

УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель
_____/Непобедимова Н.Л./



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



Примерное двухнедельное меню

На осенний-весенний период 2025-2026 учебный год

Рацион 5-11 классов

Использован сборник технологических нормативов, рецептов 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



Неде ля	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	№ рецептуры
1	1	Обед	1 блюдо	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	260,0	2,0	6,7	9,1	104,8	63
			Гарниры	МАКАРОНЫ ОТВ.(150)	180,0	5,6	6,3	36,0	223,1	227
			2-е блюда	КНЕЛИ ИЗ КУР	110,0	1,1	4,1	6,2	66,0	208
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ(50)	50,0	4,3	0,4	24,6	119,2	1
			Напитки	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200,0	0,0	0,0	15,0	60,2	301
Итого:					800,0	13,0	17,5	90,9	573,3	
1	1	Итого за день:								
					800,0	13,0	17,5	90,9	573,3	
1	2	Обед	1 блюдо	БОРЩ	260,0	2,3	6,7	13,5	123,0	67
			Гарниры	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(150)	180,0	3,3	6,8	21,7	160,7	241
			2-е блюда	КОЛЛЕТА РЫБНАЯ	90,0	10,5	2,2	6,4	87,9	161
			Соус	СОУС ТОМАТНЫЙ	30,0	0,3	1,3	1,9	19,9	265
				ЧАЙ КАРКАДЕ (200)	200,0	0,0	0,0	15,1	60,5	456
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ(40)	40,0	3,4	0,3	19,7	95,4	1
Итого:					800,0	19,8	17,3	78,3	547,4	
1	2	Итого за день:								
					800,0	19,8	17,3	78,3	547,4	
1	3	Обед	1 блюдо	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250,0	2,9	3,6	21,0	127,4	47
			Гарниры	ГРЕЧА(150)	180,0	8,7	7,8	39,5	263,0	196
			2-е блюда	ТЕФТЕЛИ	120,0	9,5	13,8	9,2	199,3	176
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ(50)	50,0	4,3	0,4	24,6	119,2	1
			Напитки	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200,0	0,0	0,0	15,0	60,2	301
Итого:					800,0	25,4	25,6	109,3	769,1	
1	3	Итого за день:								
					800,0	25,4	25,6	109,3	769,1	
1	4	Обед	1 блюдо	СУП ГОРОХОВЫЙ	250,0	5,4	4,8	19,6	142,8	45
			Гарниры	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(150)	200,0	3,3	6,8	21,7	160,7	241
			2-е блюда	РЫБА ЖАРЕННАЯ (МИНТАЙ)	110,0	14,4	5,8	3,5	124,1	164
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ(40)	40,0	3,4	0,3	19,7	95,4	1
			Напитки	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200,0	0,0	0,0	15,0	60,2	301
Итого:					800,0	26,5	17,7	79,5	583,2	
1	4	Итого за день:								
					800,0	26,5	17,7	79,5	583,2	
1	5	Обед	1 блюдо	РАССОЛЬНИК	260,0	2,6	6,9	17,6	142,6	42
			Гарниры	РИС ОТВАРНОЙ (150)	180,0	4,1	7,0	33,7	214,3	224
			2-е блюда	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100,0	6,5	7,8	5,9	119,8	178
			Напитки	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200,0	0,0	0,0	15,0	60,2	301
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ(40)	40,0	3,4	0,3	19,7	95,4	1
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ РЖАН. (30 ГР)	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1
Итого:					810,0	18,9	22,4	103,1	690,2	
1	5	Итого за день:								
					810,0	18,9	22,4	103,1	690,2	

2	1	Обед	1 блюдо	БОРЩ	260,0	2,3	6,7	13,5	123,0	67
			Гарниры	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (150)	180,0	15,6	7,1	37,6	276,7	114
			2-е блюда	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70)	90,0	1,1	4,2	6,4	68,4	209
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ(50)	50,0	3,4	0,3	19,7	95,4	1
			Напитки	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	210,0	0,1	0,0	15,3	61,8	294
			Итого:		800,0	22,5	18,3	92,5	625,3	
2	1	Итого за день:								
			260,0	2,3	6,7	13,5	123,0	67		
2	2	Обед	1 блюдо	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	260,0	1,9	6,8	11,0	112,4	44
			Гарниры	МАКАРОНЫ ОТВ.(150)	180,0	5,6	6,3	36,0	223,1	227
			2-е блюда	ТЕФТЕЛИ	100,0	9,5	13,8	9,2	199,3	176
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ(60)	60,0	3,4	0,3	19,7	95,4	1
				ЧАЙ КАРКАДЕ (200)	200,0	0,0	0,0	15,1	60,5	456
			Итого:		800,0	20,4	27,2	91,0	690,7	
2	2	Итого за день:								
			800,0	20,4	27,2	91,0	690,7			
2	3	Обед	1 блюдо	СУП ГОРОХОВЫЙ	250,0	5,4	4,8	19,6	142,8	45
			Гарниры	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(150)	180,0	3,3	6,8	21,7	160,7	241
			2-е блюда	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100,0	10,5	2,2	6,4	87,9	161
			Напитки	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200,0	0,0	0,0	15,0	60,2	301
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ(70)	70,0	5,2	0,5	29,5	143,0	1
			Итого:		800,0	24,4	14,3	92,2	594,6	
2	3	Итого за день:								
			800,0	24,4	14,3	92,2	594,6			
2	4	Обед	1 блюдо	СВЕКОЛЬНИК	260,0	2,5	6,8	16,8	138,3	43
			Гарниры	РИС ОТВАРНОЙ (180)	180,0	4,1	7,0	33,7	214,3	224
			2-е блюда	ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	110,0	2,3	10,6	3,7	119,2	192
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ(50)	50,0	3,4	0,3	19,7	95,4	1
			Напитки	КИСЕЛЬ	200,0	0,0	0,0	13,1	52,4	274
			Итого:		800,0	12,3	24,7	87,0	619,6	
2	4	Итого за день:								
			800,0	12,3	24,7	87,0	619,6			
2	5	Обед	1 блюдо	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	260,0	2,0	6,7	9,1	104,8	63
			2-е блюда	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	300,0	23,7	26,9	25,3	438,6	214
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ(40)	40,0	2,6	0,2	14,8	71,5	1
			Напитки	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200,0	0,0	0,0	15,0	60,2	301
			Итого:		800,0	28,3	33,8	64,2	675,1	
2	5	Итого за день:								
			800,0	28,3	33,8	64,2	675,1			
Среднее значение за период:					801,0	21,2	21,9	88,8	636,9	