	7,71	9,41	6,54	8,64	58,10	67,45	322,10	385,20
	ОБЕД											
	13/2008г	Салат из свежей капусты	60	100	0,87	1,45	3,60	6,00	5,04	8,40	56,04	93,40
	50/2008г	Токмач (суп-лапша с картофелем и мясом)	200	250	10,96	13,70	8,00	10,00	17,44	21,80	185,60	232,00
	322/2021г	Рагу из овощей и мяса	240	280	16,32	19,04	16,32	19,04	16,32	19,04	277,44	323,68
	495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	83,70	83,70
ПП	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,22	0,22	8,78	8,78	42,38	42,38	
ПП	Хлеб пшеничный	40	40	3,08	3,08	0,32	0,32	19,80	19,80	94,40	94,40	
	ИТОГО ОБЕД:	760	890	33,15	39,19	28,56	35,68	87,48	97,92	739,56	869,56	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			40,86	48,60	35,10	44,32	145,58	165,37	1061,66	1254,76	
ПЯТНИЦА	ЗАВТРАК											
	235/2021г	Каша пшеничная молочная жидкая	150	200	5,25	7,00	6,90	9,20	25,05	33,40	183,3	244,40
	ПП	Хлеб пшеничный	30	40	2,31	3,08	0,24	0,32	14,85	19,80	70,80	94,40
	457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,07	0,07	0,00	0,00	11,10	11,10	44,67	44,67
		ИТОГО ЗАВТРАК:	380	440	7,63	10,15	7,14	9,52	51,00	64,30	298,77	383,47
	ОБЕД											
	ПП	Огурцы свежие порционно	60	100	0,42	0,70	0,06	0,10	1,14	1,90	6,78	11,30
	100/2021г	Рассольник ленинградский	200	250	2,10	2,63	4,08	5,10	10,60	13,25	87,52	109,40
	97/2008г	Макаронные изделия отварные	150	180	5,25	6,30	6,15	7,38	35,25	42,30	217,35	260,82
	452/2004г	Биточки особые	90	100	12,15	13,50	18,90	21,00	8,91	9,90	254,34	282,60
141/2008г	Соус томатный	30	40	0,78	1,04	2,88	3,84	2,82	3,76	40,32	53,76	
496/2021г	Напиток из подов шиповника	200	200	0,68	0,68	0,28	0,28	18,97	18,97	81,13	81,13	
ПП	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,22	0,22	8,78	8,78	42,38	42,38	
ПП	Хлеб пшеничный	40	40	3,08	3,08	0,32	0,32	19,80	19,80	94,40	94,40	
	ИТОГО ОБЕД:	790	930	25,78	29,25	32,89	38,24	106,27	118,66	824,22	935,79	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			33,41	39,39	40,03	47,76	157,27	182,96	1122,99	1319,26	
СУББОТА	ОБЕД											
	14/2008г	Салат из свежих овощей	60	100	0,36	0,60	4,26	7,10	1,80	3,00	46,98	78,30
	510/2004г	Каша гречневая вязкая	150	180	4,50	5,40	7,05	8,46	23,25	27,90	174,45	209,34
	76/2008г	Котлета "Загадка"	90	100	12,51	13,90	9,54	10,60	10,62	11,80	178,38	198,20
	495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	83,70	83,70
		Йогурт	100	100	2,5	2,5	1,20	1,20	16,00	16,00	85,00	85,00
	ПП	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,22	0,22	8,78	8,78	42,38	42,38
ПП	Хлеб пшеничный	40	40	3,08	3,08	0,32	0,32	19,80	19,80	94,40	94,40	
	ИТОГО ОБЕД:	660	740	24,87	27,40	22,69	28,00	100,35	107,38	705,29	791,32	

Список литературы

2004г	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Москва 2004г (Под общей редакцией В.Т Лапшиной)
2008г	Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях УР. Ижевск 2008 г.
2013г	Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях УР. Ижевск 2013 г.
2021г	Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, общеобразовательных школах. Уральский региональный центр питания. Пермь 2021 г. (Под общей редакцией А.Я. Превалова)