

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "Школьное питание"  
Колеватов



СОГЛАСОВАНО

Директор МОУ "Нюрдор-Котынская ООШ"  
Смирнова Л.А.



Основное двухнедельное циклическое меню  
для организации питания учащихся 7-11 лет, 12 лет и старше  
в МОУ "Нюрдор-Котынская ООШ"

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	
			7-11 лет	12-18 лет	Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		7-11 лет	12-18 лет
					7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
1 день	ОБЕД											
	TK-2	Огурцы свежие порционно	60	100	0,42	0,70	0,06	0,10	1,14	1,90	6,78	11,30
	48/2008г	Суп крестьянский с крупой	200	250	3,64	4,55	5,98	7,48	7,92	9,90	100,06	125,08
	347/2021г	Котлеты "Школьные"	90	100	13,77	15,30	9,90	11,00	11,97	13,30	192,06	213,40
	97/2008г	Макаронные изделия отварные	150	180	5,45	6,53	6,75	8,10	33,75	40,50	217,53	261,04
	495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	83,70	83,70
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
	ИТОГО ОБЕД:	760	890	28,52	32,32	23,41	27,40	102,58	113,40	735,07	829,45	
2 день	ОБЕД											
	13/2008г	Салат из свежей капусты	60	100	0,87	1,45	3,60	6,00	5,04	8,40	56,04	93,40
	60/2008г	Уха со взбитым яйцом	200	250	10,80	13,50	2,88	3,60	10,00	12,50	109,12	136,40
	462/2004г	Тефтели 2-й вариант	90	100	5,70	6,33	13,19	14,65	9,50	10,55	179,43	199,37
	92/2008г	Картофельное пюре	150	180	3,15	3,78	5,25	6,30	21,90	26,28	147,45	176,94
	141/2008г	Соус томатный	40	50	1,04	1,30	3,84	4,80	3,76	4,70	53,76	67,20
	457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	50	3,04	3,80	0,32	0,40	19,68	24,60	93,76	117,20	
	ИТОГО ОБЕД:	800	950	26,40	31,96	29,475	36,15	87,20	104,35	719,64	870,59	
3 день	ОБЕД											
	18/2021г	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	100	0,60	1,00	3,66	6,10	2,10	3,50	43,74	72,90
	94/2021г	Борщ с картофелем	200	250	3,68	4,60	5,82	7,28	11,24	14,05	112,06	140,08
	367/2021г	Птица в соусе с томатом	90	100	16,38	18,20	6,80	7,55	2,07	2,30	134,96	149,95
	202/2021г	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8,51	11,34	6,36	8,48	37,70	50,26	242,04	322,72
	486/2021г	Компот из свежих плодов и ягод	200	200	0,10	0,10	0,10	0,10	11,10	11,10	45,70	45,70
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
	ИТОГО ОБЕД:	760	910	33,91	39,88	23,355	30,13	91,91	108,91	713,44	866,29	
4 день	ОБЕД											
	15/2013г	Салат "Тазалык"	60	100	0,65	1,08	3,60	6,00	5,34	8,90	56,35	93,92
	46/2008г	Суп картофельный с мак. изделиями	200	250	4,24	5,30	5,56	6,95	15,00	18,75	127,00	158,75
	76/2008г	Котлета "Загадка"	90	100	9,81	10,90	14,76	16,40	7,92	8,80	203,76	226,40
	311/2004г	Каша пшеничная жидкая *	150	180	3,27	3,92	2,73	3,28	18,59	22,30	111,99	134,39
	496/2021г	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,67	0,67	0,27	0,27	18,30	18,30	78,31	78,31
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
	ИТОГО ОБЕД:	760	890	23,28	26,51	27,54	33,52	92,85	104,75	712,35	826,71	
	389/2021г	Пюре из гороха с маслом*	150	180	16,50	19,80	3,75	4,50	29,78	35,73	218,85	262,62
5 день	ОБЕД											
	14/2008г	Салат из свежих овощей	60	100	0,36	0,60	4,26	7,10	1,80	3,00	46,98	78,30
	100/2021г	Рассольник ленинградский	200	250	3,90	4,88	5,92	7,40	12,42	15,53	118,56	148,20
	176/2013г	Жаркое по-домашнему	230	250	13,11	14,25	21,74	23,63	21,62	23,50	334,54	363,63
	495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	83,70	83,70
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	50	3,04	3,80	0,32	0,40	19,68	24,60	93,76	117,20
		ИТОГО ОБЕД:	750	870	22,61	25,73	32,635	38,93	83,64	94,75	718,72	832,21
6 день	ОБЕД											
	TK-2	Огурцы свежие порционно	60	100	0,42	0,70	0,06	0,10	1,14	1,90	6,78	11,30
	41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	3,60	4,50	5,78	7,23	7,24	9,05	95,38	119,23
	494/2004г	Птица запеченная	100	100	18,70	18,70	15,30	15,30	0,60	0,60	214,90	214,90
	97/2008г	Макаронные изделия отварные	150	180	5,45	6,53	6,75	8,10	33,75	40,50	217,53	261,04
	141/2008г	Соус томатный	40	50	1,04	1,30	3,84	4,80	3,76	4,70	53,76	67,20
	459/2021г	Чай с лимоном	200	180	0,30	0,27	0,10	0,09	9,50	8,55	40,10	36,09
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76	
	ИТОГО ОБЕД:	810	920	34,15	36,64	32,45	36,24	83,69	93,00	763,39	844,69	

