

Согласовано:
Директор МАОУ НМО СО СОШ 13 с УИОП
Титова Е.Е.



Утверждено:
ИП Токарева Е.Г.
01.09.2021
Токарева
Елена
Георгиевна



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ 1-4 классов

1 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
194, сб.2024	Каша ячневая молочная вязкая со сливочным маслом	200	6,67	7,51	37,60	257,90
ТК 4/13*	Сыр (порциями)	10	2,63	1,66	0,00	35,06
ТТК	Масло сливочное	10	0,08	6,42	0,13	66,06
ТТК	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	2,60	13,14	96,54
пром	Батон	30	2,31	0,86	15,99	80,86
ТТК	Фрукты	100	0,40	0,70	11,60	48,68
Итого за 'Завтрак'		550	15,87	19,75	78,46	585,10
Обед						
ТТК	Нарезка (огурец свежий)	60	0,47	0,06	2,06	9,37
65, сб.2024	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	7,74	12,36	13,91	133,26
ТК 48/8-1*	Голубцы с мясом свинины и рисом (ленивые)	100	11,57	6,87	7,94	175,91
227, сб.2024	Макаронные изделия отварные	150/5	2,18	3,89	35,29	195,36
319, сб.2024	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	25,40	127,47
пром	Хлеб пшеничный	40	2,16	0,80	20,64	98,20
пром	Хлеб ржаной	40	2,64	0,68	16,68	77,35
Итого за 'Обед'		795	27,43	24,93	121,92	816,93
Итого за день		1345	43,30	44,68	200,38	1402,03

* - 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 2 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
239 сб.2024	Запеканка из творога со сгущенкой	150/20	16,19	18,30	36,12	416,08
302, сб.2024	Чай с лимоном	200	0,25	0,05	9,54	38,48
пром.	Батон витаминизированный	30	2,31	0,90	15,99	80,86
ТТК	Фрукты	100	0,40	0,40	11,60	48,68
Итого за 'Завтрак'		500	19,15	19,65	73,25	584,09
Обед						
46, сб.2024	Икра морковная	60	1,01	4,76	6,61	70,58
55, сб.2024	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,60	4,96	8,54	82,66
ТК 17/8*	Биточки (котлеты) из мяса свинины с молочным соусом	100	11,76	11,49	19,11	207,68
183, сб.2024	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,89	5,71	46,52	261,13
ТТК	Кисель с витаминами	200	0,00	0,00	22,33	91,53
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	15,48	73,65
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
Итого за 'Обед'		765	26,95	27,46	116,93	825,91
Итого за день		1265	46,10	47,11	190,18	1410,00

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

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 со сливочным	220	6,16	7,50	43,14	272,45	42,71
ТТК	Горячий бутерброд с сыром	40	4,85	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	5,70	4,60	0,28	62,78	13,14
Итого за 'Завтрак'		500	19,22	19,75	71,71	548,83	128,62
Обед							
ТТК	Нарезка (помидор)	60	0,65	0,12	3,06	15,25	10,88
58, сб.2024	Борщ с капустой и картофелем	220	2,14	5,43	16,20	114,31	26,87
101, сб.2024	Жаркое по-домашнему со свининой	240	18,99	21,28	48,84	446,68	111,43
ТТК	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,95	70,71	9,88
пром.	Хлеб пшеничный	40	2,16	0,40	22,64	98,20	4,56
пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,42	16,68	77,35	2,28
Итого за 'Обед'		800	26,58	27,65	126,37	822,50	165,9
Итого за день		1300	45,80	47,40	198,08	1371,33	294,52

1 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб.
Завтрак							
234, сб.2024	Омлет натуральный	150	14,10	14,87	2,52	254,59	88,52
300, сб.2024	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	9,22	36,01	2,24
пром	Батон витаминизированный	30	2,31	0,90	17,99	80,86	5,86
ТТК	Фрукты	100	0,40	0,40	18,60	48,68	20
пром	Печенье	30	2,25	2,54	23,01	126,68	12
	Итого за 'Завтрак'	510	19,25	18,75	71,34	546,80	128,62
Обед							
ТК 6/1*	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	0,92	3,58	5,59	55,62	15,53
61, сб.2024	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,40	4,99	17,73	122,60	38,36
ТК 12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	100	15,23	6,86	8,02	183,31	77,12
8.3, сб.2024	Рис с овощами	150	3,15	8,71	30,14	208,93	25,09
310, сб.2024	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,06	30,27	115,42	4,1
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'	760	26,92	24,76	115,56	798,20	165,9
	Итого за день	1270	46,17	43,51	186,90	1345,00	294,52

* - 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 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	200	7,06	8,90	33,72	241,29	39,18
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'	500	18,02	17,70	77,31	533,53	128,62
Обед							
ТК 32/1*	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	2,58	5,41	53,92	12,72
71, сб.2024	Суп-крем из разных овощей	200	4,93	6,55	12,24	185,17	37,83
ТТК 19	Гренки собств. пр.	20	1,59	0,30	9,93	48,70	2,93
110, сб.2024	Тефтели из свинины с рисом	100	8,95	12,56	9,38	139,38	69,72
227, сб.2024	Макаронные изделия	150/5	5,88	3,65	35,29	195,36	25,32
319, сб.2024	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	25,40	127,47	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'	785	26,54	26,45	121,47	862,33	165,9
	Итого за день	1285	44,56	44,15	198,78	1395,86	294,52

