



СОГЛАСОВАНО:  
Директор МАОУ «СОШ №3»  
*С.В. Дектерева*  
« 15 » *сентября* 2023 г



УТВЕРЖДАЮ:  
Генеральный директор  
ООО «Академия питания»  
*В.Ю. Лыкова*  
« 15 » *сентября* 2023 г

# ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (Обед с родительской доплатой)

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ  
МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДА МЕГИОНА  
(НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)

\* Примерное двухнедельное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом особенности питания учащихся, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ (см. таблицу замены пищевых продуктов, приложение 126 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

\* Для профилактики дефицита микронутриентов (йода, кальция, железа, фосфора и пр.), регулярно включать в рацион питания для учащихся специализированные, обогащенные незаменимыми ингредиентами пищевые продукты: соль пищевую йодированную, муку пшенич. в/с, молоко, консервы овощные, сок в ассортименте, хлеб пшеничный йодированный, хлеб с ламинариями.

\* Используемая литература: - И.М. Скурихин, В.А. Тутельян (таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания);

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий ПОП при общеобразовательных школах (г. Мг

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий ПОП (г. Москва 1996 г)

День: понедельник  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний

обед родительская плата

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ
		(гр./мл.)	Б	Ж	У	(ккал.)
<b>Обед 1 вариант 170руб</b>						
тгк29	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,97	6,00	5,30	79,86
тгк 1	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	3,00	4,50	7,20	90,00
тгк115	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски с соусом томатным	80/50	10,80	11,20	8,00	176,00
тгк302	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,60	5,61	37,33	230,15
тгк243	Хлеб пшеничный в/с/ хлеб ржаной "Дарницкий"	25/25	4,08	0,63	27,00	133,20
тгк39	Сок в ассортименте (разливной)	200	0,00	0,00	19,20	80,80
	<b>Итого:</b>	<b>810</b>	<b>26,45</b>	<b>27,94</b>	<b>104,03</b>	<b>790,01</b>

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ
		(гр./мл.)	Б	Ж	У	(ккал.)
<b>Обед 2 вариант 170руб.</b>						
скурихи	Овощи консервированные (огурец) порционно	25	0,00	0,00	3,60	16,00
тгк25	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	250/2	2,00	2,80	25,00	125,00
тгк134	Гуляш из отварной говядины	100	15,50	15,90	13,10	235,00
тгк2	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,60	5,61	37,33	230,15
тгк243/	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	4,13	0,55	23,48	115,35
тгк524	Напиток из компотной смеси	200	0,10	0,10	19,90	103,00
	<b>Итого:</b>	<b>777</b>	<b>29,33</b>	<b>24,96</b>	<b>122,40</b>	<b>824,50</b>

День: вторник  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
			Б	Ж	У	
<b>Обед 1 вариант 170руб</b>						
Скур.т8	Овощи свежие или овощи отварные(порционно)	25	0,35	0,05	0,35	5,50
ттк 256	Уха деликатесная с горбушей	250	7,34	2,72	23,21	119,70
ттк110	Тефтели из говядины с рисом и соусом томатным	130	13,00	15,10	18,20	259,00
тк35	Картофельное пюре	150	2,54	5,44	20,30	132,00
ттк243	Хлеб пшеничный в/с/ хлеб ржаной "Дарницкий"	25/25	4,08	0,63	27,00	133,20
тк14	Компот из яблок	200	0,20	0,20	17,90	105,00
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>27,51</b>	<b>24,14</b>	<b>106,96</b>	<b>754,40</b>

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
			Б	Ж	У	
<b>Обед 2 вариант 170руб.</b>						
таб.8	Овощи свежие (помидор) порционно с зеленью	60	1,30	0,06	0,56	12,00
Скупихи тк38	Солянка домашняя со сметаной и зеленью	260	7,34	2,72	23,21	189,00
ттк139	Оладьи из печени с маслом сливочным	100/5	9,00	12,20	20,10	281,00
ттк15	Рагу овощное	150	4,50	6,70	12,00	121,00
ттк243/1	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	4,13	0,55	23,48	115,35
ттк39	Сок в ассортименте (разливной)	200	0,00	0,00	19,20	80,80
	<b>Итого:</b>	<b>825</b>	<b>24,97</b>	<b>22,17</b>	<b>97,98</b>	<b>787,15</b>

