

"Согласовано"

Директор МБОУ «Социалистическая средняя школа №18»



Л.В.Рожкова г.

"30" августа 2021г.

Директор ООО «Компания ПродЭКО»



Н.В.Гартман

2021г.

## ПРИМЕРНОЕ

## ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для организации питания учащихся  
с 5 по 11 класс в МБОУ «Социалистическая средняя школа №18»  
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		
<b>Неделя 1 День 1</b>								
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	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>460</b>	<b>13,380</b>	<b>13,060</b>	<b>23,600</b>	<b>263,700</b>	
<b>Обед</b>								
	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	
<b>Итого за обед:</b>			<b>710</b>	<b>29,63</b>	<b>31,28</b>	<b>83,65</b>	<b>777,29</b>	
<b>Полдник</b>								
	Плошка московская	г	100	6,8	25,3	47,5	280	
	Напиток из черной смородины	г	200	0,1		18,9	73	498
<b>Итого за полдник:</b>			<b>300</b>	<b>6,9</b>	<b>25,3</b>	<b>66,4</b>	<b>353</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>49,910</b>	<b>69,640</b>	<b>173,650</b>	<b>1 393,990</b>	
<b>Неделя 1 День 2</b>								
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	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>430</b>	<b>17,57</b>	<b>8,32</b>	<b>42,1</b>	<b>276,2</b>	
<b>Обед</b>								

	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	
<b>Итого за обед:</b>			<b>720</b>	<b>26,85</b>	<b>22,99</b>	<b>96,94</b>	<b>716,68</b>	
<b>Полдник</b>								
	Пирожок с повидлом	г	100	6,8	25,3	47,5	280	
	Чай с лимоном	г	200	1	0,2	20,2	92	459
<b>Итого за полдник:</b>		г	<b>300</b>	<b>7,8</b>	<b>25,5</b>	<b>67,7</b>	<b>372</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>52,22</b>	<b>56,81</b>	<b>206,74</b>	<b>1364,88</b>	
<b>Неделя 1 День 3 (среда)</b>								
<b>Завтрак</b>								
	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	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>440</b>	<b>32,980</b>	<b>9,360</b>	<b>54,800</b>	<b>434,700</b>	
<b>Обед</b>								
	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	
<b>Итого за обед:</b>			<b>400</b>	<b>27,3</b>	<b>23,98</b>	<b>102,87</b>	<b>745,81</b>	
<b>Полдник</b>								
	Булочка с шоколадом	г	100	6,8	25,3	47,5	280	
	Кисель плодоваягодный	г	200	0,1	0,1	11	45	484
<b>Итого за полдник:</b>			<b>300</b>	<b>6,9</b>	<b>25,4</b>	<b>58,5</b>	<b>325</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>67,180</b>	<b>58,740</b>	<b>216,170</b>	<b>1 505,510</b>	

<b>Неделя 1 День 4 (четверг)</b>								
<b>Завтрак</b>	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	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>435</b>	<b>9,580</b>	<b>8,460</b>	<b>51,500</b>	<b>319,500</b>	
<b>Обед</b>								
	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	
<b>Итого за обед:</b>			<b>790</b>	<b>28,25</b>	<b>35,46</b>	<b>69,69</b>	<b>705,3</b>	
<b>Полдник</b>								
	Булочка с кунжутом	г	100	6,8	25,3	47,5	280	
	Сок фруктовый	г	200	0,5	0,1	10,1	43	501
<b>Итого за полдник:</b>			<b>300</b>	<b>7,3</b>	<b>25,4</b>	<b>57,6</b>	<b>323</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>45,130</b>	<b>69,320</b>	<b>178,790</b>	<b>1 347,800</b>	
<b>Неделя 1 День 5</b>	<b>Завтрак</b>							
<b>Завтрак</b>	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	
<b>Итого за завтрак:</b>		г	<b>430</b>	<b>23,44</b>	<b>21,82</b>	<b>56,54</b>	<b>366,4</b>	
<b>Обед</b>								
	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	
<b>Итого за обед:</b>			<b>650</b>	<b>28,06</b>	<b>28</b>	<b>99,21</b>	<b>760,59</b>	
<b>Полдник</b>								
	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
<b>Итого за полдник:</b>			<b>300</b>	<b>7</b>	<b>25,4</b>	<b>56,8</b>	<b>318</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>58,5</b>	<b>75,22</b>	<b>212,55</b>	<b>1444,99</b>	
<b>Неделя 1 День 6 (суббота)</b>								
<b>Завтрак</b>								
	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
<b>Итого за завтрак:</b>		г	<b>430</b>	<b>20,35</b>	<b>17,21</b>	<b>70,11</b>	<b>442,2</b>	
<b>Обед</b>								
	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	
<b>Итого за обед:</b>			<b>790</b>	<b>25,9</b>	<b>22,88</b>	<b>100,28</b>	<b>712,37</b>	
<b>Полдник</b>								
	Коржик молочный	г	100	6,83	12,17	65,5	398,3	
	Сок мультифруктовый	г	200	1	0	0	110	501
<b>Итого за полдник:</b>			<b>300</b>	<b>7,83</b>	<b>12,17</b>	<b>65,5</b>	<b>508,3</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>54,08</b>	<b>52,26</b>	<b>235,89</b>	<b>1662,87</b>	
<b>Неделя 2 День 7 (понедельник)</b>								
<b>Завтрак</b>								
	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	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>230</b>	<b>14,78</b>	<b>14,26</b>	<b>25,8</b>	<b>289,7</b>	
<b>Обед</b>								
	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	120	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	
<b>Итого за обед:</b>			<b>770</b>	<b>38</b>	<b>38,35</b>	<b>227,95</b>	<b>841,68</b>	
<b>Полдник</b>								
	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
<b>Итого за полдник:</b>			<b>300</b>	<b>7,5</b>	<b>25,6</b>	<b>65,8</b>	<b>358</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>60,28</b>	<b>78,21</b>	<b>319,55</b>	<b>1489,38</b>	
<b>Неделя 2 День 8 (вторник)</b>								
<b>Завтрак</b>	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	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>430</b>	<b>7,420</b>	<b>7,140</b>	<b>48,420</b>	<b>285,300</b>	
<b>Обед</b>								
	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
	Макароны 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	
<b>Итого за обед:</b>			<b>780</b>	<b>23,91</b>	<b>16,55</b>	<b>90,301</b>	<b>668,75</b>	
<b>Полдник</b>								
	Булочка дорожная	г	100	6,8	25,3	47,5	280	

