

«Согласовано»



О.А. Тищенко

2024 г

«Утверждаю»

Директор ООО «Компания
ПротЖО» №4588



К.В. В. Гартман

2024 г

ПРИМЕРНОЕ

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

МБОУ «ЛИЦЕЙ №1»

Родительская плата

с 09 января 2024 года по 31 мая 2024 года

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

I неделя I день (понедельник)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак (35,00 руб)						
268	Омлет натуральный	г	130	11,2	12,6	2,8	170
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
	Итого завтрак:		360,0	13,8	12,9	23,9	268,0
	Завтрак (77,00 руб)						
366	Мясо птицы	г	10	2,3	1,7	0,0	24,6
356	Печень по-строгановски	г	100	16,20	14,10	5,90	215,00
202	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	5,6	5,8	9,8	173,6
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,6	0,1	20,1	84,0
	Батон нарезной	г	20	1,6	0,2	9,8	47,5
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого завтрак:		510	29	22	60	616
	Обед (100,00 руб)						
21	Салат из моркови с маслом растительным	г	80	0,7	3,7	6,7	62,4
100	Рассольник ленинградский с птицей	г	250	1,9	5,1	13,2	106,3
366	Мясо птицы	г	10	2,3	1,7	0,0	24,6
356	Печень по-строгановски	г	100	16,20	14,10	5,90	215,00
202	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	5,6	5,8	9,8	173,6
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,6	0,1	20,1	84,0
	Батон нарезной	г	20	1,6	0,2	9,8	47,5
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого обед:		840	31,3	31,0	80,2	784,6
	Полдник (35,00 руб)						
532	Пирожок с капустой	г	100	5,3	4,5	29,8	181,7
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,1	86,0
	Итого полдник:		300	6,3	4,7	49,9	267,7

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

1 неделя 2 день (вторник)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак (35,00 руб)						
232	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	г	200	201,6	6,5	8,1	25,6
457	Чай с сахаром	г	200	26,8	0,2		6,4
71	Бутерброд с маслом сливочным	г	30/10	110	1,2	7,4	7,5
	ИТОГО		440	338	7,9	15,5	39,5
	Завтрак (77,00 руб)						
366	Мясо пиццы	г	10	2,3	1,7	0,0	24,6
330	Плов из мяса	г	250	18,0	18,6	42,2	408,0
486	Компот из св.яблок с витамином С	г	200	0,1	0,1	11,1	46,0
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	Итого завтрак:		510	24,3	21,3	78,3	602,2
	Обед (100,00 руб)						
6	Салат из капусты белокочанной и овощей	г	80	1,0	5,0	3,6	62,4
114	Суп картофельный с горохом и птицей	г	250	2,2	3,4	11,0	83,5
366	Мясо пиццы	г	10	2,3	1,7	0,0	24,6
330	Плов из мяса	г	250	18,0	18,6	42,2	408,0
486	Компот из св.яблок с витамином С	г	200	0,1	0,1	11,1	46,0
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	Итого обед:		840	27,5	29,7	92,9	748,1
	Полдник (35,00 руб)						
	Сочни с творогом	г	100	10,10	8,80	40,50	274,00
457	Чай с сахаром	г	200	0,2	0,1	9,3	38,0
	Итого полдник:		300	10,3	8,9	24,6	312,0