День: среда  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
			Б	Ж	У	
<b>Обед 1 вариант 170руб</b>						
ттк 199	Юшка гороховая с копченностями	250	8,92	10,94	25,00	199,00
ттк387	Печень по-строгановски	100	10,40	9,60	5,90	163,00
тк5	Макаронные изделия отварные	150	2,5	4,80	33,30	191,00
ттк243	Хлеб пшеничный в/с/ хлеб ржаной "Дарницкий"	25/25	4,08	0,63	27,00	133,20
ттк39	Сок в ассортименте (разливной)	200	0,00	0,0	22,40	90,00
ттк232	Йогурт фруктовый(живые культуры)	115	2,90	3,50	21,30	88,00
	<b>Итого:</b>		<b>28,80</b>	<b>29,47</b>	<b>134,90</b>	<b>864,20</b>

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
			Б	Ж	У	
<b>Обед 1 вариант 170руб</b>						
Скур.т8	Овощи свежие или овощи отварные(порционно)	25	0,35	0,05	0,35	5,50
ттк72/1	Борщ "Украинский" со сметаной	250/10	1,07	3,79	24,53	101,00
ттк110	Тефтели из говядины с рисом и соусом томатным	130	13,00	15,10	18,20	259,00
тк35	Картофельное пюре	150	2,54	5,44	20,30	132,00
ттк243	Хлеб пшеничный в/с/ хлеб ржаной "Дарницкий"	25/25	4,08	0,63	27,00	133,20
тк9	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,00	26,98	110,00
	<b>Итого:</b>		<b>21,72</b>	<b>25,01</b>	<b>117,36</b>	<b>740,70</b>

День: четверг  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
			Б	Ж	У	
<b>Обед 1 вариант 170руб</b>						
Скур.т8	Овощи консерв. горошек (порционно)	25	0,50	0,10	0,70	12,00
ттк 7	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	2,12	5,57	13,50	113,26
ттк142	Сосиска отварная молочная	50	5,64	7,48	10,00	133,00
тк35	Картофельное пюре	150	2,54	5,44	20,30	132,00
ттк243	Хлеб пшеничный в/с/ хлеб ржаной "Дарницкий"	25/25	4,08	0,63	27,00	133,20
тк111	Компот из свежих ягод	200	0,20	0,00	15,00	120,00
	<b>Итого:</b>		<b>15,08</b>	<b>19,22</b>	<b>86,50</b>	<b>643,46</b>

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
			Б	Ж	У	
<b>Обед 1 вариант 170руб</b>						
ттк126	Салат "Витаминный"	60	1,50	3,12	1,79	43,00
тк95	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/25/2	5,07	5,22	17,68	130,00
ттк142	Сосиска отварная молочная	50	5,64	7,48	10,00	133,00
тк2	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,60	5,61	37,33	230,15
ттк243	Хлеб пшеничный в/с/ хлеб ржаной "Дарницкий"	25/25	4,08	0,63	27,00	133,20
ттк39	Сок в ассортименте (разливной)	200	0,00	0,00	19,20	80,80
	<b>Итого:</b>		<b>23,89</b>	<b>22,06</b>	<b>113,00</b>	<b>750,15</b>

День: пятница  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
			Б	Ж	У	
<b>Обед 1 вариант 170руб</b>						
ттк171	Салат из свеклы с сыром	60	0,71	5,38	4,84	70,60
тк 28	Суп-лапша домашняя с птицей и зеленью	250/25/2	8,58	7,70	13,80	158,70
ттк 248	Мясо духовое(говядина)	50/150	12,38	7,40	22,60	312,35
ттк243	Хлеб пшеничный в/с/ хлеб ржаной "Дарницкий"	25/25	4,08	0,63	27,00	133,20
ттк524	Напиток из компотной смеси	200	0,10	0,10	19,90	103,00
	<b>Итого:</b>		<b>25,85</b>	<b>21,21</b>	<b>88,14</b>	<b>777,85</b>

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
			Б	Ж	У	
<b>Обед 1 вариант 170руб</b>						
скурихин таб.8	Овощи свежие (огурец) порционно	60	0,00	0,00	3,60	16,00
ттк 1	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	3,00	4,50	7,20	90,00
тк22	Рыба(филе ) жареное с луком	90	14,67	10,40	21,88	295,00
ттк 422	Картофель запеченный по-деревенски	150	3,20	8,40	21,86	184,93
ттк243/	Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	4,13	0,55	23,48	115,35
ттк434	Кисель "Витошка"	200	0,20	0,00	24,23	95,00
	<b>Итого:</b>		<b>25,20</b>	<b>23,85</b>	<b>102,25</b>	<b>796,28</b>

