

«Согласовано»

Директор МБОУ
«Лицей №1»



ПРИМЕРНОЕ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
МБОУ «ЛИЦЕЙ №1»

для обучающихся с 7 до 11 лет
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	г	50	0,3	0,0	27,9	113,2
	Итого завтрак:		595,0	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:		840,0	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:		300,0	11,1	9,0	24,6	360,0
	Итого за день:		1 735,0	64,9	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	Макаронны 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:		557	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:		845	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:		300	9,5	8,1	24,6	388,0
	Итого за день:		1702,0	58,6	53,5	181,7	1627,4

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

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:		500,0	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:		780,0	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:		300,0	14,8	17,0	24,6	481,0
	Итого за день:		1580,0	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	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого завтрак:		500,0	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:		845,0	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:		300,0	9,4	7,9	24,6	382,0
	Итого за день:		1645,0	68,8	53,7	200,0	1731,6

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

I 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:		547,0	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:		840,0	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:		300,0	9,8	8,0	24,6	396,0
	Итого за день:		1687,0	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:		571,0	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:		780,0	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:		300,0	8,8	7,8	24,6	336,8
	Итого за день:		1651,0	60,2	50,4	207,9	1658,8

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

2 неделя 1 день (понедельник)

Номер рецептуры или технологич	Наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, Ккал			
		Белки	Жиры		Углеводы		
		Ед изм	Масса порции (г)				
	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:		600,0	23,7	26,0	39,4	487,1
	Обед						
1	Салат из капусты белокочанной, морковью 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:		840,0	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:		300,0	14,6	13,1	24,6	405,0
	Итого за день:		1740,0	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:		560,0	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	Макаронны 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:		845,0	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:		300,0	9,0	7,8	24,6	324,8
	Итого за день:		1705,0	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:		500,0	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:		840,0	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:		300,0	9,4	7,9	24,6	382,0
	Итого за день:		1640,0	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	Уг.леводы	
	Завтрак						
54	Икра морковная	г	100	2,1	7,1	10,1	113,2
259	Макаронны 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:		505,0	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:		840,0	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:		300,0	14,6	12,8	24,6	399,0
	Итого за день:		1645,0	67,3	54,6	210,1	1729,1

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						
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:		557,00	23,40	19,90	52,60	483,20
	Обед						
158	Кукуруза с яйцом	г	60	2,00	3,80	1,30	48,00
5/433	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:		845,00	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:		300,00	9,80	8,00	24,60	384,00
	Итого за день:		1702,00	71,33	61,82	191,93	1791,46

использована литература:
 - сборник технологических нормативов, рецептов блюд
 - 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"
 государственного университета им. академика Е.В.Вагнера".

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

2 неделя 6 день (суббота)

Номер рецептуры или технологической операции	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:		545,0	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	Макаронны 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:		840,0	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:		300,0	14,6	12,8	24,6	399,0
	Итого за день:		1 685,0	63,4	61,5	204,9	1 770,6