Неделя первая, третья



## Неделя: вторая, четвертая

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		
			7-11 лет	12-18 лет	Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		7-11 лет	12-18 лет	
					7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет			
7 День	<b>ОБЕД</b>												
	13/2008г	Салат из свежей капусты	60	100	0,87	1,45	3,60	6,00	5,04	8,40	56,04	93,40	
	47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	200	250	6,16	7,70	5,70	7,13	14,28	17,85	133,06	166,33	
	443/2004г	Плов*	230	250	24,84	27,00	13,57	14,75	43,47	47,25	395,37	429,75	
	457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90	
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18	
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76	
		<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>750</b>	<b>860</b>	<b>36,71</b>	<b>40,99</b>	<b>23,59</b>	<b>28,595</b>	<b>99,79</b>	<b>110,5</b>	<b>758,31</b>	<b>863,315</b>	
		*замена кулинарного изделия											
	451/2004г	Шницель	90	100	14,31	15,90	12,96	14,40	14,40	16,00	231,48	257,20	
94/2008г	Рис припущенный	150	180	3,45	4,14	5,55	6,66	35,10	42,12	204,15	244,98		
8 День	<b>ОБЕД</b>												
	26/2021г	Салат из свеклы отварной	60	100	0,84	1,40	3,66	6,10	4,58	7,63	54,61	91,02	
	41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	3,60	4,50	5,78	7,23	7,24	9,05	95,38	119,23	
	88/2008г	Котлета рыбная "Нептун"	90	100	11,52	12,80	12,24	13,60	8,91	9,90	191,88	213,20	
	92/2008г	Картофельное пюре	150	180	3,15	3,78	5,25	6,30	21,90	26,28	147,45	176,94	
	495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	83,70	83,70	
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18	
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	50	3,04	3,80	0,32	0,40	19,68	24,60	93,76	117,20	
		<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>760</b>	<b>900</b>	<b>24,35</b>	<b>28,48</b>	<b>27,65</b>	<b>34,03</b>	<b>90,43</b>	<b>105,58</b>	<b>707,96</b>	<b>842,47</b>	
		*замена кулинарного изделия											
9 День	<b>ОБЕД</b>												
	ТТК-2	Салат "Свежесть"	100	100	2,08	2,08	5,12	5,12	5,69	5,69	77,16	77,16	
	114/2021г	Суп картофельный с крупой*	200	250	3,86	4,83	5,70	7,13	11,92	14,90	114,42	143,03	
	452/2004г	Биточки особые	90	100	12,15	13,50	18,90	21,00	8,91	9,90	254,34	282,60	
	97/2008г	Макаронные изделия отварные	150	180	5,45	6,53	6,75	8,10	33,75	40,50	217,53	261,04	
	459/2021г	Чай с лимоном	200	200	0,30	0,30	0,10	0,10	9,50	9,50	40,10	40,10	
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18	
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76	
		<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>800</b>	<b>890</b>	<b>28,48</b>	<b>31,88</b>	<b>37,19</b>	<b>42,07</b>	<b>97,47</b>	<b>108,19</b>	<b>838,49</b>	<b>938,86</b>	
		*замена кулинарного изделия											
63/2013г	Суп картофельный с яйцом (пуштышейд)	200	250	4,86	6,08	6,76	8,45	13,14	16,43	132,84	166,05		
10 День	<b>ОБЕД</b>												