День: понедельник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
			Б	Ж	У	
<b>Обед 1 вариант 170руб</b>						
скурихин таб. 8	Овощи консервированные(огурец )порционно	25	0,00	0,00	0,98	4,00
тгк72/1	Борщ "Украинский" со сметаной	250/10	1,07	3,79	24,53	101,00
тк 45	Плов по-узбекски с говядиной	180	12,50	17,00	38,00	401,00
тгк243	Хлеб пшеничный в/с/ хлеб ржаной "Дарницкий"	25/25	4,08	0,63	27,00	133,20
тк10	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,00	41,00
	<b>Итого:</b>		<b>17,85</b>	<b>21,42</b>	<b>100,51</b>	<b>680,20</b>

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
			Б	Ж	У	
<b>Обед 1 вариант 170руб</b>						
скурихин таб. 8	Овощи свежие(помидор )порционно	25	0,00	0,00	0,98	4,00
Сб.2004 №132	Рассольник домашний со сметаной	250/10	3,87	4,32	17,20	141,00
тк75	Биточки по-беларуски	90	15,50	11,20	10,60	261,00
тк80	Картофель тушеный	150	3,90	7,80	24,30	187,00
тгк243	Хлеб пшеничный в/с/ хлеб ржаной "Дарницкий"	25/25	4,08	0,63	27,00	133,20
тк10	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,00	41,00
	<b>Итого:</b>		<b>27,55</b>	<b>23,95</b>	<b>90,08</b>	<b>767,20</b>

День: вторник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
			Б	Ж	У	
<b>Обед 1 вариант 170руб</b>						
тгк 53	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,76	3,06	4,14	48,00
тк12	Рассольник "Ленинградский" с (перл. крупой) и сметаной	250/10	1,69	3,14	12,97	104,75
тгк 370	Котлета мясная домашняя	80,00	10,20	8,75	6,00	261,00
тгк 422	Картофель запеченный по-деревенски	150	3,54	8,30	25,74	
тгк243	Хлеб пшеничный в/с/ хлеб ржаной "Дарницкий"	25/25	4,08	0,63	25,00	133,20
тк21	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,20	24,20	104,00
	<b>Итого:</b>		<b>20,37</b>	<b>24,08</b>	<b>98,05</b>	<b>650,95</b>

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
			Б	Ж	У	
<b>Обед 1 вариант 170руб</b>						
Скур.т8	Огурец свежий (порционно)	25	0,35	0,05	0,35	5,50
тгк7	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250/10	7,07	7,82	15,10	150,00
тгк4а	Минтай тушеный в томате с овощами	100	5,78	8,10	26,28	196,20
тк 35	Картофельное пюре	150	2,54	5,44	20,30	132,00
тгк243	Хлеб пшеничный в/с/ хлеб ржаной "Дарницкий"	25/25	4,08	0,63	25,00	133,20
тгк39	Сок в ассортименте (разливной)	200	0,00	0,00	19,20	80,80
	<b>Итого:</b>		<b>19,82</b>	<b>22,04</b>	<b>106,23</b>	<b>697,70</b>

День: среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
			Б	Ж	У	
<b>Обед 1 вариант 170руб</b>						
Скур.т8	Огурец свежий(порционно)	25	0,35	0,05	0,35	5,50
тгк 18	Свекольник со сметаной	250/10	2,69	5,39	20,10	131,55
тгк97	Жаркое по-домашнему	200	12,00	13,00	35,00	252,00
тгк243	Хлеб пшеничный в/с/ хлеб ржаной "Дарницкий"	25/25	4,08	0,63	27,00	133,20
тгк39	Сок в ассортименте (разливной)	200	0,00	0,00	19,20	90,00
	<b>Итого:</b>		<b>19,12</b>	<b>19,07</b>	<b>101,65</b>	<b>612,25</b>

