

УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель
Надежда Леонидовна Мелобедимова Н.Л./



ГЛАВОВА
«СОШ №3»
Дёмина Н.И./



Примерное двухнедельное меню

На осенний-весенний период 2024-2025 учебный год

Рацион 1-4 классов

Использован сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. Е.А. Вагнера Уральский региональный центр питания г. Пермь»

Год издания 2008

Утвердил Должностное лицо
 Фамилия Имя Отчество
 Дата



2024
 год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	№ рецептуры	Цена, руб
1	1	Завтрак	Гарниры	МАКАРОНЫ ОТВ.(150)	150,0	5,6	36,0	223,1	227	19,76	
				КНЕГЛИ ИЗ КУР	100,0	1,1	4,1	6,2	66,0	208	65,40
				ЧАЙ-ЗАВАРКА	200,0	0,0	0,0	15,0	60,2	301	4,10
				Хлебобулочные изд.	50,0	4,3	0,4	24,6	119,2	1	7,00
Итого:					500,0	11,0	10,8	81,8	468,5		96,26
Итого за день:					500,0	11,0	10,8	81,8	468,5		96,26

1	2	Завтрак	Гарниры	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(150)	150,0	3,3	6,8	21,7	160,7	241	32,98
				КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70,0	10,5	2,2	6,4	87,9	161	44,70
				СОУС ТОМАТНЫЙ	30,0	0,3	1,3	1,9	19,9	265	4,04
				Напитки	210,0	0,1	0,0	15,3	61,8	294	8,94
Итого:					500,0	17,6	10,6	65,0	425,7		96,26
Итого за день:					500,0	17,6	10,6	65,0	425,7		96,26

1	3	Завтрак	Гарниры	КАПУСТА ТУШЕННАЯ (150)	150,0	3,8	7,0	16,6	144,1	235	29,74
				КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	100,0	1,1	0,1	6,4	31,0	209	53,42
				Напитки	200,0	0,0	0,0	15,0	60,0	257	4,70
				Хлебобулочные изд.	60,0	5,2	0,5	29,5	143,0	1	8,40
Итого:					510,0	10,1	7,6	67,5	378,1		96,26
Итого за день:					510,0	10,1	7,6	67,5	378,1		96,26

1	4	Завтрак	Гарниры	РИС ОТВАРНОЙ (150)	150,0	4,1	7,0	33,7	214,3	224	27,20
				ТЕФТЕЛИ	100,0	9,5	13,8	9,2	139,3	176	56,56
				Напитки	200,0	0,0	0,0	15,0	60,2	301	4,10
				Хлебобулочные изд.	60,0	5,2	0,5	29,5	143,0	1	8,40
Итого:					510,0	18,8	21,3	87,4	616,8		96,26
Итого за день:					510,0	18,8	21,3	87,4	616,8		96,26

1	5	Завтрак	Гарниры	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (180)	180,0	3,1	7,3	24,8	177,7	241	40,04
				ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100,0	6,5	7,8	5,9	119,8	178	43,08
				Хлебобулочные изд.	30,0	2,6	0,2	14,8	71,5	1	4,20
				Напитки	210,0	0,1	0,0	15,3	61,8	294	8,94
Итого:					520,0	12,3	15,3	60,8	430,8		96,26
Итого за день:					520,0	12,3	15,3	60,8	430,8		96,26

