

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СШ № 21



Подпись: _____
Расшифровка: _____
« 9 »  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 12 лет и старше)

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 с 12 лет и старше

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ													
ЗАВТРАК	ПОНЕДЕЛЬНИК													
№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	528	19,76	29,01	88,92	696	312,7	86,3	427,2	5,67	0,29	2,3	0,23	3,22
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	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:	1621	71,57	70,61	266,92	1916,28	511,01	222,71	932,98	13,95	0,9	45,49	0,47	39,38
№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			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	ВТОРНИК													
№97/13	Сыр твердый	30	7,1	9,1	0	111	294	15	174	0,3	0,01	0,2	0,06	0,2
№402/13	Тефтели мясные в соусе	75/50	11,1	13	8,3	195	10	12,5	96,3	1,25	0,05	1,25	0	3,75
№460/13	Рис отварной с овощами	180	5,8	5,4	37	220	12	31,2	84	1	0,05	1,2	0,5	3,2
№377/17	Чай с сахаром, лимоном	200/10	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	0,36	10	52	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0	0,42
	Итого за завтрак	590	29,3	28,3	89,8	734,0	349,9	88,4	440,9	4,9	0,2	5,5	0,6	8,1

ОБЕД														
№178/13	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,7	4,9	21,7	155	149	19	124	1,5	0,08	1	0,02	0,3
№369/13	Гуляш мясной	100	15,7	15,9	3,1	218	14	20	150	2	0,04	1	0,01	2,2
№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	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	790	36,4	29,1	121,6	896,0	208,2	231,8	609,5	11,2	0,5	7,0	0,1	4,2
ПОЛДНИК														
№604/13	Пирог печеный с картофелем	90	4,08	2	24	130	11,2	8	36,8	0,48	0,06	3,2	0,008	0,08
№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	265	4,2	2,1	52,1	244,0	26,5	14,3	43,2	1,5	0,1	4,1	0,0	0,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1645	69,88	59,54	263,51	1874	584,55	334,49	1093,6	17,5	0,78	16,57	0,638	12,52
№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины			
			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														
№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	580	17,7	14,09	90,03	559	491,5	71,7	399,2	3,46	0,27	3,16	40,06	1,7
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	1600	39,51	33,79	218,92	1343	614,25	172,79	727,29	11,95	0,76	48,06	40,316	7,71

№ 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	
	ВТОРАЯ														
	ЗАВТРАК ПОНЕДЕЛЬНИК														
№97/13	Сыр твердый	30	3,55	4,55	0	55,5	147	7,5	87	0,15	0,005	0,1	0,03	0,1	
№272/13	Каша молочная рисовая, с маслом	200/5	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	495	17,5	15,0	92,6	576,5	399,0	85,9	412,9	4,8	0,2	2,2	0,1	2,0	
	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 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:	1588	67,64	51,43	282,02	1807,78	555,81	348,66	1011,28	16,08	0,865	51,7	0,33	37,9	
№ 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 ВТОРНИК														
№386/13	Биточек мясной	100	15	15,4	12,6	250	12	24	150	2	0,08	0	0	3,6	
№516/13	Макаронны отварные	180	6,6	5,8	37,6	229	11	7	36	0,8	0,06	0	0,03	0,8	
№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	2,97	0,54	15,03	78	15,75	21,15	71,1	1,76	0,08	0	0	0,63	

№ рец	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины					
			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
ЗАВТРАК ЧЕТВЕРГ																
№96/13	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	1	0	2	0	0	0	0,07	0,1		
№208/17	Лапшевник с творогом	200	17,2	16,73	38,97	375	132	25,56	204	1,23	0,09	0,34	90,8	2,67		
№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	470	26,3	28,5	98,2	754,0	279,0	73,9	401,9	4,8	0,3	1,3	90,9	3,9		
ОБЕД																
№157/13	Суп из овощей со сметаной	250/10	3,25	4,4	10,54	111,6	38,6	22,8	59	0,82	0,083	11,3	15,22	0,24		
№73/17	Икра кабачковая	30	16,38	4,31	8,73	80,28	54,56	10,86	33,48	0,02	0,08	9,47	0	29,96		
№399/13	Рулет куриный с луком и яйцом	100	17,3	13	9,7	225,7	27	21	141	3	0,07	7	0,03	3,3		
№473/13	Картофельное пюре	180	3,1	5,4	20,3	141	47	29	85	1,1	0,14	5	0,04	0,2		
№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	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	830	46,86	28,14	115,62	843,58	224,51	134,81	461,18	8,2	0,523	33,49	15,29	35,36		
ПОЛДНИК																
ТТК	Сосиска, запеченная в тесте	25/55	9,5	6,7	26,6	205	13	11	80	10	0,08	0	0,02	0,6		
№377/17	Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	0	2,83	0	0		
	Итого за полдник	290	9,6	6,7	41,8	267,0	27,2	13,4	84,4	10,4	0,1	2,8	0,0	0,6		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1590	82,82	63,33	255,64	1864,58	530,66	222,12	947,48	23,35	0,873	37,66	106,19	39,88		
ЗАВТРАК ПЯТНИЦА																
№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	540	17,04	22,76	83,15	674	113,65	87,75	333,5	6,16	0,33	33,63	0,64	2,83		
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		

