Утверждаю
Директор МБОУ
«СОШ № 20 с углубленным
изучением отдельных
предметов» корпус 2
О.А. Сторожук

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ

2-х недельное МЕНЮ

МБОУ «СОШ №20 с углубленным изучением отдельных предметов»

корпус 2

День 1: понедельник

Неделя: первая

Наименование блюд	**Выход в граммах**	**Химический состав**					
		белки	**жиры**	**углеводы**	**Энергетич. ценность ККАЛ**	**С МГ**	**№ рецептуры**
Завтрак							
Каша гречневая рассыпчатая	140/170	59	44,1	261,4	1679	0	202
Чай сладкий	180/200	0	0	14,97	56,1	0	457
Сыр порционный	20/25	6,9	9	10	149	0,1	75
Хлеб пшеничный	30/35	7,6	0,8	49,2	234		573
Второй завтрак							
Йогурт	150/150	3,2	2,5	12,4	86	1,4	470
Обед							
Суп вермишелевый	150/180	11,6	16,6	48,8	391	15,2	129
Бигос	150/180	18	13,3	5,2	213	15,5	329
Компот из с/фруктов	150/180	0,6	0,1	20,1	84	0,2	495
Хлеб пшеничный	30/35	7,6	0,8	49,2	234		573
Хлеб Ржаной	30/35	8	1,5	40,1	206		574
Полдник							
Пирог с картофелем	90/100	3,2	2,7	17,9	109	0	535,556
Молоко	180/200	5,8	5,3	9,1	107	1,4	463

День 2: вторник

Неделя: первая

Наименование блюд	**Выход в граммах**	**Химический состав**					
		белки	**жиры**	**углеводы**	**Энергетич. ценность ККАЛ**	**С (МГ)**	**№ рецептуры**
Завтрак							
Запеканка из творога со сладким соусом	90/120 50/50	3,06	4,94	19,97	161,72	3,13	279,406
Какао	180/200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08	462
Хлеб пшеничный	30/35	7,6	0,8	49,2	234		573
Второй завтрак							
Сок	150/150	0,3	0,2	15	65		501
Обед							
Суп фасолевый	150/180	3,02	3,47	16,53	274	28,6	93
Печень говяжья по -строгановски	50/60	26	8	21	250	13	356
Макароны отварные	130/150	3,7	3,3	19,7	123	0,2	256
Компот из с/фр	150/180	0,6	0,1	20,1	84	0,2	495
Хлеб пшеничный	40/60	7,6	0,8	49,2	234		573
Полдник							
Кондитерские изделия	30/40	2,9	4,23	16,17	415		582
Фрукт свежий	200/200	0,4	5,3	8,6	125	7	82
Кофейный напиток	180/200	1,4	1,2	11,4	63	0,3	464

День 3:среда

Неделя: первая

Наименование блюд	Выход в граммах	Химический состав					
		белки	жиры	углеводы	Энергетич. ценность ККАЛ	С (МГ)	№ рецептуры
Завтрак							
Каша рисовая молочная	140/170	5,8	8,8	29,0	229,7	2,3	217
Какао	180/200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08	462
Сыр порционный	20/25	6,9	9	10	149	0,1	75
Хлеб пшеничный	30/35	7,6	0,8	49,2	234		573
Второй завтрак							
сок	150/150	0,4	0,4	9,8	44	7	82
Обед							
Щи	150/180	6	18	15.2	247	34	104
Жаркое по домашнему	150/180	12,6	7,0	13,7	129,0	0,8	329
Компот с/фр	150/180	1,01	0	26,96	107,44	0,8	495
Морковь отварная	30/40	1,2	6	11,2	104	3	21
Хлеб пшеничный	30/35	7,6	0,8	49,2	234		573
Хлеб Ржаной	30/35	8	1,5	40,1	206		574
Полдник							
Булка дорожная	40/50	4,3	8	28,8	205		543
Молоко	180/200	5,8	5,3	9,1	107	1,4	463