2	1	Завтрак	Гарниры	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (150)	150,0	15,6	7,1	37,6	276,7	114	22,86
			2-е блюда	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	100,0	1,1	0,1	6,4	31,0	209	56,06
			Напитки	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	210,0	0,1	0,0	15,3	61,8	294	8,94
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ(60)	60,0	5,2	0,5	29,5	143,0	1	8,40
			Итого:		520,0	22,0	7,7	88,8	512,5		96,26
2	1	Итого за день:			520,0	22,0	7,7	88,8	512,5		96,26
2	2	Завтрак	Гарниры	ГРЕЧА(150)	150,0	8,7	7,8	39,5	263,0	196	25,16
			2-е блюда	ТЕФТЕЛИ	100,0	9,5	13,8	9,2	199,3	176	56,56
			Напитки	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	210,0	0,1	0,0	15,3	61,8	294	8,94
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ(40)	40,0	3,4	0,3	19,7	95,4	1	5,60
			Итого:		500,0	21,7	21,9	83,7	619,5		96,26
2	2	Итого за день:			500,0	21,7	21,9	83,7	619,5		96,26
2	3	Завтрак	Гарниры	МАКАРОНЫ ОТВ.(150)	150,0	5,6	6,3	36,0	223,1	227	20,90
			2-е блюда	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70,0	10,5	2,2	6,4	87,9	161	44,70
			Соус	СОУС ТОМАТНЫЙ	30,0	0,3	1,3	1,9	19,9	265	4,04
			Напитки	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200,0	0,0	0,0	15,0	60,2	301	4,10
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ(40)	40,0	3,4	0,3	19,7	95,4	1	5,60
			Гастрономия	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(10 ГР.)	10,0	0,1	8,3	0,1	74,8	365	16,92
			Итого:		500,0	19,9	18,4	79,1	561,3		96,26
2	3	Итого за день:			500,0	19,9	18,4	79,1	561,3		96,26
2	4	Завтрак	2-е блюда	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175,0	15,8	18,0	16,9	292,4	214	60,12
			Напитки	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200,0	0,0	0,0	15,0	60,2	301	4,10
			Фрукты	ЯБЛОКО (100ГР)	100,0	0,4	0,4	9,8	44,4		27,84
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ(30)	30,0	2,6	0,2	14,8	71,5	1	4,20
			Итого:		505,0	18,8	18,6	56,5	468,5		96,26
2	4	Итого за день:			505,0	18,8	18,6	56,5	468,5		96,26
2	5	Завтрак	Гарниры	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (180)	180,0	3,1	7,3	24,8	177,7	241	36,70
			2-е блюда	РЫБА ЖАРЕННАЯ (МИНТАЙ)	70,0	14,4	5,8	3,5	124,1	164	48,46
			Напитки	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200,0	0,0	0,0	15,0	60,2	301	4,10
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ(50)	50,0	4,3	0,4	24,6	119,2	1	7,00
			Итого:		500,0	21,8	13,5	67,9	481,2		96,26
2	5	Итого за день:			500,0	21,8	13,5	67,9	481,2		96,26
Среднее значение за период:					506,5	17,4	14,6	73,9	496,3		96,26



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал	рецептуры	Цена, руб
1	1	Обед	1 блюдо	СУП ГОРОХОВЫЙ	250,0	5,4	4,8	142,8	45	6,04	
				МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ(120)	120,0	4,5	5,0	178,2	227	16,52	
				КНЕГЛИ ИЗ КУР	100,0	1,1	4,1	6,2	66,0	208	65,40
				Хлебобулочные изд.	30,0	2,6	0,2	14,8	71,5	1	4,20
			Напитки	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200,0	0,0	0,0	15,0	60,2	301	4,10
			Итого:	700,0	13,6	14,1	84,4	518,7		96,26	
			Итого за день:	700,0	13,6	14,1	84,4	518,7		96,26	
1	2	Обед	1 блюдо	ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	260,0	2,0	6,7	9,1	104,8	63	7,82
				ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(150)	150,0	3,3	6,8	21,7	160,7	241	35,44
				КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70,0	10,5	2,2	6,4	87,9	161	44,70
				Напитки	200,0	0,0	0,0	15,0	60,2	301	4,10
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ(30)	30,0	2,6	0,2	14,8	71,5	1	4,20
			Итого:	710,0	18,4	15,9	67,0	485,1		96,26	
			Итого за день:	710,0	18,4	15,9	67,0	485,1		96,26	
1	3	Обед	1 блюдо	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250,0	2,9	3,6	21,0	127,4	47	16,94
				КАПУСТА ТУШЕННАЯ (120)	120,0	3,1	5,6	13,3	115,3	235	23,80
				КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	100,0	1,1	0,1	6,4	31,0	209	47,22
				Напитки	200,0	0,0	0,0	15,0	60,2	301	4,10
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ(30)	30,0	2,6	0,2	14,8	71,5	1	4,20
			Итого:	700,0	9,7	9,5	70,5	405,4		96,26	
			Итого за день:	700,0	9,7	9,5	70,5	405,4		96,26	
1	4	Обед	1 блюдо	СВЕКОЛЫНИК	260,0	2,5	6,8	16,8	138,3	43	11,48
				РИС(100)	100,0	2,7	4,7	22,5	142,6	201	18,52
				2-е блюда	100,0	9,5	13,8	9,2	199,3	176	56,56
				Напитки	200,0	0,0	0,0	15,0	60,2	301	4,10
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ(40)	40,0	3,4	0,3	19,7	95,4	1	5,60
			Итого:	700,0	18,1	25,6	83,2	635,8		96,26	
			Итого за день:	700,0	18,1	25,6	83,2	635,8		96,26	
1	5	Обед	1 блюдо	РАССОЛЫНИК	260,0	2,6	6,9	17,6	142,6	42	15,80
				ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(120)	120,0	3,0	5,8	17,9	135,4	241	29,06
				2-е блюда	100,0	6,5	7,8	5,9	119,8	178	43,08
				Напитки	200,0	0,0	0,0	15,0	60,2	301	4,10
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ(30)	30,0	2,6	0,2	14,8	71,5	1	4,20
			Итого:	710,0	14,7	20,7	71,2	529,5		96,26	
			Итого за день:	710,0	14,7	20,7	71,2	529,5		96,26	

