

Согласовано:

Директор МАОУ ПМО СО СОШ №13 с УИОП

Титова Е.Е.



Утверждено:

ИП Токарева Е.Г.

01.09.26



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ 5-11 классов

1 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г,	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб.
Завтрак							
194, сб.2024	Каша ячневая молочная вязкая со сливочным маслом	250	11,34	7,98	47,00	352,38	56,17
ТК 4/13*	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0,00	35,06	18,36
ТТК	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06	16,24
ТТК	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	3,72	13,14	96,54	22,24
пром	Батон	30	2,31	0,90	15,99	80,86	5,86
ТТК	Фрукты	100	0,40	0,40	11,60	48,68	20
Итого за 'Завтрак'		600,00	20,54	22,91	87,86	679,58	138,87
Обед							
ТТК	Нарезка (огурец свежий)	100	0,78	0,10	3,43	15,61	18,48
65, сб.2024	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	7,18	9,60	20,89	204,08	49,1
ТК 48/8-1*	Голубцы с мясом свинины и рисом (ленивые)	120	11,37	12,79	9,53	151,10	78,24
227, сб.2024	Макаронные изделия отварные	180/5	6,54	5,35	35,12	273,18	32,32
319, сб.2024	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	33,40	127,47	11,68
пром	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	20,64	98,20	4,56
пром	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	2,28
Итого за 'Обед'		915,00	31,02	28,75	131,35	908,31	196,66
Итого за день		1515	51,56	51,66	219,21	1587,89	335,53

* - Источник рецептуры: Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Часть III Сборник технологических карт. – Екатеринбург: ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПШ Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УрГЭУ, ФБУЗ ЦГиЭ в Свердловской области 2018.

1 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб.
Завтрак							
239 сб.2024	Запеканка из творога со сгущенкой	180/20	17,99	21,01	42,50	457,38	110,77
302, сб.2024	Чай с лимоном	200	0,25	0,05	9,54	38,48	2,24
пром.	Батон витаминизированный	50	3,85	1,50	26,65	134,76	5,86
ТТК	Фрукты	100	0,40	0,40	11,60	48,68	20
Итого за 'Завтрак'		550,00	22,49	22,96	90,29	679,30	138,87
Обед							
46, сб.2024	Икра морковная	100	2,68	7,94	11,02	117,63	19,92
55, сб.2024	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,00	6,20	10,67	123,33	46,48
ТК 17/8*	Биточки (котлеты) из мяса свинины с молочным соусом	100	11,16	9,81	8,24	166,05	79,6
183, сб.2024	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,61	6,81	55,52	311,70	36,36
ТТК	Кисель с витаминами	200	0,00	0,00	22,33	91,53	8,6
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	15,48	73,65	3,42
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	2,28
Итого за 'Обед'		885,00	30,14	31,30	131,60	922,56	196,66
Итого за день		1435,00	52,63	54,26	221,89	1601,86	335,53

* - Источник рецептуры: Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Часть III Сборник технологических карт. – Екатеринбург: ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УрГЭУ, ФБУЗ ЦГиЭ в Свердловской области 2018.

1 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб.
Завтрак							
191, сб.2024	Каша рисовая молочная вязкая	250	6,92	9,66	49,03	314,60	52,96
ТТК	Горячий бутерброд с сыром	40	5,05	4,44	13,90	117,23	50,74
ТК 32/10*	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37	22,03
ТТК	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78	
ТТК	Батон	30	2,31	0,90	15,99	80,86	13,14
Итого за 'Завтрак'		560	22,50	22,81	93,59	671,84	138,87
Обед							
ТТК	Нарезка (помидор)	100	1,08	0,20	5,10	25,41	14,99
58, сб.2024	Борщ с капустой и картофелем	250	2,02	6,17	19,00	126,65	38,97
101, сб.2024	Жаркое по-домашнему со свининой	280	22,60	24,91	35,81	494,46	125,98
ТТК	Напиток с витаминами	200	0,00	0,00	18,95	70,71	9,88
пром.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	20,64	98,20	4,56
пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35	2,28
Итого за 'Обед'		910,00	31,50	32,16	116,18	892,79	196,66
Итого за день		1470,00	54,00	54,97	209,77	1564,63	335,53

