

«Согласовано»

Директор
ГОУ ТО «Яснополянский комплекс»



Д.В. Киселев/
2023 г

«Утверждаю»

Директор
ООО «Компания ПродЭКО»



Н.В. Гартман/
2023 г

ПРИМЕРНОЕ

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Для обучающихся в

ГОУ ТО «Яснополянский комплекс»

(СОШ)

с 1 сентября 2023 года по 31 мая 2024 года

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

1 неделя 1 день (понедельник)

Номер рецептуры или технологический код блюда	Наименование блюда	Ед. изм.	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
269	Омлет с зеленым горошком	г	185	11,90	13,10	5,90	189,40
457	Чай с сахаром	г	200	0,20	0,00	6,40	26,80
	Батон йодированный	г	40	3,20	0,40	19,60	95,00
112	Яблоко (поштучно)	г	120	0,50	0,50	11,80	53,30
	Зефир	шт	1	0,30	0,00	27,90	113,20
	Итого завтрак:			16,10	14,00	71,60	477,70
Обед							
1	Салат из белокачанной капусты	г	100	1,60	6,10	8,70	99,75
116	Суп картофельный с вермишелью	г	250	2,67	2,57	16,75	100,75
299	Биточек куриный	г	100	13,30	2,30	7,20	103,00
205	Каша рисовая рассычатая	г	180	4,32	5,76	43,68	251,46
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,60	0,10	20,10	84,00
	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40
	Хлеб ржаной	г	30	2,40	0,30	14,70	71,20
	Итого обед:			26,39	17,71	121,41	762,56
Полдник							
457	Чай с сахаром	г	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	Хачапури с сыром	г	100	11,70	19,80	48,00	309,20
	Итого полдник:			11,90	19,90	24,60	347,20
	Итого за день:			54,39	51,61	217,61	1587,46

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

1 неделя 2 день (вторник)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
26	Свежгла отварная дольками	г	60	0,90	0,10	5,20	25,20
79	Масло сливочное (порциями)	г	10	0,10	7,30	0,10	66,10
308	Котлета рыбная "Любительская"	г	90	11,60	3,50	5,50	99,80
256	Макароны отварные	г	160	5,70	5,20	35,00	209,90
459	Чай с лимоном	г	200/7	0,20	0,10	6,60	27,90
	Батон йодированный	г	30	2,40	0,30	14,70	71,20
	Итого завтрак:		557,00	20,90	16,50	67,10	500,10
Обед							
17	Салат из св. помидоров	г	100	1,10	6,20	3,70	75,00
114	Суп картофельный с горохом	г	250	2,34	3,89	13,61	98,79
376	Рагу из птицы	г	280	26,40	32,64	22,24	488,00
484	Кисель ягодный	г	200	0,20	0,20	22,00	90,00
	Хлеб ржаной		30	2,40	0,30	14,70	71,20
	Батон нарезной		20	1,50	0,58	10,28	52,40
	Итого обед:		880,00	33,94	43,81	86,53	875,39
Полдник							
470	Йогурт	г	200	5,80	5,00	8,00	101,00
	Булочка ванильная	г	100	8,80	7,80	48,00	298,00
	Итого полдник:		300,00	14,60	12,80	24,60	399,00
	Итого за день:		1737,00	69,44	73,11	178,23	1774,49

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

1 неделя 3 день (среда)

Номер рецептуры или технологичес кой карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
22	Салат из моркови и яблок	г	70	0,60	7,10	5,00	86,70
233	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	г	200	8,30	10,10	37,60	274,90
501	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,90	2,90	11,20	86,00
	Батон йодированный	г	30	2,40	0,30	14,70	71,20
	Итого завтрак:		500,00	15,20	20,40	68,50	518,80
Обед							
31	Салат из свеклы с сол.огурцами	г	100	1,30	6,10	1,20	85,00
115	Суп картофельный с рисом	г	250	2,22	2,72	13,42	87,25
296	Печень по-строгановски	г	100	17,33	0,67	1,07	80,00
176	Макаронны отварные	г	180	3,48	9,00	16,31	160,20
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,60	0,10	20,10	84,00
	Хлеб ржаной	г	30	2,00	0,40	11,90	58,70
	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40
	Итого обед:		880,00	28,43	19,57	74,28	607,55
Подлник							
501	Сок фруктовый	г	200	1,00	0,20	20,20	86,00
	Рулетики с маком	г	100	9,00	12,00	60,00	380,00
	Итого подлник:		300,00	10,00	12,20	24,60	466,00
	Итого за день:		1680,00	53,63	52,17	167,38	1592,35

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

1 неделя 4 день (четверг)