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

Номер рецептуры или технологии	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак (35,00 руб)						
233	Каша молочная пшенная 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:	г	430	15	13	64	432
	Завтрак (77,00 руб)						
366	Мясо птицы	г	10	2,3	1,7	0,0	24,6
341	Котлеты "Пермские"	г	100	14,2	8,4	9,5	171,0
380	Капуста тушеная	г	150	3,3	5,1	12,2	108
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,6	0,1	20,1	84,0
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	Итого завтрак:	г	510,0	24,3	16,2	66,8	511,2
150	Икра кабачковая	г	60	1,1	5,3	4,6	70,8
115	Суп картофельный с гречневой крупой и птицей	г	250	2,2	2,7	13,4	87,3
366	Мясо птицы	г	10	2,3	1,7	0,0	24,6
341	Котлеты "Пермские"	г	100	14,2	8,4	9,5	171,0
380	Капуста тушеная	г	150	3,3	5,1	12,2	108
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,6	0,1	20,1	84,0
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	Итого обед:		820	27,6	24,2	84,8	669,3
	Полдник (35,00 руб)						
	Рулетик с маком	г	100	9,0	12,0	60,0	380,0
459	Чай с лимоном и сахаром	г	200	0,3	0,1	9,5	40,0
	Итого полдник:		300	9,0	12,0	24,6	380,0

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм		Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
		г	г		Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак (35,00 руб)							
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	
	Итого завтрак:		430	14,2	9,6	53,9	358,9	
	Завтрак (77,00 руб)							
366	Мясо птицы	г	10	2,3	1,7	0,0	24,6	
433	Сметана	г	5	0,1	0,8	0,2	7,9	
350	Тефтели мясные с рисом "ежики"	г	110	10,3	8,9	10,9	165,0	
202	Каша гречневая	г	150	8,2	6,3	35,9	233,7	
486	Компот из св.яблок с витамином С	г	200	0,1	0,1	11,1	46,0	
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2	
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
	Итого завтрак:		525,0	24,9	18,7	83,1	600,8	
	Обед (100,00 руб)							
1	Салат из белокочанной капусты	г	80	1,3	4,9	7,0	76,8	
98	Свекольник	г	250	2,1	4,8	10,7	93,8	
366	Мясо птицы	г	10	2,3	1,7	0,0	24,6	
433	Сметана	г	5	0,1	0,8	0,2	7,9	
350	Тефтели мясные с рисом "ежики"	г	110	10,3	8,9	10,9	165,0	
202	Каша гречневая	г	150	8,2	6,3	35,9	233,7	
486	Компот из св.яблок с витамином С	г	200	0,1	0,1	11,1	46,0	
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2	
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
	Итого обед:		855	28,3	28,4	100,8	771,4	
	Полдник (35,00 руб)							
530	Ватрушка с джемом	г	100	5,8	2,3	58,0	276,7	
465	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,8	2,5	13,6	88,0	
	Итого полдник:		300	8,6	4,8	24,6	364,7	

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

I неделя 5 день (пятница)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак (35,00 руб)						
234	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	г	200	5,3	5,4	28,7	184,5
464	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:		430	11,6	8,6	54,6	341,7
	Завтрак (77,00 руб)						
366	Мясо птицы	г	10	2,3	1,7	0,0	24,6
433	Сметана	г	5	0,1	0,8	0,2	7,9
299	Рыба, тушеная в томате с овощами	г	100	9,5	1,6	5,1	73,6
377	Пюре картофельное	г	150	3,1	5,3	19,8	139,4
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,6	0,1	20,1	84,0
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	Итого завтрак:		515,0	19,5	10,4	70,3	453,1
	Обед (100,00 руб)						
21	Салат из моркови с маслом растительным	г	80	0,7	3,7	6,7	62,4
104	Щи из св.капусты с картофелем, птицей и сметаной	г	250	1,6	4,5	5,8	70,0
366	Мясо птицы	г	10	2,3	1,7	0,0	24,6
433	Сметана	г	5	0,1	0,8	0,2	7,9
299	Рыба, тушеная в томате с овощами	г	100	9,5	1,6	5,1	73,6
377	Пюре картофельное	г	150	3,1	5,3	19,8	139,4
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,6	0,1	20,1	84,0
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	Итого обед:		595	21,8	18,6	82,8	585,5
	Полдник (35,00 руб)						
	Плошка Московская	г	100	7,2	13,3	48,0	341,7
469	Молоко кипяченое	г	200	5,8	5,3	9,1	107,0
	Итого полдник:		300	13,0	18,6	57,1	448,7

