

УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель
/Непобедимова Н.Л./



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



Примерное двухнедельное меню

На осенний-весенний период 2025-2026 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

Утвердил	Должность
	Фамилия
	Дата

Руководитель
Непобедимова Н.Л.

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	№ рецептуры	Цена, руб
1	1	Обед	1 блюдо	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	260,0	2,0	6,7	9,1	104,8	63	20,25
			Гарниры	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (180)	180,0	7,0	7,5	44,5	272,9	227	24,92
			2-е блюда	КНЕЛИ ИЗ КУР	100,0	1,1	4,1	6,2	66,0	208	65,56
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ(50)	50,0	4,3	0,4	24,6	119,2	1	10,00
			Напитки	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200,0	0,0	0,0	15,0	60,2	301	4,30
1	1	Итого за день:		Итого:	790,0	14,4	18,7	99,4	623,1		125,03
1	2	Обед	1 блюдо	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	260,0	2,3	6,7	13,5	123,0	67	24,53
			Гарниры	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(150)	150,0	3,3	6,8	21,7	160,7	241	31,00
			2-е блюда	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100,0	10,9	3,5	13,7	130,0	161	54,00
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ(40)	40,0	3,4	0,3	19,7	95,4	1	8,00
				ЧАЙ КАРКАДЕ (200)	200,0	0,0	0,0	15,1	60,5	456	7,50
1	2	Итого за день:		Итого:	750,0	19,9	17,3	83,7	569,6		125,03
1	3	Обед	1 блюдо	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250,0	2,9	3,6	21,0	127,4	47	22,67
			Гарниры	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (150)	150,0	8,7	7,8	39,5	263,0	196	21,84
			2-е блюда	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИКИ"	100,0	9,5	13,8	9,2	199,3	176	60,72
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ(50)	50,0	4,3	0,4	24,6	119,2	1	10,00
			Напитки	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	210,0	0,1	0,0	15,3	61,8	294	9,80
1	3	Итого за день:		Итого:	760,0	25,5	25,6	109,6	770,7		125,03
1	4	Обед	1 блюдо	СУП ГОРОХОВЫЙ	250,0	5,4	4,8	19,6	142,8	45	19,71
			Гарниры	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (180)	180,0	7,0	7,5	44,5	272,9	227	24,92
			2-е блюда	РЫБА ЖАРЕННАЯ (МИНТАЙ) 90	90,0	18,5	7,5	4,5	159,5	164	68,10
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ(40)	40,0	3,4	0,3	19,7	95,4	1	8,00
			Напитки	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200,0	0,0	0,0	15,0	60,2	301	4,30
1	4	Итого за день:		Итого:	760,0	34,3	20,1	103,3	730,8		125,03
1	5	Обед	1 блюдо	РАССОЛЬНИК	260,0	2,6	6,9	17,6	142,6	42	28,01
			Гарниры	РИС ОТВАРНОЙ (150)	150,0	4,1	7,0	33,7	214,3	224	26,72
			2-е блюда	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	100,0	2,1	2,0	12,8	77,7	217	52,60
			Напитки	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	8,00
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ РЖАН. (30 ГР)	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1	5,40
1	5	Итого за день:		Итого:	780,0	14,5	16,6	110,0	648,1		125,03
1	5	Итого за день:		Итого:	780,0	14,5	16,6	110,0	648,1		125,03

2	1	Обед	1 блюдо Гарниры	СВЕКОЛЬНИК РИС ОТВАРНОЙ (150)	260,0	2,5	6,8	16,8	138,3	43	28,07					
			2-е блюда Хлебобулочные изд.	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70) ХЛЕБ(40)	150,0	4,1	7,0	33,7	214,3	224	26,72					
			Напитки	КИСЕЛЬ	75,0	1,1	4,2	6,4	68,4	209	54,20					
				Итого:	40,0	3,4	0,3	19,7	95,4	1	8,00					
					200,0	0,0	0,0	13,1	52,4	274	8,04					
2	1	Итого за день:			725,0	11,1	18,3	89,7	568,8		125,03					
					725,0	11,1	18,3	89,7	568,8		125,03					
2	2	Обед	1 блюдо Гарниры	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (180)	260,0	1,9	6,8	11,0	112,4	44	22,19					
			2-е блюда Хлебобулочные изд.	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИКИ" ХЛЕБ(40)	180,0	7,0	7,5	44,5	272,9	227	24,92					
			Напитки	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	100,0	9,5	13,8	9,2	199,3	176	60,72					
				Итого:	40,0	3,4	0,3	19,7	95,4	1	8,00					
					200,0	0,6	0,0	29,7	121,3	283	9,20					
2	2	Итого за день:			780,0	22,4	28,4	114,1	801,3		125,03					
					780,0	22,4	28,4	114,1	801,3		125,03					
2	3	Обед	1 блюдо Гарниры	СУП ГОРОХОВЫЙ ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(150)	250,0	5,4	4,8	19,6	142,8	45	23,73					
			2-е блюда Напитки	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЧАЙ-ЗАВАРКА	150,0	3,3	6,8	21,7	160,7	241	31,14					
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ(60)	70,0	10,5	2,2	6,4	87,9	161	53,86					
				Итого:	200,0	0,0	0,0	15,0	60,2	301	4,30					
					60,0	5,2	0,5	29,5	143,0	1	12,00					
2	3	Итого за день:			730,0	24,4	14,3	92,2	594,6		125,03					
					730,0	24,4	14,3	92,2	594,6		125,03					
2	4	Обед	1 блюдо Гарниры	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ(180)	260,0	2,3	6,7	13,5	123,0	67	27,93					
			2-е блюда Хлебобулочные изд.	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (70) ХЛЕБ(40)	180,0	18,7	8,5	45,0	330,9	114	27,00					
			Напитки	ЧАЙ-ЗАВАРКА	75,0	1,1	4,2	6,4	68,4	209	54,20					
			Хлебобулочные изд.	ХЛЕБ РЖАН. (20)	40,0	3,4	0,3	19,7	95,4	1	8,00					
				Итого:	200,0	0,0	0,0	15,0	60,2	301	4,30					
					20,0	1,6	0,3	7,5	38,6	1	3,60					
2	4	Итого за день:			775,0	27,1	20,0	107,1	716,5		125,03					
					775,0	27,1	20,0	107,1	716,5		125,03					
2	5	Обед	1 блюдо 2-е блюда Хлебобулочные изд.	СУП С КЛЕЦКАМИ РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (262,5) ХЛЕБ(30)	280,0	2,7	3,8	16,7	111,6	46	24,05					
			Напитки	ЧАЙ-ЗАВАРКА	282,5	23,7	26,9	25,3	438,6	214	90,68					
				Итого:	30,0	2,6	0,2	14,8	71,5	1	6,00					
					200,0	0,0	0,0	15,0	60,2	301	4,30					
2	5	Итого за день:			772,5	29,0	30,9	71,8	681,9		125,03					
					772,5	29,0	30,9	71,8	681,9		125,03					
Среднее значение за период:											762,3	22,3	21,0	98,1	670,5	125,03