	15/2021г	Салат из свежих огурцов с луком	60	100	0,48	0,80	3,60	6,00	1,56	2,60	40,56	67,60	
	39/2008г	Борщ с капустой и картофелем	200	250	3,54	4,43	5,78	7,23	8,94	11,18	101,94	127,43	
	63/2008г	Гуляш	90	100	10,80	12,00	21,60	24,00	4,50	5,00	255,60	284,00	
	510/2004г	Каша пшеничная вязкая	150	180	4,50	5,40	6,15	7,38	24,90	29,88	172,95	207,54	
	156/2008г	Напиток лимонный	200	200	0,10	0,10	0,0	0,00	24,20	24,20	97,20	97,20	
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18	
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76	
		<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>760</b>	<b>890</b>	<b>24,06</b>	<b>27,37</b>	<b>37,75</b>	<b>45,23</b>	<b>91,80</b>	<b>100,56</b>	<b>803,19</b>	<b>918,71</b>	
	11 День	<b>ОБЕД</b>											
13/2008г		Салат из свежей капусты	60	100	0,87	1,45	3,60	6,00	5,04	8,40	56,04	93,40	
46/2008г		Суп картофельный с мак. изделиями	200	250	4,24	5,30	5,56	6,95	15,00	18,75	127,00	158,75	
81/2008г		Фрикадельки "Петушок"*	90	100	12,87	14,30	15,39	17,10	8,55	9,50	224,19	249,10	
216/2004г		Картофель тушеный*	150	180	3,15	3,78	9,60	11,52	27,75	33,30	210,00	252,00	
496/2021г		Напиток из плодов шиповника	200	200	0,67	0,67	0,27	0,27	18,30	18,30	78,31	78,31	
574/2021г		Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18	
573/2021г		Хлеб пшеничный формовой	45	50	3,42	3,80	0,36	0,40	22,14	24,60	105,48	117,20	
		<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>765</b>	<b>900</b>	<b>26,82</b>	<b>30,90</b>	<b>35,08</b>	<b>42,54</b>	<b>104,80</b>	<b>120,87</b>	<b>842,20</b>	<b>989,94</b>	
		*замена кулинарного изделия											
196/2013г	Капуста тушеная с мясом	230	250	16,81	18,28	22,77	24,75	14,42	15,68	329,87	358,55		
12 День	<b>ОБЕД</b>												
	ТТК-2	Огурцы свежие порционно	60	100	0,42	0,70	0,06	0,10	1,14	1,90	6,78	11,30	
	100/2021г	Рассольник ленинградский	200	250	3,90	4,88	5,92	7,40	12,42	15,53	118,56	148,20	
	74/2008г	Колобки мясо-картофельные	90	100	8,01	8,90	18,27	20,30	8,01	8,90	228,51	253,90	
	510/2004г	Каша гречневая вязкая	150	180	4,50	5,40	3,48	4,18	19,55	23,45	127,50	153,00	
	495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	83,70	83,70	
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18	
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,80	3,80	0,40	0,40	24,60	24,60	117,20	117,20	
		<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>770</b>	<b>900</b>	<b>22,83</b>	<b>25,88</b>	<b>28,53</b>	<b>32,78</b>	<b>93,84</b>	<b>102,50</b>	<b>723,43</b>	<b>808,48</b>	

## Список литературы

2004г	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Москва 2004г (Под общей редакцией В.Т Лапшиной)
2008г	Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях УР. Ижевск 2008 г.
2013г	Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях УР. Ижевск 2013 г.
2021г	Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, общеобразовательных школах. Уральский региональный центр питания. Пермь 2021 г. (Под общей редакцией А.Я. Превалова)