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
I неделя 6 день (суббота)							
	Завтрак (35,00 руб)						
141	Суп молочный с гречневой крупой	г	200	5,7	4,8	15,9	129,9
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:		437	8,3	5,2	37,2	229,0
	Завтрак (77,00 руб)						
366	Мясо пиццы	г	10	2,3	1,7	0,0	24,6
372	Шницель из птицы	г	100				
152	Картофель отварной с маслом	г	150	4,5	5,5	26,5	173,7
486	Компот из св.яблок с витамином С	г	200	0,1	0,1	11,1	46,0
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
111	Батон нарезной	г	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	Итого завтрак:		510,0	10,8	8,2	62,6	367,9
	Обед (100,00 руб)						
31	Салат из свёклы с соевым соусом	г	80				
116	Суп картофельный с вермишелью и птицей	г	250	6,5	3,5	23,1	149,5
366	Мясо пиццы	г	10	2,3	1,7	0,0	24,6
372	Шницель из птицы	г	100				
152	Картофель отварной с маслом	г	150	4,5	5,5	26,5	173,7
486	Компот из св.яблок с витамином С	г	200	0,1	0,1	11,1	46,0
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
111	Батон нарезной	г	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	Итого обед:		840	17,3	11,7	85,7	517,4
	Полдник (35,00 руб)						
541	Булочка ванильная	г	100	8,8	7,8	48,0	298,0
493	Компот из плодов консервированных	г	200	0,3	0,3	37,1	152,0
	Итого полдник:		300	9,1	8,1	85,1	450,0

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

2 неделя I день (понедельник)

Номер идентификации или логический номер карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак (35,00 руб)						
259	Макароны отварные с сыром	г	150/20/5	9,0	7,7	32,5	235,4
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
	Итого завтрак:		405	11,6	8,0	53,6	333,4
	Завтрак (77,00 руб)						
433	Сметана	г	5	0,1	0,8	0,2	7,9
366	Мясо птицы	г	10	2,3	1,7	0,0	24,6
256	Макароны отварные	г	150	5,3	4,9	32,8	196,8
356	Печень по-строгановски	г	100	16,20	14,10	5,90	215,00
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,6	0,1	20,1	84,0
	Обед (100,00 руб)						
26	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
100	Батон нарезной	г	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	Итого завтрак:		515,0	28,4	22,5	84,0	651,9
	Обед (100,00 руб)						
26	Салат из свёклы отварной	г	80	0,8	3,7	4,6	54,6
100	Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	г	250	1,9	5,1	13,2	106,3
433	Сметана	г	5	0,1	0,8	0,2	7,9
366	Мясо птицы	г	10	2,3	1,7	0,0	24,6
256	Макароны отварные	г	150	5,3	4,9	32,8	196,8
356	Печень по-строгановски	г	100	16,20	14,10	5,90	215,00
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,6	0,1	20,1	84,0
	Ужин (35,00 руб)						
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	Итого обед:			31,1	31,3	101,8	812,8
	Полдник (35,00 руб)						
001	Булочка с шоколадом	г	100	6,0	13,0	51,0	350,0
	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,1	86,0

Итого поллик:			7,0	13,2	24,6	436,0
---------------	--	--	-----	------	------	-------

