

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ "Средняя школа № 3"
Н.Ю.Бубырь

04 апреля 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МУП «Комбинат питания

г.Дзержинска»

— Кузнецов О.В.

« 04 » апреля 2022 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Для учащихся школ г.Дзержинска
№ 2,3,5,7,6,9,10,12,13,14,16,17,18,21,22,24,25,26,29,33,35,37,40,68,70,71
На 2022г
(возраст 7-11 лет)

Меню разработано на основе Сборника рецептур для общеобразовательных школ 2017г. Сборник технологических нормативов по производству мучных кондитерских и булочных изделий 1999г. Сборник химический состав блюд и кулинарных изделий 1994г. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области 2013 г.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ 7-11 лет

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые				Минеральные				Витамины			
			вещества				вещества							
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ														
ЗАВТРАК	ПОНЕДЕЛЬНИК													
№389/17	Сок фасованный	1 шт	1	0	20,2	85	14	8	14	2,8	0,02	4	0	0,2
№96/13	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	1	0	2	0	0	0	0,07	0,1
№307/13	Омлет натуральный	53	5,3	8,75	1	104	42	7	91	1	0,03	0	0,1	1,8
ТТК	Каша молочная "Дружба", с маслом	200/5	6,3	8,7	33,7	239	129	38	162	1,7	0,11	1,3	0,05	0,38
№582/13	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	132	121	14	90	1	0,04	1	0,01	0
ТТК	Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
ТТК	Хлеб ржаной	20	2	0,36	10	52	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0	0,42
	Итого за завтрак	728	20,76	29,01	109,12	781	326,7	94,3	441,2	8,47	0,31	6,3	0,23	3,42
ОБЕД														
№165/13	Суп картофельный с бобовыми	250	6,4	4,5	18,6	141	50	38	139	1,9	0,16	6	0,21	0,3
№73/17	Икра кабачковая д/г	75	16,38	4,31	8,73	80,28	54,56	10,86	33,48	0,02	0,08	9,47	0	29,96
№269/17	Котлета "Особая"	100	15	19,8	11,8	286	12	24	154	2	0,18	0	0	3,6
№469/13	Макароны отварные	180	6,6	5,8	37,6	229	11	7	36	0,8	0,06	0	0,03	0,8
№ 349/17	Компот из сухофруктов+С	200	0,7	0,09	32	113	32,4	16,8	36,8	0,7	0,01	0,72	0	0,51
ТТК	Батон пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0	0,26
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	Итого за обед	865	49,6	35,2	133,4	974,3	180,3	124,4	487,8	7,6	0,6	16,2	0,2	36,1
ПОЛДНИК														
ТТК	Кондитерское изделие промышленного производства	1 шт	1,7	6,2	15,7	124,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК	Компот из свежемороженых ягод+С	200	0,5	0,2	28,90	122,00	18,0	12,0	18,0	0,7	0,0	27,0	0,0	0,1
	Итого за полдник	228	2,2	6,4	44,6	246,0	18,0	12,0	18,0	0,7	0,0	27,0	0,0	0,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1821	72,57	70,61	287,12	2001,28	525,01	230,71	946,98	16,75	0,92	49,49	0,47	39,58