1 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб.
Завтрак							
234, сб.2024	Омлет натуральный	180	16,58	18,42	11,82	305,50	98,77
300, сб.2024	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	9,22	36,01	2,24
пром	Батон витаминизированный	40	3,08	1,20	21,32	107,81	5,86
ТТК	Фрукты	100	0,40	0,40	11,60	48,68	20
пром	Печенье	30	2,25	2,94	23,01	126,68	12
	Итого за 'Завтрак'	550,00	22,50	23,00	76,97	624,67	138,87
Обед							
ТК 6/1*	Салат из свежих овощей с растительным маслом	100	1,53	5,96	9,32	92,69	26,53
61, сб.2024	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,50	5,99	22,16	153,25	47,12
ТК 12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	100	17,00	5,86	8,02	153,31	77,12
8.3, сб.2024	Рис с овощами	180	2,78	12,19	31,12	250,72	36,09
310, сб.2024	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,06	30,27	115,42	4,1
пром.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	20,64	98,20	3,42
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	2,28
	Итого за 'Обед'	900,00	31,48	30,82	134,04	921,60	196,66
	Итого за день	1450,00	53,98	53,82	211,01	1546,28	335,53

* - Источник рецептуры: Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Часть III Сборник технологических карт. – Екатеринбург: ФБУН ЕМНЦ

1 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб.
Завтрак							
208, сб.2024	Каша пшеничная молочная вязкая	250	8,82	14,12	52,15	351,61	49,43
ТК 2/13*	Бутерброд с сыром	30/10	4,91	2,93	14,07	104,07	37,71
ТТК	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	3,72	13,14	96,54	22,24
ТК 24/12*	Шарлотка	60	2,27	2,14	16,38	91,63	29,49
	Итого за 'Завтрак'	550,00	19,78	22,91	95,74	643,85	138,87
Обед							
ТК 32/1*	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,38	5,97	9,01	89,86	21,48
71, сб.2024	Суп-крем из разных овощей	250	7,16	8,68	19,06	193,14	46,83
ТТК 19	Гренки собств. пр.	20	1,59	0,30	9,93	48,70	2,93
110, сб.2024	Тефтели из свинины с рисом	120	9,26	11,26	12,94	179,06	75,72
227, сб.2024	Макаронные изделия отварные	180/5	6,54	5,35	35,12	273,18	32,32
319, сб.2024	Напиток из плодов	200	0,24	0,10	14,60	55,74	11,68
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	15,48	73,65	3,42
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	2,28
	Итого за 'Обед'	925,00	29,86	32,20	124,48	952,00	196,66
	Итого за день	1475,00	49,64	55,11	220,22	1595,85	335,53

2 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб.
Завтрак							
ТК 6/4*	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	250	12,63	15,40	51,71	347,22	70,07
ТК 4/13*	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0,00	35,06	20,36
пром.	Батон витаминизированный	30	2,31	0,90	15,99	80,86	5,86
ТК 32/10*	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37	22,58
ТТК	Фрукты	100	0,40	0,40	11,60	48,68	20
Итого за 'Завтрак'		590,00	21,11	22,57	93,69	608,19	138,87
Обед							
ТК 55/1*	Салат из свежих овощей с растительным маслом	100	2,16	4,31	11,47	92,82	27,76
3.5, сб.2024	Суп кудрявый	250	5,19	7,30	20,56	150,42	49,98
ТК 5/9	Котлеты из мяса кур	100	14,76	12,49	9,11	207,68	68,74
227, сб.2024	Макаронные изделия отварные	180/5	6,54	5,35	35,12	273,18	32,32
ТТК	Напиток с витаминами	200	0,00	0,00	18,95	70,71	9,88
пром.	Витошка	40	3,16	0,40	20,64	98,20	4,56
пром.	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	12,51	58,01	3,42
Итого за 'Обед'		905,00	33,79	30,21	128,36	951,02	196,66
Итого за день		1495,00	54,90	52,78	222,05	1559,21	335,53

* - Источник рецептуры: Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Часть III Сборник технологических карт. – Екатеринбург: ФБУН ЕМНЦ

2 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб.
Завтрак							
239 сб.2024	Запеканка из творога со сгущенкой	180/20	17,99	21,01	42,50	457,38	110,77
пром.	Чай с лимоном	200	0,25	0,05	9,54	38,48	2,24
300. сб.2024	Батон витаминизированный	50	3,85	1,50	26,65	134,76	5,86
ТТК	Фрукты	100	0,40	0,40	11,60	48,68	20
Итого за 'Завтрак'		550,00	22,49	22,96	90,29	679,30	138,87
Обед							
ТТК	Нарезка (огурец свежий)	100	0,78	0,10	3,43	15,61	18,48
ТК 22/2	Суп-лапша на курином бульоне	250	2,43	3,83	15,80	106,17	38,56
ТК 4/8*	Плов из мяса говядины	280	20,72	23,11	51,40	494,55	121,1
319, сб.2024	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	33,40	127,47	11,68
пром.	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	4,56
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	2,28
Итого за 'Обед'		890,00	26,57	27,82	131,12	872,04	196,66
Итого за день		1440,00	51,06	50,78	221,41	1551,34	335,53

