

«Согласовано»

Директор МБОУ
«Лицей №1»

И.А. Тисенякина

« » / / 2024 г.

«Утверждаю»
Директор ООО «Компания
ПродЭКО»

Н.В. Гаргман

« » / / 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

МБОУ «ЛИЦЕЙ №1»

для обучающихся с 7 до 11 лет

с 09 января 2024 года по 31 мая 2024 года

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

1 неделя 1 день (понедельник)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				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	г	120	0,5	0,5	11,8	53,3
	Зефир	г	35	0,3	0,0	27,9	113,2
	Итого завтрак:		580	16,1	14,0	71,6	477,7
	Обед						
26	Салат из свёклы отварной	г	80	0,9	4,9	6,1	72,8
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
350	Тефтели мясные с рисом "ежики"	г	100	9,4	8,1	9,9	150,0
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
	Батон нарезной	г	20	1,6	0,2	9,8	47,5
	Хлеб ржаной	г	40	3,2	0,4	19,6	94,9
	Итого обед:		850	25,5	26,3	88,5	753,6
	Полдник						
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
	Итого за день:			47,9	45,0	210,0	1 499,0

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

1 неделя 2 день (вторник)

Номер рецептуры или технологич	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				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
256	Макаронны отварные	г	160	5,7	5,2	35,0	209,9
308	Котлета рыбная "Любительская"	г	90	11,6	3,5	5,5	99,8
459	Чай с лимоном и сахаром	г	200	0,2	0,1	6,6	27,9
	Батон йодированный	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого завтрак:		550	20,9	16,5	67,1	500,1
	Обед						
150	Икра кабачковая	г	80	1,5	7,1	6,2	94,4
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
375	Плов из птицы	г	250	25,1	28,3	32,5	485,7
486	Компот из св.яблок с витамином С	г	200	0,1	0,1	11,1	46,0
	Хлеб ржаной	г	40	3,2	0,4	19,6	94,9
	Батон нарезной		20	1,5	0,6	10,3	52,4
	Итого обед:		855	35,9	43,8	90,6	899,6
	Полдник						
	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
	Итого за день:			67,1	69,2	182,3	1711,7

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 вязкая молочная пшенная	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:		500,0	15,2	20,4	68,5	518,8
	Обед						
149	Помидоры консервированные (порциями)	г	80	0,6	0,1	1,4	8,8
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
372	Шницель из птицы	г	100	15,4	9,6	8,9	182,9
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	40	3,2	0,4	19,6	94,9
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	Итого обед:		850	29,1	20,3	85,9	642,8
	Полдник						
	Рулетики с маком	г	100	9,0	12,0	60,0	380,0
496	Напиток из шиповника	г	200	0,7	0,3	18,3	78,0
	Итого полдник:		300	9,0	12,0	24,6	380,0
	Итого за день:			53,3	52,7	179,0	1541,6

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

1 неделя 4 день (четверг)

Номер рецептуры или технологич	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
280	Запеканка из творога с морковью	г	150	15,6	9,2	26,2	249,6
462	Какао с молоком	г	200	4,7	3,5	12,5	100,4
471	Молоко сгущенное с сахаром	г	20	1,4	1,7	11,1	65,5
82	Мандарин	г	100	0,8	0,2	7,5	35,0
	Батон йодированный		30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого завтрак:		500,0	24,9	14,9	72,0	521,7
	Обед						
1	Салат из капусты белокачанной	г	80	1,3	4,9	7,0	76,8
114	Суп картофельный с горохом и птицей	г	250	2,2	3,4	11,0	83,5
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
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	40	3,2	0,4	19,6	94,9
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	Итого обед:		850	33,0	25,8	104,4	782,8
	Полдник						
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
	Итого за день:			66,5	45,5	201,0	1669,2

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

1 неделя 5 день (пятница)

Номер рецептуры или технологич	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
26	Салат из свеклы отварной	г	60	0,8	2,7	4,6	45,7
256	Макаронные отварные	г	150	5,3	4,9	32,8	196,8
372	Биточек из курицы	г	90	17,2	3,9	12,0	151,8
459	Чай с лимоном	г	200	0,2	0,1	6,6	27,9
	Батон йодированный	г	40	3,2	0,4	19,6	95,0
	Итого завтрак:		540,0	26,7	12,0	75,6	517,2
	Обед						
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
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	40	3,2	0,4	19,6	94,9
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	Итого обед:		605	23,2	18,3	105,6	679,3
	Полдник						
	Плюшка 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
	Итого за день:			62,9	48,9	238,3	1645,2

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

1 неделя 6 день (суббота)

Номер рецептуры или технологич	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				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	г	40	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	г	120	0,5	0,5	11,8	53,3
	Итого завтрак:		610,0	18,2	19,9	58,9	486,9
	Обед						
31	Салат из свёклы с соленым огурцами	г	80				
116	Суп картофельный с вермишелью и птицей	г	250	6,5	3,5	23,1	149,5
366	Мясо птицы	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	40	3,2	0,4	19,6	94,9
111	Батон нарезной	г	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	Итого обед:		850	18,1	11,8	90,6	541,0
	Полдник						
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
	Итого за день:			45,4	39,8	234,6	1477,9

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

		2 неделя 1 день (понедельник)						Энергетическая ценность, Ккал
Номер рецептуры или технологич	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак							
148	Помидор 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	г	160	1,4	0,3	13,0	60,5	
	Итого завтрак:		600,0	23,7	26,0	39,4	487,1	
	Обед							
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	
	Хлеб ржаной	г	40	3,2	0,4	19,6	94,9	
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
	Итого обед:			31,9	31,4	106,7	836,4	
	Полдник							
	Булочка с шоколадом	г	100	6,0	13,0	51,0	350,0	
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,1	86,0	
	Итого полдник:			7,0	13,2	24,6	436,0	
	Итого за день:			62,6	70,6	170,7	1759,5	