Номер рецептуры или технологический код казды	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
280	Запеканка морковная с творогом	г	150	15,60	9,20	26,20	249,60
471	Молоко стуженное с сахаром	г	20	1,40	1,70	11,10	65,50
462	Какао с молоком	г	200	4,70	3,50	12,50	100,40
112	Мандарины (поштучно)	г	100	0,80	0,20	7,50	35,00
	Батон йодированный		30	2,40	0,30	14,70	71,20
	Итого завтрак:		500,00	24,90	14,90	72,00	521,70
Обед							
150	Икра кабахчкова	г	100	1,30	4,30	4,30	60,00
104	Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	г	250	5,80	7,00	7,10	115,30
202	Каша гречневая	г	180	9,84	7,56	43,08	280,44
372	Шницель из птицы	г	100	15,41	9,58	8,83	183,33
491	Напиток из черной смородины	г	200	0,10	0,10	18,90	73,00
	Хлеб ржаной	г	30	2,00	0,40	11,90	58,70
	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40
	Итого обед:		880,00	35,95	29,52	104,39	823,17
Полдник							
495	Кофейный напиток	г	200	0,60	0,10	20,10	84,00
	Рогалик со стуженкой	г	100	8,80	7,80	48,00	298,00
	Итого полдник:		300,00	9,40	7,90	24,60	382,00
	Итого за день:		1680,00	70,25	52,32	200,99	1726,87

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

1 неделя 5 день (пятница)

Номер рецептуры или технологический код карты	Наименование блюда	Ед. изм.	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
26	Салат из свежклй отварной с растительным маслом	г	60	0,80	2,70	4,60	45,70
256	Макароннй отварные	г	150	5,30	4,90	32,80	196,80
372	Биточек куринный припущенный	г	90	17,20	3,90	12,00	151,80
459	Чай с лимоном	г	200/7	0,20	0,10	6,60	27,90
	Батон йодированный		40	3,20	0,40	19,60	95,00
	Итого завтрак:		547,00	26,70	12,00	75,60	517,20
Обед							
1	Салат из белокачанной капусты	г	100	1,60	6,10	8,70	99,75
120	Суп картофельный с рыбой	г	250	11,07	3,93	16,07	143,75
302	Кнели рыбные припущенные	г	100	12,40	1,07	3,20	72,00
377	Картофельное пюре	г	180	3,78	6,38	23,76	167,28
484	Кисель п/ягодный	г	200	0,20	0,20	22,00	90,00
	Хлеб рж. порц	г	30	3,30	0,60	17,10	90,50
	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40
	Итого обед:		880,00	33,85	18,86	101,11	715,68
Полдник							
501	Сок фруктовый	г	200	1,00	0,20	20,20	86,00
	Плошка Московская	г	100	8,80	7,80	48,00	298,00
	Итого полдник:		300,00	9,80	8,00	24,60	384,00
	Итого за день:		1727,00	70,35	38,86	201,31	1616,88

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

2 недели 1 день (понедельник)

Номер рецептуры или технологический код	Наименование блюда	Ед. изм.	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
148	Помидор св. в нарезке	г	60	0,70	0,10	2,30	12,80
275	Омлет с сыром	г	150	19,00	25,30	3,00	315,80
457	Чай с сахаром	г	200	0,20		6,40	26,80
	Батон йодированный	г	30	2,40	0,30	14,70	71,20
112	Апельсин (поштучно)	г	160	1,40	0,30	13,00	60,50
	Итого завтрак:		600,00	23,70	26,00	39,40	487,10
Обед							
24	Салат из моркови и чернослива	г	100	1,50	0,25	21,50	94,62
100	Рассольник ленинградский	г	250	5,90	7,20	17,00	156,90
375	Плов из отварной птицы	г	280	28,12	31,69	36,40	593,44
414	Соус белый основной	г	50	1,40	1,90	2,20	31,20
486	Компот из св.яблок с витамином С	г	200	0,10	0,10	11,10	46,00
	Хлеб рж. порц	г	30	30,00	2,00	0,40	58,70
	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40
	Итого обед:		930,00	68,52	43,72	98,88	1033,26
Полдник							
470	Ряженка 2,5%	г	200	5,80	5,00	8,00	101,00
	Пирожок с джемом клубничным	г	100	8,80	7,80	48,00	298,00
	Итого полдник:		300,00	14,60	12,80	24,60	399,00
	Итого за день:		1830,00	106,82	82,52	162,88	1919,36

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

2 неделя 2 день (вторник)

Номер рецептуры или технологический код кадры	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
79	Масло сливочное порционное	г	20	0,20	14,50	0,30	132,20
234	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	г	200	5,30	5,40	28,70	184,50
464	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,90	2,90	11,20	86,00
	Батон йодированный	г	40	3,20	0,40	19,60	95,00
112	Мандарин (поштучно)	г	100	0,80	0,20	7,50	35,00
	Итого завтрак:		560,00	13,40	23,40	67,30	532,70
Обед							
47	Винегрет овощной	г	100	1,13	9,00	6,62	139,87
104	Щи из св.капусты с картофелем со сметаной	г	250	5,80	7,00	7,10	115,30
313	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	г	280	18,78	5,02	20,65	204,17
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,60	0,10	20,10	84,00
	Хлеб рж.порц	г	30	3,30	0,60	17,10	90,50
	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40
	Итого обед:		880,00	31,11	22,30	81,85	686,24
Полдник							
495	Чай с ахаром	г	200	0,60	0,10	20,10	84,00
	Ватрушка	г	100	8,80	7,80	48,00	298,00
	Итого полдник:		300,00	9,40	7,90	24,60	382,00
	Итого за день:		1740,00	53,91	53,60	173,75	1600,94