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые				Минеральные				Витамины			
			вещества				вещества							
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК	СРЕДА													
№338/10	Фрукт свежий	1 шт	0,4	0,4	9,8	44	16	9	11	2,2	0,03	10	0	0,2
№420/10	Йогурт	1 шт	2,5	2,9	9	71	223	10,5	110	0,1	0,04	0,6	20	0
№272/13	Каша молочная манная, с маслом	200/10	6,88	7,76	35,76	241	123	20	117	1,26	0,08	1,26	0,06	0,76
№762/97	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,67	15,95	101	125,8	13,9	90	0,13	0,04	1,3	20	0
ТТК	Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
ТТК	Хлеб ржаной	20	2	0,36	10	52	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0	0,42
	Итого за завтрак	680	18,1	14,49	99,83	603	507,5	80,7	410,2	5,66	0,3	13,16	40,06	1,9
ОБЕД														
№145/13	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10	3,1	5,6	8	96	44	22	53	0,8	0,06	22	0,21	0,2
№420/13	Запеканка картофельная с мясом	200	10,1	10	21,2	215	17	36	142	4	0,24	13	0,03	3,7
№342/17	Компот из свежих яблок+С	200	0,16	0,16	27,9	114	14,2	5,14	4,39	0,95	0,01	0,9	0	0,08
ТТК	Хлеб ржаной	40	1,58	0,2	9,66	47	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0	0,26
ТТК	Батон пшеничный	20	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	Итого за обед	720	17,9	16,5	81,8	550,0	95,6	90,9	287,9	7,9	0,4	35,9	0,2	4,9
ПОЛДНИК														
№604/13	Пирог печеный с капустой и яйцом	100	3,7	3,2	21,4	130	19,2	7,2	35,2	0,48	0,06	4	0,016	1,04
№586/13	Напиток цитрусовый+С	200	0,2	0	25,7	104	8	3	5	0,1	0,01	5	0	0,1
	Итого за полдник	300	3,9	3,2	47,1	234	27,2	10,2	40,2	0,58	0,07	9	0,016	1,14
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1700	39,91	34,19	228,72	1387	630,25	181,79	738,29	14,15	0,79	58,06	40,316	7,91

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК	ЧЕТВЕРГ													
ТТК	Кондитерское изделие	20	2,4	0,4	14,6	305	0	0	0	0	0	0	0	0
№209/17	Яйцо вареное	1 шт	5,08	4,6	0,28	63	22	4,8	76,8	1	0,03	0	100	104
№283/13	Запеканка рисовая с творогом, со сгущенным молоком	200/20	11,3	15,2	59,5	422	64	38,4	180	1,6	0,08	0	0,13	1,6
№582/13	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	132	121	14	90	1	0,04	1	0,01	0
ТТК	Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
ТТК	Хлеб ржаной	20	2	0,36	10	52	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0	0,42
	Итого за завтрак	540	26,8	23,5	128,5	1068,0	226,7	84,5	429,0	5,6	0,3	1,0	100,1	106,5
ОБЕД														
№108/17	Суп картофельный с клецками, с цыпленком	10/250	5,87	4,93	29,1	191	35,2	40,1	107,7	1,7	0,18	12	20	0,56
№372/13	Куриное филе, тушенное с капустой	250	22,4	23,2	24,1	395	70	55,7	235	2,86	0,23	42,8	0,39	3,43
№588/13	Напиток яблочный+С	200	0,1	0,1	26,4	108	5	2	3	1	0,01	3	0	0,4
ТТК	Хлеб ржаной	40	1,58	0,2	9,66	47	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0	0,26
ТТК	Батон пшеничный	20	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	Итого за обед	770	32,9	29,0	104,3	819,0	130,6	125,6	434,2	7,7	0,5	57,8	20,4	5,3
ПОЛДНИК														
№406/17	Пирог печеный с конфитюром	85	3,5	3,75	34,77	187	12,4	13,2	34,5	0,87	0,05	0,03	28	0,68
№556/13	Кисель из концентрата+С	200	0,1	0,1	27,9	113	5	2	8	0,4	0,01	2	0	0,1
	Итого за полдник	285	3,60	3,85	62,67	300,00	17,40	15,20	42,50	1,27	0,05	2,03	28,00	0,78
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1595	63,36	56,28	295,46	2187	374,65	225,25	905,7	14,56	0,84	60,83	148,53	112,6