День 4: четверг

Неделя: первая

Наименование блюд	**Выход в граммах**	**Химический состав**					
		белки	**жиры**	**углеводы**	**Энергетич. ценность ККАЛ**	**С (МГ)**	**№ рецептуры**
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная	140/170	5,8	8,8	29,3	229,7	2,3	212
Чай с молоком	180/200	4,8	4,8	21,96	147,84	0,9	465
Масло порционное	5/7	5,7	7,3	23,76	334	1,2	79
Хлеб пшеничный	30/35	7,6	0,8	49,2	234		573
Второй завтрак							
Йогурт	150/150	3,2	2,5	12,4	86	1,4	470
Обед							
Суп гороховый	150/180	4,49	3,58	12,75	104,5	12,35	127
Морковь отварная	30/40	1,2	6	11,2	104	3	21
Рыба припущенная	80/90	13	0,5	0,8	60	2,7	296
Картофельное пюре	70/80	2,7	4	5,87	70	2,4	377
Компот из с/ф	150/180	0,6	0,1	20,1	84	0,2	495
Хлеб пшеничный	40/60	7,6	0,8	49,2	234		573
Полдник							
Блины	80/90	12,6	19,6	50,6	429	1	523

Чай сладкий	180/200	3,3	0,01	14	56	0,1	462

День 5: пятница

Неделя: первая

Наименование блюд	**Выход в граммах**	**Химический состав**					
		белки	**жиры**	**углеводы**	**Энергетич ценность ККАЛ**	**С (МГ)**	**№ рецептуры**
Завтрак							
Каша кукурузная молочная	140/170	8,0	10,3	31,3	263,4	3,0	233
Чай с молоком	180/200	4,8	4,8	21,96	147,84	0,9	465
Масло порционное	5/7	5,7	7,3	23,76	334	1,2	79
Хлеб пшеничный	30/35	7,6	0,8	49,2	234		573
Второй завтрак							
Сок	150/150	0,3	0,2	15	65		501
Обед							
Суп Рассольник	150/180	6,39	3,6	21,15	156,02	5,3	100
Плов	150/180	9,31	3,57	6,43	93,34	0,38	375
Компот из лимона и кураги	150/180	0,3	0,2	14,2	60	3,3	487
Свекла отварная	30/40	1,3	6,1	6,2	84	4,7	26
Хлеб пшеничный	40/60	7,6	0,8	49,2	234		573
Полдник							
Ватрушка с джемом	40/50	13,78	12,46	0,16	167,2	13,2	530
Кофейный напиток	180/200	1,4	1,2	11,4	63	0,3	464

День 1: понедельник

Неделя: вторая

Наименование блюд	**Выход в граммах**	**Химический состав**					
		белки	**жиры**	**углеводы**	**Энергетич. ценность ККАЛ**	**С (МГ)**	**№ рецептуры**
Завтрак							
Отварные макароны с сыром	140/170	12	10	32,3	280	0,2	259
Хлеб пшеничный	30/35	7,6	0,8	49,2	234		573
Джем	20/25	1,6	3,8	23,4	134	0,1	72
Чай сладкий	180/200	0,2	0,1	9,3	38		457
Второй завтрак							
Сок	150/150	0,3	0,2	15	65		501
Обед							
Суп с клёцками	150/180	4,54	3,72	15,33	131,64	9,12	115
Гречневый гарнир	130/150	1,98	11,88	5,6	178,64	72	123
Шницель	50/60	1,98	11,88	5,5	178,86	16,72	319
Кисель	150/180	1,01	0	26,96	107,44	0,8	484
Морковь отварная	30/40	1,2	6	11,2	104	3	21
Хлеб пшеничный	30/35	7,6	0,8	49,2	234		573
Хлеб Ржаной	30/35	8	1,5	40,1	206		574
Полдник							
Пирог с капустой	90/100	3,2	2,7	17,9	109	0	535,552
Чай с молоком	180/200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08	465

День 2: вторник

Неделя: вторая

Наименование блюд	**Выход в граммах**	**Химический состав**					
		белки	**жиры**	**углеводы**	**Энергетич. ценность ККАЛ**	**С (МГ)**	**№ рецептуры**
Завтрак							
Запеканка из творога со сладким соусом	90/120 50/50	3,06	4,94	19,97	161,72	3,13	279,406
Хлеб пшеничный	30/35	7,6	0,8	49,2	234		573
Какао	180/200	3,3	2,9	13,8	94	0,7	462
Второй завтрак							
Сок	150/150	0,3	0,2	15	65		501
Обед							
Борщ	150/180	3,02	3,47	16,53	128,32	8,85	104
Гуляш	60/70	10,53	7,54	2,07	193	4	327
Картофельное пюре	70/80	2,7	4	5,87	70	2,4	377
Компот из с\фр	150/180	0	0	35,86	120,94	0,9	495
Свекла отварная	30/40	1,3	6,1	6,2	84	4,7	26
Хлеб пшеничный	40/60	7,6	0,8	49,2	234		573
Полдник							
Кондитерские изделия	30/40	2,9	4,23	16,17	415		582
Фрукт свежий	200/200	0,4	5,3	8,6	125	7	82
Кофейный напиток	180/200	1,4	1,2	11,4	63	0,3	464

