

УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель
Непобедимова Н.Л./



СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ «СОШ №3»
Орсзаводска
Дёмина Н.И./

Примерное двухнедельное меню

На осенний-весенний период 2024-2025 учебный год

Рацион 5-11 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

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	№ рецептуры	Цена, руб	Дата								
												Месяц	год							
Итого:	1	Обед	1 блюдо	СУП ГОРОХОВЫЙ	250,0	5,4	4,8	19,6	142,8	45		29,90								
				Гарниры	180,0	5,6	6,3	36,0	223,1	227	24,98									
				2-е блюда	100,0	1,1	0,1	6,4	31,0	209	49,56									
				Хлебобулочные изд.	30,0	2,6	0,2	14,8	71,5	1	4,80									
				Хлебобулочные изд.	40,0	2,6	0,2	14,8	71,5	1	4,80									
				Напитки	200,0	0,0	0,0	15,0	60,2	301	4,30									
				Итого за день:	800,0	14,7	11,4	91,8	528,6		113,54									
				Итого за день:	800,0	14,7	11,4	91,8	528,6		113,54									
				Итого:	2	Обед	1 блюдо	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	260,0	2,0	6,7	9,1			104,8	63		21,30		
								Гарниры	180,0	8,7	7,8	39,5			263,0	196	28,62			
2-е блюда	100,0	10,5	2,2					6,4	87,9	161	51,32									
Хлебобулочные изд.	200,0	0,0	0,0					15,1	60,5	456	7,50									
Хлебобулочные изд.	40,0	2,6	0,2					14,8	71,5	1	4,80									
Напитки	30,0	2,6	0,2					14,8	71,5	1	4,80									
Итого за день:	800,0	23,8	16,9					84,9	587,7		113,54									
Итого за день:	800,0	23,8	16,9					84,9	587,7		113,54									
Итого:	3	Обед	1 блюдо					СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250,0	2,9	3,6	21,0	127,4	47		15,46				
								Гарниры	180,0	3,1	5,6	13,3	115,3	235	27,64					
				2-е блюда	100,0	9,5	13,8	9,2	199,3	176	61,34									
				Напитки	200,0	0,0	0,0	15,0	60,2	301	4,30									
				Хлебобулочные изд.	30,0	2,6	0,2	14,8	71,5	1	4,80									
				Хлебобулочные изд.	40,0	2,6	0,2	14,8	71,5	1	4,80									
				Итого за день:	800,0	18,1	23,2	73,3	573,7		113,54									
				Итого за день:	800,0	18,1	23,2	73,3	573,7		113,54									
				Итого:	4	Обед	1 блюдо	СВЕКОЛЫНИК	260,0	2,5	6,8	16,8	138,3	43		31,34				
								Гарниры	180,0	2,7	4,7	22,5	142,6	201	21,94					
2-е блюда	100,0	1,1	0,1					6,4	31,0	209	49,56									
Напитки	200,0	0,0	0,0					15,0	60,2	301	4,30									
Хлебобулочные изд.	40,0	3,4	0,3					19,7	95,4	1	6,40									
Хлебобулочные изд.	20,0	2,6	0,2					14,8	71,5	1	4,80									
Итого за день:	800,0	9,7	11,9					80,4	467,5		113,54									
Итого за день:	800,0	9,7	11,9					80,4	467,5		113,54									
Итого:	5	Обед	1 блюдо					РАССОЛЫНИК	260,0	2,6	6,9	17,6	142,6	42		20,98				
								Гарниры	180,0	3,0	5,8	17,9	135,4	241	35,22					
				2-е блюда	100,0	6,5	7,8	5,9	119,8	178	48,24									
				Напитки	200,0	0,0	0,0	15,0	60,2	301	4,30									
				Хлебобулочные изд.	30,0	2,6	0,2	14,8	71,5	1	4,80									
				Хлебобулочные изд.	30,0	2,6	0,2	14,8	71,5	1	4,80									
				Итого за день:	800,0	14,7	20,7	71,2	529,5		113,54									
				Итого за день:	800,0	14,7	20,7	71,2	529,5		113,54									