2	1	Обед	1 блюдо	ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	260,0	2,0	6,7	9,1	104,8	63	18,02
			Гарниры	ПОРЕ ГОРХОВОЕ (100)	100,0	10,4	4,7	25,0	184,1	114	15,22
			2-е блюдо	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	100,0	1,1	0,1	6,4	31,0	209	47,22
			Напитки	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200,0	0,6	0,0	29,7	121,3	283	10,20
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ(40)	40,0	3,4	0,3	19,7	95,4	1	5,60
			Итого:		700,0	17,5	11,8	89,9	536,6		96,26
2	1	Итого за день:			700,0	17,5	11,8	89,9	536,6		96,26

2	2	Обед	1 блюдо	БОРЩ	260,0	2,3	6,7	13,5	123,0	67	13,48
			Гарниры	ГРЕЧА(100)	100,0	5,8	5,2	26,3	175,6	196	16,52
			2-е блюдо	ТЕФТЕЛИ	100,0	9,5	13,8	9,2	199,3	176	56,56
			Напитки	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200,0	0,0	0,0	15,0	60,2	301	4,10
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ(40)	40,0	3,4	0,3	19,7	95,4	1	5,60
			Итого:		700,0	21,0	26,0	83,7	653,5		96,26
2	2	Итого за день:			700,0	21,0	26,0	83,7	653,5		96,26

2	3	Обед	1 блюдо	РАССОЛЫНИК	260,0	2,6	6,9	17,6	142,6	42	22,36
			Гарниры	МАКАРОНЫ ОТВ.(150)	150,0	5,6	6,3	36,0	223,1	227	20,90
			2-е блюдо	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70,0	10,5	2,2	6,4	87,9	161	44,70
			Напитки	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200,0	0,0	0,0	15,0	60,2	301	4,10
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ(30)	30,0	2,6	0,2	14,8	71,5	1	4,20
			Итого:		710,0	21,3	15,6	89,8	585,3		96,26
2	3	Итого за день:			710,0	21,3	15,6	89,8	585,3		96,26

2	4	Обед	1 блюдо	СУП ГОРХОВЫЙ	250,0	5,4	4,8	19,6	142,8	45	19,14
			2-е блюдо	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180,0	15,8	18,0	16,9	292,4	214	60,12
			Напитки	ЧАЙ КАРКАДЕ (200)	200,0	0,0	0,0	15,1	60,5	456	7,50
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ РЖАН. (30 ГР)	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1	3,90
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ(40)	40,0	3,4	0,3	19,7	95,4	1	5,60
			Итого:		700,0	26,9	23,5	82,5	649,0		96,26
2	4	Итого за день:			700,0	26,9	23,5	82,5	649,0		96,26

2	5	Обед	1 блюдо	СУП ИЗ ОВОШЕЙ	260,0	1,9	6,8	11,0	112,4	44	4,06
			Гарниры	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(150)	150,0	3,3	6,8	21,7	160,7	241	35,44
			2-е блюдо	РЫБА ЖАРЕННАЯ (МИНТАУ)	70,0	14,4	5,8	3,5	124,1	164	48,46
			Напитки	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200,0	0,0	0,0	15,0	60,2	301	4,10
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ(30)	30,0	2,6	0,2	14,8	71,5	1	4,20
			Итого:		710,0	22,2	19,6	66,0	528,9		96,26
2	5	Итого за день:			710,0	22,2	19,6	66,0	528,9		96,26

Среднее значение за период:

703,5 18,3 18,2 78,8 552,8 96,26

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890514

Владелец Дёмина Нина Ивановна

Действителен с 27.09.2023 по 26.09.2024