2 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб.
			всего	всего			
Завтрак							
ТК 2/4*	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	9,78	5,96	43,10	291,27	75,99
ТТК	Масло сливочное	15	0,12	7,88	0,20	99,10	19,3
пром.	Батон витаминизированный	45	3,47	1,35	23,99	121,28	5,86
ТК 32/10*	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37	22,58
ТТК	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78	15,14
Итого за 'Завтрак'		550,00	21,59	23,00	81,96	670,81	138,87
Обед							
14, сб.2024	Салат из свежих овощей с растительным маслом	100	0,64	4,88	3,74	59,46	21,72
ТК 21/2*	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	250	5,49	13,95	17,76	258,09	44,43
ТТК	Минтай, запеченный в сухарях Панко	100	15,38	3,39	9,12	128,26	74,78
146, сб.2024	Пюре картофельное	180	3,66	5,71	26,01	178,65	44,79
ТК 6/10*	Компот из сухофруктов	200	0,53	0,06	32,22	122,85	4,1
пром.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	20,64	98,20	4,56
пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35	2,28
Итого за 'Обед'		910,00	31,50	28,87	126,17	922,86	196,66
Итого за день		1460,00	53,09	51,87	208,13	1593,67	335,53

* - Источник рецептуры: Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Часть III Сборник технологических карт. -- Екатеринбург: ФБУН ЕМНЦ

2 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб.
			всего	всего			
Завтрак							
ТТК	Нарезка (огурец свежий)	70	0,55	0,07	2,40	10,93	8,09
234, сб.2024	Омлет натуральный	180	13,85	15,42	13,82	305,50	98,77
ТК 4/13*	Сыр (порциями)	10	2,63	1,94	0,00	35,06	13,37
302, сб.2024	Чай с лимоном	200	0,25	0,05	9,84	38,48	2,24
пром.	Батон витаминизированный	30	2,31	0,90	15,99	80,86	5,86
ТК 23/12*	Манник	60	2,91	4,62	34,00	190,17	10,54
	Итого за 'Завтрак'	550,00	22,50	23,00	76,05	660,99	138,87
Обед							
ТК 19/1*	Салат из свежих овощей с растительным маслом	100	1,32	4,97	5,11	76,34	19,65
58, сб.2024	Борщ с капустой и картофелем	250	2,03	4,01	12,72	102,58	35,02
ТК 12/8*	Гуляш из мяса курицы	100	12,85	15,77	5,37	213,72	89,05
183, сб.2024	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,61	6,81	55,52	311,70	36,22
ТТК	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,95	70,71	9,88
пром.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	20,64	98,20	4,56
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	2,28
	Итого за 'Обед'	895,00	31,29	32,20	126,65	911,92	196,66
	Итого за день	1445,00	53,79	55,20	202,70	1572,91	335,53

2 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб.
			всего	всего			
Завтрак							
209, сб.2024	Каша пшеничная молочная вязкая	250/10	12,91	10,82	48,39	344,55	67,6
ТТК	Масло сливочное	10	0,08	7,16	0,13	66,06	19,17
ТТК	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	3,72	13,14	96,54	26,24
пром.	Батон витаминизированный	30	2,31	0,90	15,99	80,86	5,86
ТТК	Фрукты	100	0,40	0,40	11,60	48,68	20
	Итого за 'Завтрак'	600,00	19,48	23,00	89,25	636,69	138,87
Обед							
ТК 1/1*	Горошек зеленый	100	3,04	4,11	11,17	84,21	35,68
56, сб.2024	Рассольник Ленинградский	250	2,41	7,73	17,51	159,67	38,26
123, сб.2024	Рулет с луком и яйцом	120	15,37	10,47	12,65	201,87	75,49
144, сб.2024	Картофель отварной с маслом	180	3,46	6,31	28,61	185,66	36,82
ТТК	Кисель с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	22,33	91,53	3,6
пром.	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	4,53
пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35	2,28
	Итого за 'Обед'	930,00	29,56	29,36	127,71	882,84	196,66
	Итого за день	930,00	46,03	51,46	216,96	1476,54	335,53

* - Источник рецептуры: Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Часть III Сборник технологических карт. – Екатеринбург: ФБУН ЕМНЦ