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	200	7,70	9,12	34,17	245,78	59,82
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'	540	16,18	16,29	76,15	506,74	128,62
Обед							
ТК 55/1*	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	1,29	2,58	8,88	55,69	15,58
3.5, сб.2024	Суп кудрявый	200	5,25	5,84	22,45	199,54	38,4
ТК 5/9	Котлеты из мяса кур	100	14,31	16,49	12,11	227,68	68,74
227, сб.2024	Макаронные изделия отварные	150/5	5,48	3,65	35,29	195,36	25,32
ТТК	Напиток с витаминами	200	0,00	0,00	18,95	70,71	9,88
пром.	Витошка	40	2,37	0,30	15,48	73,65	4,56
пром.	Хлеб пшеничный	30	1,32	0,24	8,34	38,68	3,42
	Итого за 'Обед'	785	30,02	29,10	121,50	861,31	165,9
	Итого за день	1325	46,20	45,39	197,65	1368,05	294,52

* - 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.

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	150/20	16,25	18,30	36,12	418,08	100,52
пром.	Батон витаминизированный	30	2,31	0,90	15,99	80,86	5,86
300, сб.2024	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	9,22	36,01	2,24
ТТК	Фрукты	100	0,40	0,40	11,60	48,68	20
Итого за 'Завтрак'		500	19,15	19,64	72,93	583,62	128,62
Обед							
ТТК	Нарезка (огурец свежий)	60	0,47	0,06	2,06	9,37	13,48
ТК 22/2	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,95	3,07	12,64	84,93	38,67
ТК 4/8*	Плов из мяса говядины	240	17,76	19,81	42,17	423,90	95,23
319, сб.2024	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	31,40	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'		760	25,33	23,85	117,25	782,55	165,9
Итого за день		1260	44,48	43,49	190,18	1366,17	294,52

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	220	8,60	6,78	37,92	256,32	65,78
ТТК	Масло сливочное	10	0,08	5,25	0,13	66,06	19,26
пром.	Батон витаминизированный	30	2,31	0,90	15,99	80,86	5,86
ТК 32/10*	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	4,21	14,39	96,37	22,58
ТТК	Яйцо отварное	40	5,08	2,60	0,28	62,78	15,14
	Итого за 'Завтрак'	500	19,21	19,74	68,71	562,40	128,62
Обед							
14, сб.2024	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	0,38	2,93	2,24	36,68	12,72
ТК 21/2*	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200	4,75	15,16	18,21	194,47	32,67
ТТК	Минтай, запеченный в	100	12,39	3,39	9,12	188,26	74,78
146, сб.2024	Пюре картофельное	150	3,05	4,76	21,68	143,54	34,79
ТК 6/10*	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	22,18	97,60	4,1
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'	770	26,07	26,94	102,41	797,43	165,9
	Итого за день	1270	45,28	46,68	171,12	1359,83	294,52

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

2 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход,	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб.
		г	всего	всего			
Завтрак							
ТТК	Нарезка (огурец свежий)	50	0,39	0,05	1,72	7,81	8,09
234, сб.2024	Омлет натуральный	150	11,10	11,94	8,52	244,59	85,53
ТК 4/13*	Сыр (порциями)	10	1,63	2,66	0,00	35,06	16,36
302, сб.2024	Чай с лимоном	200	0,25	0,05	13,53	38,48	2,24
пром.	Батон витаминизированный	30	2,31	0,43	15,99	80,86	5,86
ТК 23/12*	Манник	60	2,91	4,62	34,00	180,17	10,54
	Итого за 'Завтрак'	500	18,59	19,75	73,76	586,95	128,62
Обед							
ТК 19/1*	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	0,44	4,08	1,93	40,53	22,65
58, сб.2024	Борщ с капустой и картофелем	220	2,14	5,43	16,20	114,31	20,28
ТК 12/8*	Гуляш из мяса курицы	100	12,85	12,87	5,37	183,72	89,05
183, сб.2024	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,31	3,71	46,52	231,15	17,2
ТТК	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,95	70,71	9,88
пром.	Хлеб пшеничный	40	2,16	0,40	20,64	98,20	4,56
пром.	Хлеб ржаной	20	1,64	0,49	16,68	77,35	2,28
	Итого за 'Обед'	795	27,54	26,98	126,29	815,97	165,9
	Итого за день	1295	46,13	46,73	200,05	1402,92	294,52

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	200/10	9,00	9,16	39,09	278,29	57,35
ТТК	Масло сливочное	10	0,08	5,25	0,13	66,06	19,17
ТТК	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	4,78	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'		550	16,57	19,43	79,94	570,43	128,62
Обед							
ТК 1/1*	Горошек зеленый	60	1,82	2,97	6,70	50,52	25,69
56, сб.2024	Рассольник Ленинградский	200	1,93	4,94	14,01	147,73	29,49
123, сб.2024	Рулет с луком и яйцом	100	13,81	12,73	16,54	198,22	66,49
144, сб.2024	Картофель отварной с маслом	150	2,88	5,59	25,84	178,05	33,82
ТТК	Кисель с витаминами	200	0,00	0,00	22,33	91,53	3,6
пром.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	20,64	98,20	4,53
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	2,28
Итого за 'Обед'		770	24,92	26,87	114,40	802,94	165,9
Итого за день		1320	41,49	46,30	194,34	1373,37	294,52

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