

Согласовано

Директор МАОУ СШ №8

Handwritten signature



Согласовано

Генеральный директор
ООО "ОТП "Народный"

Н.Н. Герасимов



Возрастная категория 12 лет и старше

Примерное 12-дневное циклическое меню приготавливаемых блюд

Месяц	1	2025
-------	---	------

Неделя	День	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
											Итого
1	1	Завтрак	гор. блюдо	Каша молочная со слив. маслом (Дружба, Пшеница, Манная, Геркулесовая)	200	9	9	44	286	173	
				Кондитерское изделие промышленного производства (печенье, вафли, пряник и т.д.)	50	5	3	48	233	452	
				Напиток	200	4	4	22	102	379	
				Хлеб	50	3	0	15	68		
				Итого	500	21	16	129	689		
				Икра из кабачков промышленного производства	50	0	4	4	45	124	
1	1	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с макарон. изделиями, курицей, зеленью	250	5	3	12	93	112	
				2 блюдо	Котлета из филе курицы	90	14	20	24	345	294
				гарнир	Макарон. отварные	150	6	6	36	204	309
				напиток	Витаминизированный напиток(шиповник/клюква)	200	0	0	17	67	398
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	15	90	
				хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	2	0	15	68	
Итого	840	30	33	123	912						
1	1	Итого за День:			1340	51	49	252	1601		

1	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	110	13	18	2	225	340
		Напиток	Какао на молоке	200	6	6	19	156	382	
		закуска	Бутерброд с сыром	75	5	8	14	153	3	
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	3	0	16	76		
		фрукты	Фрукты	100			1	5	500	
		<i>итого</i>		505	27	32	52	615		
1	2	Обед	Огурец консервированный	30	0	0	1	5	70	
		1 блюдо	Щи из св. капусты с тушенкой, сметаной, зеленью	250	2	6	10	108	124	
		2 блюдо	Рыба тушеная с овощами	90	20	5	4	118	218	
		гарнир	Рис отварной со слив. маслом	150	9	6	45	276	297	
		напиток	Компот из сух. фруктов/ курага	200	2	0	41	171	639	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	15	90		
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	3	0	16	68		
		<i>итого</i>		820	39	17	132	836		
1	2	Итого за день:		1325	66	49	184	1451		

1	3	Завтрак	гор.блюдо	Куриное филе, панированные, жареные	90	15	12	7	200	496
			гарнир	Макаронны отварные	150	7	6	45	262	520
			Напиток	Компот из св. фруктов / ягод	200	0	0	25	90	631
			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	15	45	
			Хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3	0	16	68	
			итого		530	28	18	108	665	7
1	3	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты	60	2	5	3	68	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский с мясом, зеленью	250	6	7	15	159	132
			2 блюдо	Жаркое по домашнему	200	17	9	30	349	499
			Напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	57	685
			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	4	0	20	90	
			Хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	3	0	16	76	
			итого		800	32	21	99	799	
1	3	Итого за день:			1330	60	39	207	1464	

1	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлета "Школьная"	90	15	12	13	218	451
			гарнир	Рис отварной со слив. маслом	150	9	6	45	276	297
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	685
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	3	0	15	90	
			<i>итого</i>		470	27	18	88	641	
			закуска	Овощи консервированные промышленного производства зел.	50	0	0	0	8	70
			1 блюдо	Борщ домашний с курицей, зеленью	250	3	7	14	129	110
			гор.блюдо	Гуляш мясной	90	14	24	3	294	437
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	7	6	44	262	332
			напиток	Компот из сух. фруктов / курага	200	2	0	41	171	639
1	4	Обед	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4	0	20	90	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	3	0	16	76	
			<i>итого</i>		850	33	37	138	1030	
1	4	Итого за День:			1320	60	55	226	1671	

1	5	Завтрак	гор.блюдо	Курица в сметанном соусе (Голень)	90	14	11	13	215	388
			гарнир	Картофельное пюре	150	4	7	27	186	520
			напиток	Витаминизированный напиток(шиповник/клюква)	200	0	0	17	67	199
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	4	0	20	90	
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3	0	16	76	
			итого		500	25	18	93	634	
			закуска	Огурец консервированный	30	0	0	1	5	70
			1 блюдо	Суп гороховый с мясом, зеленью	250	8	6	20	171	139
			2 блюдо	Плов с мясом	200	18	19	45	475	291
			напиток	Кофейный напиток на молоке	200	2	2	22	102	692
1	5	Обед	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	3	0	16	76	
			итого		730	33	27	114	874	
1	5	Итого за день:		1230	58	45	207	1508		