День 3: среда

Неделя: вторая

Наименование блюд	**Выход в граммах**	**Химический состав**					
		белки	**жиры**	**углеводы**	**Энергетич. ценность ККАЛ**	**С (МГ)**	**№ рецептуры**
Завтрак							
Каша пшённая молочная	140/170	21,4	14,58	17,72	290,27	0,84	225
Какао	180/200	3,3	2,9	13,8	94	0,7	462
Джем	20/25	1,6	3,8	23,4	134	0,1	72
Хлеб пшеничный	30/35	7,6	0,8	49,2	234		573
Второй завтрак							
Сок	150/150	0,3	0,2	15	65		501
Обед							
Суп картофельный	150/180	13	13,5	43	345	32,8	112
Зразы с яйцом	90/100	16	11,5	6	192		345
Кукуруза десертная	80/90	9,3	1,6	2,0	26,12	4,7	1
Компот из с/фр	150/180	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	495
Хлеб пшеничный	30/35	7,6	0,8	49,2	234		573
Хлеб Ржаной	30/35	8	1,5	40,1	206		574
Полдник							
Коржик молочный	40/50	2,8	4,9	24,8	154	0	547
Чай с лимоном	180/200	0,3	0,1	9,5	40	1	459

День 4: четверг

Неделя: вторая

Наименование блюд	**Выход в граммах**	**Химический состав**					
		белки	**жиры**	**углеводы**	**Энергетич. ценность ККАЛ**	**С (МГ)**	**№ рецептуры**
Завтрак							
Каша манная	140/170	6,9	9,6	26,8	236,9	0,1	233
Какао	180/200	3,3	2,9	13,8	94	0,7	462
Масло порционное	5/7	5,7	7,3	23,76	334	1,2	79
Хлеб пшеничный	30/35	7,6	0,8	49,2	234		573
Второй завтрак							
Йогурт	150/150	3,2	2,5	12,4	86	1,4	470
Обед							
Суп свекольник	150/180	7,166	2,01	20,18	140,57	0,5	98
Рыба тушёная в томате с овощами	130/140	13,7	2,3	6,7	103	2	299
Компот из с/ф	150/180	0,6	0,2	20,1	84	0,2	495
Салат картофельный с зелёным горошком	30/40	2,5	6,3	8	96	8,8	42
Хлеб пшеничный	40/60	7,6	0,8	49,2	234		573
Полдник							

Булочка российская	40/50	4,3	8	28,8	205	0	544
Молоко	180/200	5,8	5,3	9,1	107	1,4	463

День 5: пятница

Неделя: вторая

Наименование блюд	**Выход в граммах**	**Химический состав**					
		белки	**жиры**	**углеводы**	**Энергетич. ценность ККАЛ**	**С (МГ)**	**№ рецептуры**
Завтрак							
Каша ячневая молочная	140/170	36,2	33,2	165,6	1106	6,3	227
Масло порционное	5/7	5,7	7,3	23,76	334	1,2	79
Чай с молоком	180/200	0,2	0,1	9,8	38		457
Хлеб пшеничный	30/35	7,6	0,8	49,2	234		573
Второй завтрак							
Сок	150/150	0,3	0,2	15	65		501
Обед							
Суп овощной	150/180	3,87	8,62	6,81	94,4	12,48	116
Котлеты Нежные	50/60	18,15	11,88	35,31	230	0,1	339
гороховое пюре	130/150	0,51	3	2,86	94	3,0	

Компот из лимона и кураги	150/180	0,3	0,2	14,2	60	3,3	487
Хлеб пшеничный	40/60	7,6	0,8	49,2	234		573
Полдник							
Калач сметанный	40/50	4,43	7,64	12,49	136	0,02	458
Фрукт свежий	200/200	0,4	5,3	8,6	125	7	82
Кофейный напиток	180/200	1,4	1,2	11,4	63	0,3	464

Список литературы.

Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО Пермский государственный университет им. академика Е. А. Вагнера Минздрава России

Единый сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов ,школ, школ- интернатов , детских домов, детских оздоровительных учреждений ,учреждений профессионального образования , специализированных учреждений для несовершеннолетних , нуждающихся в социальной реабилитации , лечебно-профилактических учреждений. г. Пермь 2021 г.