	Кисель плодоягодный	г	200	0,1	0,1	11	45	484
<b>Итого за полдник:</b>			<b>300</b>	<b>6,9</b>	<b>25,4</b>	<b>58,5</b>	<b>325</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>38,230</b>	<b>49,090</b>	<b>197,221</b>	<b>1 279,050</b>	
<b>Неделя 2 День 9 (среда)</b>								
<b>Завтрак</b>	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	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>435</b>	<b>10,580</b>	<b>10,060</b>	<b>57,900</b>	<b>362,700</b>	
<b>Обед</b>								
	Салат из свеклы с суфофруктами	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	
<b>Итого за обед:</b>			<b>730</b>	<b>26,99</b>	<b>22,98</b>	<b>117,64</b>	<b>787,57</b>	
<b>Полдник</b>								
	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
<b>Итого за полдник:</b>			<b>300</b>	<b>7,8</b>	<b>25,5</b>	<b>47,7</b>	<b>372</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>45,370</b>	<b>58,540</b>	<b>223,240</b>	<b>1 522,270</b>	
<b>Неделя 2 День 10 (четверг)</b>								
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога со сгущенным 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
<b>Итого завтрак:</b>			<b>340</b>	<b>32,580</b>	<b>8,360</b>	<b>63,600</b>	<b>463,700</b>	
<b>Обед</b>								
	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	
<b>Итого за обед:</b>			<b>540</b>	<b>20,79</b>	<b>15,84</b>	<b>83,85</b>	<b>561,44</b>	
<b>Полдник</b>								
	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
<b>Итого за полдник:</b>			<b>300</b>	<b>7</b>	<b>25,4</b>	<b>56,8</b>	<b>318</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>60,370</b>	<b>49,600</b>	<b>204,250</b>	<b>1 343,140</b>	
<b>Неделя 2 День 11 (пятница)</b>								
<b>Завтрак</b>	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	
<b>Итого завтрак:</b>	<b>Итого завтрак:</b>		<b>435</b>	<b>9,840</b>	<b>9,680</b>	<b>48,500</b>	<b>320,300</b>	
<b>Обед</b>	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	
<b>Итого за обед:</b>			<b>810</b>	<b>32,61</b>	<b>49,92</b>	<b>110,95</b>	<b>727,79</b>	
<b>Полдник</b>								
	Пирожок с повидлом	г	100	6,8	25,3	47,5	280	
	Сок фруктовый	г	200	1	0,2	20,2	86	501
<b>Итого за полдник:</b>			<b>300</b>	<b>7,8</b>	<b>25,5</b>	<b>67,7</b>	<b>366</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>50,250</b>	<b>85,100</b>	<b>227,150</b>	<b>1 414,090</b>	
<b>Неделя 2 День 12 (суббота)</b>								
<b>Завтрак</b>	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	
<b>Итого завтрак:</b>			<b>500</b>	<b>18,05</b>	<b>14,29</b>	<b>64,16</b>	<b>371,77</b>	
<b>Обед</b>								
	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	
<b>Итого обед:</b>			<b>790</b>	<b>23,36</b>	<b>23,04</b>	<b>104,41</b>	<b>725,8</b>	
<b>Полдник</b>								
	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
<b>Итого полдник:</b>			<b>300</b>	<b>7,83</b>	<b>12,37</b>	<b>65,7</b>	<b>490,3</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>49,24</b>	<b>49,7</b>	<b>234,27</b>	<b>1587,87</b>	
<b>Среднедневное значение за 12 дней</b>				<b>56,56</b>	<b>62,68</b>	<b>219,12</b>	<b>1446,32</b>	

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"