1	6	Завтрак	гор.блюдо	Сырники со стуч. молоком	120	18	19	24	346	147
			закуски	Бутерброд с сыром	75	8	4	26	181	1
			гор.напиток	Чай с сахаром и молоком	200	0	0	15	57	685
			<i>итого</i>							
1	6	Итого за День:		395	26	23	65	584		
				500	28	21	95	641		

2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная со слив. маслом (Дружба, Пшеница, Манная, Геркулесовая)	200	8	10	43	285	311
			закуска	Бутерброд с сыром	75	5	8	14	153	3
			Напиток	Какао на молоке	200	3	3	28	147	693
			Хлеб	Хлеб пшеничный	30	3	0	15	90	
			<i>итого</i>		505	19	21	100	675	
2	1	Обед	закуска	Овощи консервированные промышленного производства зел.	50	0	0	0	8	70
			1 блюдо	Щи из св. капусты с тушенкой, сметаной	250	2	6	10	108	124
			2 блюдо	Биточки мясные, запеченные с молочным соусом	90	13	16	12	251	453
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	9	6	45	276	297
			напиток	Компот из сух. фруктов / курага	200	2	0	41	171	639
			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	15	90	
			Хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	16	68	
			<i>итого</i>		850	32	28	139	972	
2	1	Итого за День:			1355	51	49	239	1647	

2	3	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	200	11	13	44	346	334
			сладкое	Йогурт	100	4	3	21	110	3
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	2	2	22	102	692
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3	0	16	76	
			<i>итого</i>		560	22	18	113	679	
			закуска	Салат овощной (Винегрет)	60	1	4	6	61	388
2	3	Обед	1 блюдо	Суп гороховый, с мясом, зеленью	250	8	6	20	171	139
			2 блюдо	Курица в сметанном соусе (Голень)	90	14	11	13	215	388
			гарнир	Рис отварной со слив. маслом	150	9	6	45	276	297
			напиток	Витаминизированный напиток(шиповник/клюква)	200	0	0	17	67	199
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	90	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	3	0	16	68	
			<i>итого</i>		790	37	27	127	948	
2	3	Итого за день:		1350	77	75	196	1721		

2	4	Завтрак	закуска	Огурец консервированный	30	0	0	1	5	70	
			гор.блюдо	Котлета из филе курицы	90	16	20	23	345	388	
			гарнир	Картофельное пюре	150	3	5	20	140	520	
			напиток	Компот из св. фруктов / ягод	200	0	0	25	90	631	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	5	0	25	90		
			<i>итого</i>								
			фрукты	Фрукты	500	24	25	94	670	500	
			1 блюдо	Суп картофельный с макарон. изделиями и курицей	100	0	0	1	5	140	
			2 блюдо	Гуляш мясной	250	3	3	19	111	437	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	90	14	24	3	294	332	
напиток	Чай с сахаром и лимоном	150	7	6	44	262	685				
хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	0	0	15	57					
хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	15	90					
<i>итого</i>											
Итого за день:											
2	4			870	30	33	113	887			
				1370	54	58	207	1557			

2	5	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг творожный со сгущ. молоком	200	17	19	15	398	80
			сладкое	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье, вафли, пряник и т.д.)	50	5	3	48	233	
			напиток	Чай с сахаром и молоком	200	0	0	15	57	685
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	5	0	25	90	
			итого		500	27	22	103	778	
2	5	Обед	закуска	Икра из кабачков промышленного производства	50	0	4	4	45	124
			1 блюдо	Борщ домашний с мясом, зеленью	250	3	7	14	129	110
			2 блюдо	Куриное филе, панированные, жареные	90	15	12	7	200	496
			гарнир	Макароны отварные	150	7	6	45	262	520
			напиток	Витаминизированный напиток(шиповник/клюква)	200	0	0	17	67	199
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2	0	10	90	
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	16	68		
		итого		820	30	29	113	861		
2	5	Итого за день:		1320	57	51	216	1639		

2	6	Завтрак	гор.блюдо	Оладьи / блины со сущ. молоком/ повидлом	200	16	14	83	528	158
			сладкое	Йогурт	100	4	0	19	95	431
			гор.напиток	Чай с сахаром и молоком	200	0	0	15	57	685
			<i>итого</i>							
			<i>итого за день:</i>		500	20	14	117	680	
2	6		<i>Итого за день:</i>		500	20	14	117	680	

Меню составлено на основании: "Сборник рецептов и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов 2. е издание. Под ред. Г.Г.Онищенко, В.А. Тугельяна. Москва, 2022

ЕДИНЫЙ СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ для образовательных учреждений, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений.

Все блюда приготовлены с использованием йодированной соли