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
			Б	Ж	У	
<b>Обед 1 вариант 170руб</b>						
тгк4а	Икра свекольная	60	0,80	3,10	7,50	41,00
тгк 199	Юшка гороховая с копченостями	250	8,92	10,94	25,00	199,00
тк 45	Плов по-узбекски с говядиной	200	12,50	17,00	38,00	401,00
тгк243	Хлеб пшеничный в/с/ хлеб ржаной "Дарницкий"	25/25	4,08	0,63	27,00	133,20
тгк39	Сок в ассортименте (разливной)	200	0,00	0,00	19,20	90,00
	<b>Итого:</b>		<b>26,30</b>	<b>31,67</b>	<b>116,70</b>	<b>864,20</b>

День: четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
			Б	Ж	У	
<b>Обед 1 вариант 170руб</b>						
тк11	Винегрет овощной	60	0,84	5,06	3,96	73,80
тк 82	Суп крестьянский со сметаной	250/10	2,60	5,30	14,30	116,00
тгк493	Биточки по-селянски	105	10,70	8,50	10,05	212,00
тк2	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,60	5,61	39,33	230,15
тгк243	Хлеб пшеничный в/с/ хлеб ржаной "Дарницкий"	25/25	4,08	0,63	27,00	133,20
тк6	Компот из сухофруктов	200	0,90	0,20	25,00	94,00
	<b>Итого:</b>		<b>24,72</b>	<b>25,30</b>	<b>119,64</b>	<b>859,15</b>

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
			Б	Ж	У	
<b>Обед 1 вариант 170руб</b>						
тк	Зеленый горошек консер. (порционно)	30	1,50	0,10	3,25	25,00
тк28	Суп-лапша домашняя с птицей и зеленью	250/25/2	6,58	7,70	28,00	158,70
тгк493	Биточки по-селянски	105	10,70	8,50	10,05	212,00
тк 35	Картофельное пюре	150	2,54	5,44	20,30	132,00
тгк243	Хлеб пшеничный в/с/ хлеб ржаной "Дарницкий"	25/25	4,08	0,63	27,00	133,20
тк6	Компот из сухофруктов	200	0,90	0,20	25,00	94,00
	<b>Итого:</b>		<b>26,30</b>	<b>22,57</b>	<b>113,60</b>	<b>754,90</b>

День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 для обучающихся 1-4 классов

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
			Б	Ж	У	
<b>Обед 1 вариант 170руб</b>						
Скур.т8	Огурец свежий (порционно)	25	0,35	0,05	0,35	5,50
тгк42	Суп-пюре из овощей с гренками	250/20	3,76	6,29	24,00	135,00
тгк142	Сосиска отварная молочная	50	5,64	7,48	10,00	133,00
тк5	Макаронные изделия отварные	150	2,5	4,80	33,30	191,00
тгк243	Хлеб пшеничный в/с/ хлеб ржаной "Дарницкий"	25/25	4,08	0,63	27,00	133,20
тгк39	Сок в ассортименте (разливной)	200	0,00	0,0	22,40	90,00
	<b>Итого:</b>		<b>16,33</b>	<b>19,25</b>	<b>117,05</b>	<b>687,70</b>
	<b>ВСЕГО ОБЕД ЗА 10 ДНЕЙ:</b>		<b>222,08</b>	<b>231,10</b>	<b>1057,43</b>	<b>7320,17</b>
	<i>в среднем за один день (обед)</i>		<b>22,21</b>	<b>23,11</b>	<b>105,74</b>	<b>732,02</b>

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
			Б	Ж	У	
<b>Обед 1 вариант 170руб</b>						
тгк29	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,97	6,00	5,30	79,86
тгк42	Суп- пюре из овощей с гренками	250/20	3,76	6,29	24,00	135,00
тгк522	Колбаски деревенские	80	5,64	7,48	10,00	133,00
тк5	Макаронные изделия отварные	150	2,5	4,80	33,30	191,00
тгк243	Хлеб пшеничный в/с/ хлеб ржаной "Дарницкий"	25/25	4,08	0,63	27,00	133,20
тгк39	Сок в ассортименте (разливной)	200	0,00	0,00	22,40	90,00
	<b>Итого:</b>		<b>16,95</b>	<b>25,20</b>	<b>122,00</b>	<b>762,06</b>
	<b>ВСЕГО ОБЕД ЗА 10 ДНЕЙ:</b>		<b>242</b>	<b>243</b>	<b>1102</b>	<b>7745</b>
	<i>в среднем за один день (обед)</i>		<b>24,20</b>	<b>24,35</b>	<b>110,16</b>	<b>774,48</b>

Технолог отдела общественного питания

И.И.Корниенко