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

2 неделя 3 день (среда)

Номер рецептуры или технологический код карты	Наименование блюда	Ед. изм.	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
279	Запеканка из творога	г	150	29,70	10,70	21,60	301,30
471	Молоко стученное с сахаром	г	20	1,40	1,70	11,10	65,50
460	Чай с молоком и сахаром	г	200	1,60	1,30	11,50	64,00
112	Яблоко (поштучно)	г	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	Батон йодированный	г	30	2,40	0,30	14,70	71,20
	Итого завтрак:		500,00	35,50	14,40	68,70	546,40
Обед							
26	Салат из свежы отварной с растительным маслом	г	100	3,10	8,40	7,00	116,00
114	Суп картофельный с горохом	г	250	8,20	3,50	18,70	138,70
371	Кнедли из птицы	г	100	16,85	19,28	6,71	167,14
202	Каша гречневая	г	180	9,84	7,56	43,08	280,44
491	Напиток из черной смородины	г	200	0,10	0,10	18,90	73,00
111	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40
	Хлеб рж. порц	г	30	2,40	0,30	14,70	71,20
	Итого обед:		880,00	41,99	39,72	119,37	898,88
Полдник							
482	Какао с молоком	г	200	3,30	2,90	13,80	94,00
	Рулетик с джемом апельсиновым	г	100	8,80	7,80	48,00	298,00
	Итого полдник:		300,00	12,10	10,70	24,60	392,00
	Итого за день:		1680,00	89,59	64,82	212,67	1837,28

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

2 недели 4 день (четверг)

Номер рецептуры или технологический код	Наименование блюда	Ед. изм.	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
54	Икра морковная	г	100	2,10	7,10	10,10	113,20
259	Макаронные отварные с сыром	г	150/20/5	9,00	7,70	32,50	235,40
	Сок фруктовый	г	200	1,00	0,20	20,20	86,60
	Батон йодированный	г	30	2,40	0,30	14,70	71,20
	Итого завтрак:		505,00	14,50	15,30	77,50	506,40
Обед							
1	Салат из белокачанной капусты	г	100	1,60	6,10	8,70	99,75
116	Суп картофельный с вермишелью	г	250	2,83	2,86	11,70	126,10
372	Шницель из птицы	г	100	15,41	9,58	8,83	183,33
377	Картофельное пюре	г	180	3,78	6,36	23,76	167,28
486	Компот из св.яблок с витамином С	г	200	0,10	0,10	11,10	46,00
	Хлеб рж. порц	г	30	2,40	0,30	14,70	71,20
	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40
	Итого обед:		880,00	27,62	25,88	89,07	746,06
Полдник							
469	Молоко кипяченое	г	200	5,80	5,30	9,10	107,00
	Пирожок с картофелем	г	100	8,80	7,80	48,00	298,00
	Итого полдник:		300,00	14,60	13,10	24,60	405,00
	Итого за день:		1685,00	56,72	54,28	191,17	1657,46

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

2 неделя 5 день (пятница)

Номер рецептуры или технологический код казды	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
22	Салат из моркови и яблок	г	80	0,70	8,10	5,70	99,00
372	Котлета куриная припуш.	г	90	17,20	3,90	12,00	151,80
176	Рагу из овощей	г	150	2,90	7,50	13,60	133,30
459	Чай с лимоном	г	200/7	0,20	0,10	6,60	27,90
	Батон йодированный	г	30	2,40	0,30	14,70	71,20
	Итого завтрак:		557,00	23,40	19,90	52,60	483,20
Обед							
106	Огурец св. в нарезке	г	100	0,83	0,33	2,50	14,17
95/433	Борщ из св. капусты с картофелем и сметаной	г	250	1,93	6,34	8,05	104,16
299	Мясо птицы в соусе с томатом	г	70/30	13,30	2,30	7,20	103,00
386	Макаронны отварные	г	180	4,19	6,39	34,20	211,92
496	Напиток из шиповника	г	200	0,70	0,30	18,30	78,00
	Хлеб рж порц	г	30	3,30	0,60	17,10	90,50
	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40
	Итого обед:		880,00	25,75	16,84	97,63	654,15
Полдник							
501	Сок фруктовый	г	200	1,00	0,20	20,20	86,00
541	Булочка с шоколадом	г	100	8,80	7,80	48,00	298,00
	Итого полдник:		300,00	9,80	8,00	24,60	384,00
	Итого за день:		1737,00	58,95	44,74	174,83	1521,35