2	1	Обед	1 блюдо	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	260,0	2,0	6,7	9,1	104,8	63	18,92
			Гарниры	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (150)	180,0	15,6	7,1	37,6	276,7	114	28,46
			2-е блюда	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	100,0	1,1	0,1	6,4	31,0	209	49,56
			Напитки	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200,0	0,6	0,0	29,7	121,3	283	10,20
Итого:			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ(40)	40,0	3,4	0,3	19,7	95,4	1	6,40
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ РЖАННОЙ	20,0	2,6	0,2	14,8	71,5	1	4,80
2	1	Итого за день:			800,0	22,7	14,2	102,5	629,2		113,54
			2	Обед	1 блюдо	БОРЩ					
			Гарниры	МАКАРОНЫ ОТВ.(100)	260,0	2,3	6,7	13,5	123,0	67	24,88
			2-е блюда	ТЕФТЕЛИ	180,0	3,8	4,2	24,0	148,5	227	16,62
			Напитки	ЧАЙ-ЗАВАРКА	100,0	9,5	13,8	9,2	199,3	176	61,34
Итого:			Хлебобулочные изд.	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200,0	0,0	0,0	15,0	60,2	301	4,30
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ(40)	40,0	3,4	0,3	19,7	95,4	1	6,40
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ РЖАННОЙ	20,0	2,6	0,2	14,8	71,5	1	4,80
2	2	Итого за день:			800,0	19,0	25,0	81,4	626,4		113,54
			2	Обед	1 блюдо	РАССОЛЬНИК					
			Гарниры	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(150)	260,0	2,6	6,9	17,6	142,6	42	11,74
			2-е блюда	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	180,0	3,3	6,8	21,7	160,7	241	42,98
			Напитки	ЧАЙ-ЗАВАРКА	100,0	10,5	2,2	6,4	87,9	161	51,32
Итого:			Хлебобулочные изд.	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200,0	0,0	0,0	15,0	60,2	301	4,30
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ ПШЕН.	40,0	1,7	0,2	9,8	47,7	1	3,20
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ РЖАННОЙ	20,0	2,6	0,2	14,8	71,5	1	4,80
2	3	Итого за день:			800,0	18,1	16,1	70,5	499,1		113,54
			2	Обед	1 блюдо	СУП ГОРОХОВЫЙ					
			2-е блюда	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	260,0	5,4	4,8	19,6	142,8	45	16,06
			Напитки	ЧАЙ-ЗАВАРКА	175,0	15,8	18,0	16,9	292,4	214	70,60
Итого:			Хлебобулочные изд.	СЛОБА ОБЫКНОВЕННАЯ(120)	200,0	0,0	0,0	15,0	60,2	301	4,30
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ(40)	120,0	10,3	7,8	71,6	397,8	319	16,18
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ РЖАННОЙ	40,0	3,4	0,3	19,7	95,4	1	6,40
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ РЖАННОЙ	20,0	2,6	0,2	14,8	71,5	1	4,80
2	4	Итого за день:			865,0	24,9	36,9	142,8	988,6		113,54
			2	Обед	1 блюдо	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ					
			Гарниры	РИС(100)	260,0	1,9	6,8	11,0	112,4	44	18,30
			2-е блюда	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ В ТОМАТЕ	189,0	2,7	4,7	22,5	142,6	201	21,94
			Напитки	ЧАЙ-ЗАВАРКА	140,0	14,7	8,3	6,9	161,5	172	64,20
Итого:			Хлебобулочные изд.	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200,0	0,0	0,0	15,0	60,2	301	4,30
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ(30)	30,0	2,6	0,2	14,8	71,5	1	4,80
2	5	Итого за день:			810,0	21,9	20,0	70,2	548,2		113,54
			Итого за день:		800,00	19,8	19,0	86,9	597,8		113,54