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК	ПЯТНИЦА													
№338/10	Фрукт свежий	1 шт	0,4	0,4	9,8	44	16	9	11	2,2	0,03	10	0	0,2
№294/17	Биточек из куриного филе	100	14,98	15,42	15,5	262	18,8	22,6	137,2	1,8	0,13	0,7	56	0,83
№516/13	Макароны отварные	180	6,6	5,8	37,6	229	11	7	36	0,8	0,06	0	0,03	0,8
№376/17	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0	0
ТТК	Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
ТТК	Хлеб ржаной	20	2	0,36	10	52	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0	0,42
	Итого за завтрак	640	27,2	22,4	107,2	741,0	76,6	67,3	269,2	7,1	0,3	10,7	56,0	2,8
ОБЕД														
№136/13	Борщ из свежей капусты, с картофелем, со сметаной	250/15	3,2	5,6	12,1	112	52	25	58	1,3	0,05	11	0,22	0,2
№331/13	Рыба, тушеная с овощами	75/75	16,3	7,2	6,1	154	37,5	24	225	1,05	0,09	4,5	0,47	3,9
№471/13	Картофель отварной	180	3,5	5,6	28,2	174	25	36	95	1,4	0,18	25,2	0,05	0,24
ТТК	Компот из свежемороженых ягод+С	200	0,5	0,2	28,9	122	18	12	18	0,7	0,01	27	0	0,1
ТТК	Хлеб ржаной	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52
ТТК	Батон пшеничный	20	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63
	Итого за обед	855	29,6	19,5	109,7	734,0	157,5	131,4	501,9	7,0	0,5	67,7	0,7	5,6
ПОЛДНИК														
№606/13	Ватрушка с творогом	70	9,1	4,6	29	194	50	11	88	0,5	0,09	0	0,03	0,6
№349/17	Компот из сухофруктов+С	200	0,7	0,09	32	113	32,4	16,8	36,8	0,7	0,01	0,72	0	0,51
	Итого за полдник	270	9,8	4,69	61	307	82,4	27,8	124,8	1,2	0,1	0,72	0,03	1,11
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1765	66,64	46,63	277,87	1782	316,45	226,45	895,9	15,26	0,9	79,15	56,8	9,47

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые				Минеральные				Витамины				
			вещества				вещества								
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ЗАВТРАК	СУББОТА														
№96/13	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	1	0	2	0	0	0	0,07	0,1	
ТТК	Сосиска, запеченная с сыром, соусом "Школьным"	75	8,4	20,7	0,3	222	27	15	82,5	1,5	0,15	0	0,02	0,3	
№473/13	Картофельное пюре	180	3,1	5,4	20,3	141	47	29	85	1,1	0,14	5	0,04	0,2	
№377/17	Чай с сахаром, лимоном	200/5	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	0	2,83	0	0	
ТТК	Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52	
ТТК	Хлеб ржаной	20	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63	
	Итого за завтрак	530	17,9	35,4	70,3	672,0	114,2	80,8	279,8	5,5	0,4	7,8	0,1	1,8	
ОБЕД															
№153/13	Рассольник Ленинградский с цыпленком, со сметаной	10/250/10	3	5,8	17,2	133	34	27	79	1	0,09	8	0,21	0,2	
№431/13	Голубцы ленивые с соусом	150/50	15,1	16,6	9,3	252	57	33	142	3	0,06	22,5	0	3,9	
№342/17	Компот из свежих яблок+С	200	0,16	0,16	27,9	114	14,2	5,14	4,39	0,95	0,01	0,9	0	0,08	
ТТК	Хлеб ржаной	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52	
ТТК	Батон пшеничный	20	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63	
	Итого за обед	730	24,4	23,5	88,8	671,0	130,2	99,5	331,3	7,5	0,2	31,4	0,2	5,3	
ПОЛДНИК															
№604/13	Пирог печеный с яблоками	80	3,3	3,1	26,3	146	11	6	31	0,7	0,06	2	0,03	0,7	
№342/17	Компот из груш+С	200	0,16	0,12	28,1	114	15,3	6,34	6,4	0,98	0,01	0,89	0	0,16	
	Итого за полдник	280	3,46	3,22	54,40	260,00	26,30	12,34	37,40	1,68	0,07	2,89	0,03	0,86	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1540	45,71	62,08	213,4	1603	270,6	192,58	648,49	14,71	0,71	42,12	0,37	7,94	