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 (порциями)	г	20	0,2	14,5	0,3	132,2
234	Каша жидкая молочная рисовая	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	40	3,2	0,4	19,6	95,0
112	Мандарин (поштучно)	г	100	0,8	0,2	7,5	35,0
	Итого завтрак:		560	13,4	23,4	67,3	532,7
	Обед						
150	Икра кабачковая	г	80	0,8	2,6	2,6	36,0
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
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
496	Напиток из шиповника	г	200	0,7	0,3	18,3	78,0
	Хлеб ржаной	г	40	3,2	0,4	19,6	94,9
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	Итого обед:			22,8	17,8	81,7	576,7
	Полдник						
531	Ватрушка 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
	Итого за день:			42,1	43,6	189,3	1315,4

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

Номер рецептуры	Наименование блюда	Ед изм		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
		г	шт		Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак							
279	Запеканка из творога	г		150	29,7	10,7	21,6	301,3
460	Чай с молоком и сахаром	г		200	1,6	1,3	11,5	64,0
82	Яблоко	г		100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Батон йодированный	г		30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Молоко сгущенное с сахаром	г		20	1,4	1,7	11,1	65,4
471	Итого завтрак:			500,0	34,1	12,7	57,6	480,9
	Обед							
47	Винегрет овощной	г		80	1,0	5,0	5,2	69,6
114	Суп картофельный с горохом и птицей	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		100	9,4	8,1	9,9	150,0
202	Каша гречневая	г		150	5,6	5,8	9,8	173,6
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		40	3,2	0,4	19,6	94,9
	Итого обед:				25,3	25,1	76,9	694,5
	Полдник							
547	Коржик молочный	г		100	4,7	8,2	41,3	256,7
496	Напиток из шиповника	г		200	0,7	0,3	18,3	78,0
	Итого полдник:				5,4	8,5	59,6	334,7
	Итого за день:				64,8	46,3	194,1	1510,1

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	Макаронные отварные с сыром	г	170	9,0	7,7	32,5	235,4
	Батон йодированный	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Сок яблочный	г	200	1,0	0,2	20,2	86,6
	Итого завтрак:		500,0	14,5	15,3	77,5	506,4
	Обед						
9	Салат из квашеной капусты с луком	г	80	1,3	4,9	6,6	75,2
120	Суп картофельный с рыбой	г	250	11,1	3,9	16,1	143,8
375	Плов из птицы	г	250	25,1	28,3	32,5	485,7
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,6	0,1	20,1	84,0
	Хлеб ржаной	г	40	3,2	0,4	19,6	94,9
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	Итого обед:			42,8	38,2	105,2	935,9
	Полдник						
	Пирожок с картофелем	г	100	5,3	4,5	29,8	181,7
470	Ряженка 2,5%	г	200	5,8	5,0	8,0	101,0
	Итого полдник:			11,1	9,5	37,8	282,7
	Итого за день:			68,4	63,0	220,5	1725,0

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

2 неделя 5 день (пятница)

номер п/п	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
2	Салат из моркови и яблок	г	80	0,70	8,10	5,70	99,00
76	Рагу из овощей	г	150	2,90	7,50	13,60	133,30
72	Котлета из курицы	г	90	17,20	3,90	12,00	151,80
59	Чай с лимоном и сахаром	г	200	0,20	0,10	6,60	27,90
	Батон йодированный	г	30	2,40	0,30	14,70	71,20
	Итого завтрак:		550,00	23,40	19,90	52,60	483,20
	Обед						
49	Помидоры консервированные (порциями)	г	60	0,8	3,7	4,6	54,6
5	Борщ из св.капусты с картофелем, мясом птицы и сметаной	г	250	1,80	4,40	7,20	75,60
33	Сметана	г	5	0,1	0,8	0,2	7,9
66	Мясо птицы	г	10	2,3	1,7	0,0	24,6
57	Птица в соусе томатном	г	100	14,1	15,3	3,2	205,8
05	Каша рисовая рассыпчатая	г	150	3,7	4,9	37,7	209,6
86	Компот из св.яблок с витамином С	г	200	0,1	0,1	11,1	46,0
	Хлеб ржаной	г	40	3,2	0,4	19,6	94,9
	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40
	Итого обед:			27,55	31,88	93,91	771,33
	Полдник						
	Рогалик со сгущенкой	г	100	9,0	12,0	60,0	380,0
55	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,8	2,5	13,6	88,0
	Итого полдник:			11,80	14,50	73,60	468,00
	Итого за день:			62,75	66,28	220,11	1722,53

Использована литература:
 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд
 и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов,

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

2 неделя 6 день (суббота)

Номер рецептуры или технологический код	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
79	Масло сливочное (порциями)	г	15	0,1	10,9	0,2	99,1
213	Каша жидкая 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	г	100	0,8	0,2	7,5	35,0
	Итого завтрак:		545,0	15,1	20,7	61,6	493,0
	Обед						
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 птицы	г	10	2,3	1,7	0,0	24,6
327	Гуляш мясной	г	50/40	14,0	12,8	3,1	183,8
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	40	3,2	0,4	19,6	94,9
	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40
	Итого обед:			32,6	27,7	118,5	853,3
	Полдник						
541	Булочка ванильная	г	100	8,8	7,8	48,0	298,0
470	Ряженка 2,5%	г	200	5,8	5,0	8,0	101,0
	Итого полдник:			14,6	12,8	56,0	399,0
	Итого за день:			62,3	61,2	236,1	1 745,3