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

Номер рецептуры или	Наименование блюда	2 неделя 2 день (вторник)				Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
		Ед изм	Масса порции (г)	Белки	Жиры	Углеводы			
	Завтрак (35,00 руб)								
234	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	г	200	5,3	5,4	28,7		184,5	
464	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:		430	12	9	55		342	
	Завтрак (77,00 руб)								
433	Сметана	г	5	0,1	0,8	0,2		7,9	
366	Мясо птицы	г	10	2,3	1,7	0,0		24,6	
347	Котлеты "Школьные"	г	100	14,7	11,1	12,7		210,0	
377	Пюре картофельное	г	150	3,1	5,3	19,8		139,4	
496	Напиток из шиповника	г	200	0,7	0,3	18,3		78,0	
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7		71,2	
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,6	10,3		52,4	
	Итого завтрак:		515	25	20	76		584	
	Обед (100,00 руб)								
150	Икра кабачковая	г	60	1,1	5,3	4,6		70,8	
104	Щи из св.капусты с картофелем, птицей и сметаной	г	250	1,6	4,5	5,8		70,0	
433	Сметана	г	5	0,1	0,8	0,2		7,9	
366	Мясо птицы	г	10	2,3	1,7	0,0		24,6	
347	Котлеты "Школьные"	г	100	14,7	11,1	12,7		210,0	
377	Пюре картофельное	г	150	3,1	5,3	19,8		139,4	
496	Напиток из шиповника	г	200	0,7	0,3	18,3		78,0	
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7		71,2	
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,6	10,3		52,4	
	Итого обед:			27,5	29,9	86,4		724,3	
	Полдник (35,00 руб)								
531	Вагрушка с творогом	г	100	5,7	2,3	31,0		168,0	
457	Чай с сахаром	г	200	0,2	0,1	9,3		38,0	
	Итого полдник:			5,9	2,4	40,3		206,0	

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак (35,00 руб)						
226	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	г	200	5,2	6,7	27,6	191,6
460	Чай с молоком и сахаром	г	200	1,6	1,3	11,5	64,0
	Батон йодированный	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого завтрак:		430	9	8	54	327
	Завтрак (77,00 руб)						
366	Мясо птицы	г	10	2,3	1,7	0,0	24,6
350	Тефтели мясные с рисом "ежики"	г	110	10,3	8,9	10,9	165,0
380	Капуста тушеная	г	150	3,3	5,1	12,2	108
486	Компот из св.яблок с витамином С	г	200	0,1	0,1	11,1	46,0
111	Батон нарезной	г	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого завтрак:		520,0	19,9	16,7	59,2	467,2
	Обед (100,00 руб)						
47	Винегрет овощной	г	80	1,0	5,0	5,2	69,6
114	Суп картофельный с горохом и пшеницей	г	250	2,2	3,4	11,0	83,5
366	Мясо птицы	г	10	2,3	1,7	0,0	24,6
350	Тефтели мясные с рисом "ежики"	г	110	10,3	8,9	10,9	165,0
380	Капуста тушеная	г	150	3,3	5,1	12,2	108
486	Компот из св.яблок с витамином С	г	200	0,1	0,1	11,1	46,0
111	Батон нарезной	г	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого обед:			23,1	25,1	75,4	620,3
	Полдник (35,00 руб)						
547	Коржик молочный	г	100	4,7	8,2	41,3	256,7
465	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,8	2,5	13,6	88,0
	Итого полдник:			7,5	10,7	54,9	344,7

Примерное двухдневное меню для обучающихся

2 неделя 4 день (четверг)

Номер рецептуры	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак (35,00 руб)						
232	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	г	200	6,5	8,1	25,6	201,6
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
	Итого завтрак:		430	14	12	53	373
	Завтрак (77,00 руб)						
327	Гуляш из мяса	г	100	15,6	14,2	3,5	204,0
202	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	5,6	5,8	9,8	173,6
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,6	0,1	20,1	84,0
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	Итого завтрак:		500,0	25,7	21,0	58,4	585,2
	Обед (100,00 руб)						
1	Салат из белокочанной капусты	г	80	1,3	4,9	7,0	76,8
122	Уха с крупой	г	250	7,2	2,3	12,9	101,0
327	Гуляш из мяса	г	100	15,6	14,2	3,5	204,0
202	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	5,6	5,8	9,8	173,6
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,6	0,1	20,1	84,0
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	Итого обед:			34,2	28,2	78,3	763,0
	Полдник (35,00 руб)						
	Пирожок с картофелем	г	100	5,3	4,5	29,8	181,7
469	Молоко кипяченое	г	200	5,8	5,3	9,1	107,0
	Итого полдник:			11,1	9,8	38,9	288,7