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые				Минеральные				Витамины					
			вещества				вещества									
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ															
ЗАВТРАК	ПОНЕДЕЛЬНИК															
№389/17	Сок фасованный	1 шт	1	0	20,2	85	14	8	14	2,8	0,02	4	0	0,2		
ТТК	Горячий бутерброд с сыром и маслом	45	8,8	13	16,4	172,6	238	12,8	144,7	0,7	0,03	0	0,11	0,8		
№272/13	Каша молочная рисовая, с маслом	200/10	4,95	6,98	33,42	217	106	30	130	1,13	0,05	1,13	0,05	0,79		
№582/13	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	132	121	14	90	1	0,04	1	0,01	0		
ТТК	Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52		
ТТК	Хлеб ржаной	20	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63		
	Итого за завтрак	715	23,8	23,4	129,2	778,6	504,0	99,2	484,6	8,2	0,3	6,1	0,2	2,9		
ОБЕД																
№164/13	Суп картофельный с рисом, мясом	10/250	3,7	2,8	19,6	119	25	27	88	1,1	0,1	8	0,2	0,3		
№73/17	Икра кабачковая д/г	40	16,38	4,31	8,73	80,28	54,56	10,86	33,48	0,02	0,08	9,47	0	29,96		
№412/13	Фрикадельки мясные в соусе	75/50	11,32	14,45	10,09	216	9,55	13,6	106	1,36	0,04	0	0	3,55		
№457/13	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	7,6	46,4	294	16,8	162	242	5,4	0,25	0	0,04	0,7		
№586/13	Напиток цитрусовый+С	200	0,2	0	25,7	104	8	3	5	0,1	0,01	5	0	0,1		
ТТК	Хлеб ржаной	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52		
ТТК	Батон пшеничный	20	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63		
	Итого за обед	865	47,9	30,1	144,9	985,3	138,9	250,8	580,4	10,5	0,6	22,5	0,2	35,8		
ПОЛДНИК																
ТТК	Кондитерское изделие промышленного	1 шт	1,7	6,2	15,7	124,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
ТТК	Компот из свежемороженных ягод+С	200	0,5	0,2	28,90	122,00	18,0	12,0	18,0	0,7	0,0	27,0	0,0	0,1		
	Итого за полдник	228	2,2	6,4	44,6	246,0	18,0	12,0	18,0	0,7	0,0	27,0	0,0	0,1		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1808	73,89	59,88	318,62	2009,88	660,81	361,96	1082,98	19,43	0,91	55,6	0,41	38,8		

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые				Минеральные				Витамины				
			вещества				вещества								
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ЗАВТРАК	ПЯТНИЦА														
№389/17	Сок фасованный	1 шт	1	0	20,2	85	14	8	14	2,8	0,02	4	0	0,2	
№432/13	Голень куриная отварная	100	2,8	12,2	0,8	200	50	28	160	2	0,1	18	0,12	0,6	
№470/13	Макароны отварные с овощами	180	8,04	9,6	33	242	27,6	24	64,8	1,32	0,09	15,6	0,52	1,08	
№376/17	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0	0	
ТТК	Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52	
ТТК	Хлеб ржаной	20	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63	
	Итого за завтрак	740	18,04	22,76	103,35	759	127,65	95,75	347,5	8,96	0,35	37,63	0,64	3,03	
ОБЕД															
№153/13	Рассольник Ленинградский с цыпленком, со сметаной	25/250/10	3	5,8	17,2	133	34	27	79	1	0,09	8	0,21	0,2	
№391/13	Шницель рыбный н/р	100	12,4	13,8	7,98	207	56,7	34,3	194,64	2,8	0,05	3,7	0,6	5,2	
№471/13	Картофель отварной	180	3,5	5,6	28,2	174	25	36	95	1,4	0,18	25,2	0,05	0,24	
№586/13	Напиток цитрусовый+С	200	0,2	0	25,7	104	8	3	5	0,1	0,01	5	0	0,1	
ТТК	Хлеб ржаной	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	0,52	
ТТК	Батон пшеничный	20	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63	
	Итого за	825	25,23	26,14	113,43	790,00	148,65	134,65	479,54	7,86	0,38	41,90	0,86	6,89	
ПОЛДНИК															
№604/13	Пирог печеный с творогом	85	3,5	3,75	34,77	187	12,4	13,2	34,5	0,87	0,05	0,03	28	0,68	
№588/13	Напиток яблочный+С	200	0,1	0,1	26,4	108	5	2	3	1	0,01	3	0	0,4	
	Итого за полдник	285	3,6	3,85	61,17	295	17,4	15,2	37,5	1,87	0,06	3,03	28	1,08	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1850	46,87	52,75	277,95	1844	293,7	245,6	864,54	18,69	0,79	82,56	29,5	11	