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

2 неделя 5 день (пятница)

Номер порции или технологическая карта	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак (35,00 руб)							
213	Каша молочная гречневая	г	200	7,1	5,8	26,7	187,3	
464	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,9	2,9	11,2	86,0	
	Батон водированный	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2	
	Итого завтрак:		430	13	9	53	345	
	Завтрак (77,00 руб)							
433	Сметана	г	5	0,1	0,8	0,2	7,9	
366	Мясо птицы	г	10	2,3	1,7	0,0	24,6	
299	Рыба, тушеная в томате с овощами	г	100	9,5	1,6	5,1	73,6	
205	Каша рисовая рассыпчатая	г	150	3,7	4,9	37,7	209,6	
486	Компот из св.яблок с витамином С	г	200	0,1	0,1	11,1	46,0	
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2	
	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40	
	Итого завтрак:		515,00	19,60	9,98	79,11	485,30	
	Обед (100,00 руб)							
18	Салат из свежих огурцов или помидоров	г	80	0,8	5,0	2,9	59,2	
95	Борщ из св.капусты с картофелем, мясом птицы и сметаной	г	250	1,80	4,40	7,20	75,60	
433	Сметана	г	5	0,1	0,8	0,2	7,9	
366	Мясо птицы	г	10	2,3	1,7	0,0	24,6	
299	Рыба, тушеная в томате с овощами	г	100	9,5	1,6	5,1	73,6	
205	Каша рисовая рассыпчатая	г	150	3,7	4,9	37,7	209,6	
486	Компот из св.яблок с витамином С	г	200	0,1	0,1	11,1	46,0	
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2	
	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40	
	Итого обед:		22,20	19,38	89,21	620,10		
	Полдник (35,00 руб)							
	Рогалик со стученкой	г	100	9,0	12,0	60,0	380,0	
59	Чай с лимоном и сахаром	г	200	0,3	0,1	9,5	40,0	
	Итого полдник:		9,30	12,10	69,50	420,00		

составлена литература:

и 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 "Термский"

г. Пермь, 2018г. Ответственный медицинский университет им. академика Е.В.Вагнера".

г. Пермь, 2018г.

1.2.3/2.4.3.590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

г. Пермь, 2018г. "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 (35,00 руб)						
279	Запеканка из творога	г	150	29,7	10,7	21,6	301,3
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
	Итого завтрак:		380	32	11	43	399
	Завтрак (77,00 руб)						
366	Мясо пиццы	г	10	2,3	1,7	0,0	24,6
327	Гуляш мясной	г	100	15,6	14,2	3,5	204,0
205	Каша рисовая рассыпчатая	г	150	3,7	4,9	37,7	209,6
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,6	0,1	20,1	84,0
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40
	Итого завтрак:		510,0	26,1	21,8	86,3	645,8
	Обед (100,00 руб)						
26	Салат из свёклы отварной	г	60	0,8	3,7	4,6	54,6
116	Суп картофельный с вермишелью	г	250	6,5	3,5	23,1	149,5
366	Мясо пиццы	г	10	2,3	1,7	0,0	24,6
327	Гуляш мясной	г	100	15,6	14,2	3,5	204,0
205	Каша рисовая рассыпчатая	г	150	3,7	4,9	37,7	209,6
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,6	0,1	20,1	84,0
	Хлеб ржаной	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40
	Итого обед:		33,4	29,0	114,0		849,9
	Полдник (35,00 руб)						
541	Булочка ванильная	г	100	8,8	7,8	48,0	298,0
469	Молоко кипяченое	г	200	5,8	5,3	9,1	107,0
	Итого полдник:			14,6	13,1	57,1	405,0

Использована литература:
Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд