

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МАОУ Лицей № 102


Лесняк В. А.
подпись _____ расшифровка _____
" 25 апреля 2025 года



УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "АКВАРИУМ"


КОВАЛЕВ Ю.В.
" _____ " _____ 2025 года



***Основное (организованное) 2-х недельное меню
для организации горячего питания обучающихся
в общеобразовательных организациях г. Железногорска***

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетич. Ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

1 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

54-бк	каша вязкая молочная пшеничная	230/10	10,50	14,38	48,50	365,13
Пром.	печенье или пряник или вафли	60	2,85	3,38	30,62	164,25
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	30/20	1,59	0,21	7,94	39,95
299	чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	60,16
	итого	550	14,94	17,97	102,10	629,49

ОБЕД

Пром.	овоцы свеж. или сол. или конс.	100	3,1	0,2	6,5	40,2
319	суп картофельный с бобовыми	250	7,32	5,06	17,60	145,16
727	поджарка из мяса	100	15,20	13,10	2,50	188,30
561	рожки отварные	200	7,51	5,56	44,11	256,57
280	компот из плодов или ягод сушен.	200	0,33	0,00	22,66	91,98
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	95/52	3,37	0,44	26,91	125,08
	итого		36,83	24,36	120,28	847,29

ПОЛДНИК

Пром.	молоко или кислом. пр. или чай	200	5,80	5,00	9,95	108,00
Пром.	булочка или конд. изд. в ассор.	75	5,70	6,75	61,25	328,50
	итого		11,50	11,75	71,20	436,50

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ

63,27 54,08 293,58 1913,28

2 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

619	запеканка из творога со сгущ. мол.	250	33,91	12,97	26,33	359,69
384	бутерброт пикантный (гор.)	30/20	4,73	8,28	12,90	145,02
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	30/20	1,59	0,21	7,94	39,95
294	чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	итого	550	40,30	21,47	62,48	606,28

ОБЕД

Пром.	овоцы свеж. или сол. или конс.	100	3,1	0,2	6,5	40,2
274	борщ с капустой и картоф.	250/10	3,60	6,34	11,35	116,76
494	птица запеченная	100	21,77	21,05	0,11	280,83
225	рис припущенный	200	4,96	7,26	50,36	286,74
1234	напиток витаминизированный	200	0,24	0,09	23,48	95,71
Пром.	хлеб пшеничный, заварной	95/52	3,37	0,44	26,91	125,08
	итого		37,04	35,38	118,71	945,32

ПОЛДНИК

Пром.	булочка или конд. изд. в ассор.	75	5,70	6,75	61,25	328,50
Пром.	молоко или кислом. пр. или чай	200	5,80	5,00	9,95	108,00
	итого		11,50	11,75	71,20	436,50

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ

88,84 68,60 252,39 1988,10

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

123	макаронник с мясом	220/35	14,50	13,40	33,20	305,80
-----	--------------------	--------	-------	-------	-------	--------

379	бутерброд с маслом	30/15	1,69	15,06	10,26	183,39
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	30/20	1,59	0,21	7,94	39,95
269	какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	итого	550	21,55	32,60	77,35	683,06
ОБЕД						
Пром.	овоцы свеж. или сол. или конс.	100	3,1	0,2	6,5	40,2
306	рассольник ленинградский	250/10	4,20	5,73	16,08	132,68
54-8м	тефтели из говядины	100	14,00	10,00	7,00	176,83
241	картофельное пюре	200	4,25	8,08	31,05	213,93
282	компот из св. плодов или ягод	200	0,16	0,00	14,99	60,64
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	95/52	3,37	0,44	26,91	125,08
	итого		29,08	24,45	102,53	749,36
ПОЛДНИК						
Пром.	булочка или конд. изд. в ассор.	75	5,70	6,75	61,25	328,50
Пром.	молоко или кислом. пр. или чай	200	5,80	5,00	9,95	108,00
	итого		11,50	11,75	71,20	436,50
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		62,13	68,80	251,08	1868,92
4 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
54-9к	каша вяз мол овсян или манн	240/10	10,38	15,75	46,00	367,75
376	бутерброд с сыром	25/15	1,58	14,13	9,63	171,86
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	30/20	1,59	0,21	7,94	39,95
299	чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	60,16
	итого	550	13,55	30,09	78,61	639,72
ОБЕД						
Пром.	овоцы свеж. или сол. или конс.	100	3,1	0,2	6,5	40,2
337	суп с крупой (шахтер.)	250	5,48	10,03	17,80	183,30
209	котлета из курицы	100	18,13	4,50	11,75	160,38
239	картофель отварной	200	4,17	9,37	36,28	243,28
280	компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0,00	22,66	91,98
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	95/52	3,37	0,44	26,91	125,08
	итого		34,58	24,54	121,90	844,22
ПОЛДНИК						
Пром.	булочка или конд. изд. в ассор.	75	5,70	6,75	61,25	328,50
Пром.	молоко или кислом. пр. или чай	200	5,80	5,00	9,95	108,00
	итого		11,50	11,75	71,20	436,50
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		59,63	66,38	271,71	1920,44
5 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
54-1г	макаронны отварные с сыром	225/30	5,43	8,52	33,99	234,35
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	30/20	1,59	0,21	7,94	39,95
382	бутерброд с джемом или пов.	30/20	1,81	5,71	29,43	176,57
294	чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	итого	550	8,90	14,45	86,67	512,49
ОБЕД						
Пром.	овоцы свеж. или сол. или конс.	100	3,1	0,2	6,5	40,2
43	свекольник	250	1,93	6,32	10,05	104,16
193	плов	200	15,50	13,20	40,30	341,90
ГП	сок фруктовый	200	0,5		10,6	44,4
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	95/52	3,37	0,44	26,91	125,08
	итого		24,40	20,16	94,36	655,74
ПОЛДНИК						

Пром.	булочка или конд. изд. в ассор.	75	5,70	6,75	61,25	328,50
Пром.	молоко или кислом. пр. или чай	200	5,80	5,00	9,95	108,00
	ИТОГО		11,50	11,75	71,20	436,50
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		44,80	46,36	252,23	1604,73

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Пром.	овоци свеж. или сол. или конс.	100	3,1	0,2	6,5	40,2
54-Зр-2020	котлета рыбная	100	17,49	3,45	10,00	149,00
241	картофельное пюре	200	4,25	8,08	31,05	213,93
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	30/20	1,59	0,21	7,94	39,95
286	кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	ИТОГО	650	29,22	15,13	75,20	561,77

ОБЕД

Пром.	овоци свеж. или сол. или конс.	100	3,1	0,2	6,5	40,2
72	суп с рыбными консервами	250	6,62	8,31	21,28	184,48
192	печень говяжья по-строгановски	140	29,69	36,85	5,98	471,20
219	каша гречневая рассыпчатая	200	11,64	7,24	60,00	351,75
283	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	95/52	3,37	0,44	26,91	125,08
	ИТОГО		54,98	53,04	148,56	1286,50

ПОЛДНИК

Пром.	булочка или конд. изд. в ассор.	75	5,70	6,75	61,25	328,50
Пром.	молоко или кислом. пр. или чай	200	5,80	5,00	9,95	108,00
	ИТОГО		11,50	11,75	71,20	436,50
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		95,70	79,92	294,96	2284,77

7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

102	каша молочная "дружба"	230/10	8,19	10,41	43,86	301,38
Пром.	печенье или пряник или вафли	60	2,85	3,38	30,62	164,25
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	30/20	1,59	0,21	7,94	39,95
299	чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	60,16
	ИТОГО	550	12,63	14,00	97,46	565,74

ОБЕД

Пром.	овоци свеж. или сол. или конс.	100	3,1	0,2	6,5	40,2
322	суп картофель с мясными фрикад.	250	5,34	4,11	18,83	133,73
54-м	котлета "Домашняя"	100	17,62	14,87	14,25	261,25
561	рожки отварные	200	7,51	5,56	44,11	256,57
280	компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0,00	22,66	91,98
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	95/52	3,37	0,44	26,91	125,08
	ИТОГО		37,27	25,18	133,26	908,81

ПОЛДНИК

Пром.	булочка или конд. изд. в ассор.	75	5,70	6,75	61,25	328,50
Пром.	молоко или кислом. пр. или чай	200	5,80	5,00	9,95	108,00
	ИТОГО		11,50	11,75	71,20	436,50
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		61,40	50,93	301,92	1911,05

8 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

132	омлет	250	22,56	32,61	4,38	401,28
382	бутерброд с джемом или пов.	30/20	1,81	5,71	29,43	176,57

Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	30/20	1,59	0,21	7,94	39,95
294	чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Итого	550	26,03	38,54	57,06	679,42
ОБЕД						
Пром.	овощи свеж. или сол. или конс.	100	3,1	0,2	6,5	40,2
275	борщ	250/10	3,70	6,40	18,04	129,60
208	кнели, или зразы из кур	100	17,11	19,43	7,91	274,98
241	картофельное пюре	200	4,25	8,08	31,05	213,93
1232	напиток лимонный(витам)	200	0,24	0,09	23,48	95,71
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	95/52	3,37	0,44	26,91	125,08
	Итого		31,77	34,64	113,89	879,50
ПОЛДНИК						
Пром.	булочка или конд. изд. в ассор.	75	5,70	6,75	61,25	328,50
Пром.	молоко или кислом. пр. или чай	200	5,80	5,00	9,95	108,00
	Итого		11,50	11,75	71,20	436,50
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		69,30	84,93	242,15	1995,42
9 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
54-1г	макароньы отварные с сыром	225/30	5,43	8,52	33,99	234,35
379	бутерброд с маслом	30/15	1,69	15,06	10,26	183,39
286	кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	30/20	1,59	0,21	7,94	39,95
	Итого	550	11,50	26,98	71,90	576,38
ОБЕД						
Пром.	овощи свеж. или сол. или конс.	100	3,1	0,2	6,5	40,2
8	щи со свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,89
768	гуляш из говядины	100	12,70	15,27	3,35	201,65
219	каша гречневая рассыпчатая	200	11,64	7,24	60,00	351,75
282	компот из св. плодов или ягод	200	0,16	0,00	14,99	60,64
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	95/52	3,37	0,44	26,91	125,08
	Итого		33,06	29,48	122,39	887,21
ПОЛДНИК						
Пром.	булочка или конд. изд. в ассор.	75	5,70	6,75	61,25	328,50
Пром.	молоко или кислом. пр. или чай	200	5,80	5,00	9,95	108,00
	Итого		11,50	11,75	71,20	436,50
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		56,06	68,21	265,49	1900,09
10 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
327	оладьи с маслом, джемом, сахаром	235/25	11,69	10,79	101,74	550,78
376	бутерброд с сыром	25/15	1,58	14,13	9,63	171,86
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	30/20	1,59	0,21	7,94	39,95
299	чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	60,16
	Итого	550	14,86	25,13	134,35	822,75
ОБЕД						
Пром.	овощи свеж. или сол. или конс.	100	3,1	0,2	6,5	40,2
158	солянка из птицы	250	5,11	6,55	13,33	132,74
209	котлета из курицы	100	14,5	3,6	9,4	128,3
225	рис припущенный	200	4,96	7,26	50,36	286,74
280	компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0,00	22,66	91,98
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	95/52	3,37	0,44	26,91	125,08
	Итого		31,37	18,05	129,16	805,04

ПОЛДНИК						
Пром.	булочка или конд. изд. в ассор.	75	5,70	6,75	61,25	328,50
Пром.	молоко или кислом. пр. или чай	200	5,80	5,00	9,95	108,00
	ИТОГО		11,50	11,75	71,20	436,50
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		57,73	54,93	334,71	2064,29
11 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
114	каша рисовая молочная	240/10	7,00	8,50	43,00	290,00
384	бутерброд пикантный (гор.)	30/20	4,73	8,28	12,90	145,02
294	чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	30/20	1,59	0,21	7,94	39,95
	ИТОГО	550	13,39	17,00	79,15	536,59
ОБЕД						
Пром.	овоцы свеж. или сол. или конс.	100	3,1	0,2	6,5	40,2
328	суп с клецками	250	3,66	5,58	8,49	98,80
54-9м	эсаркое по-домашнему	200	20,40	15,80	20,51	306,11
ГП	сок фруктовый	200	0,5		10,6	44,4
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	95/52	3,37	0,44	26,91	125,08
	ИТОГО		31,03	22,02	73,01	614,59
ПОЛДНИК						
Пром.	булочка или конд. изд. в ассор.	75	5,70	6,75	61,25	328,50
Пром.	молоко или кислом. пр. или чай	200	5,80	5,00	9,95	108,00
	ИТОГО		11,50	11,75	71,20	436,50
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		55,92	50,77	223,36	1587,68
12 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
617	пудинг творожный со сгущ.мол.	225/30	27,09	10,15	34,57	337,99
379	бутерброд с маслом	30/15	1,69	15,06	10,26	183,39
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	30/20	1,59	0,21	7,94	39,95
286	кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	ИТОГО	550	33,16	28,61	72,48	680,02
ОБЕД						
Пром.	овоцы свеж. или сол. или конс.	100	3,1	0,2	6,5	40,2
135	суп из овощей	250	3,70	5,63	10,36	106,95
172	рыба тушеная в томате с овоц	180/70	26,41	14,60	13,65	291,72
241	картофельное пюре	200	4,25	8,08	31,05	213,93
283	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	95/52	3,37	0,44	26,91	125,08
Пром.	фрукт (яблоко, апельсин, банан)	350	0,75	0,08	8,24	36,67
	ИТОГО		42,14	29,03	124,60	928,34
ПОЛДНИК						
Пром.	булочка или конд. изд. в ассор.	75	5,70	6,75	61,25	328,50
Пром.	молоко или кислом. пр. или чай	200	5,80	5,00	9,95	108,00
	ИТОГО		11,50	11,75	71,20	436,50
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		86,80	69,39	268,28	2044,86
	ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ		801,58	763,30	3251,86	23083,63
	фактическая энергетическая ценность		<u>66,80</u>	<u>63,61</u>	<u>270,99</u>	<u>1923,64</u>
	60% от нормативной энер. ценности		54,00	55,20	229,80	1627,80
	процент удовлетворение суточной потребности		123,70	115,23	117,92	118,17
	соотношение Б:Ж:У, Са:Р		1,00	1,05	4,06	

Используемая литература:

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. ГОУ ВПО "Пермская государственная медицинская академия" им. ак. Е.А. Вагнера Уральский региональный центр питания. Пермь 2008г.
2. Сборник технологических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ под редакцией Ф.Л. Марчука ISBN 5-88676-044-X, 1996г.
3. Сборник технологических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ под редакцией В.Т. Лапшиной .ISBN 5-93109-070-3. издательство "Хлебпродинформ", 2004
4. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию общественного питания / Составитель Могильный М.П. - М.: ДеЛи плюс, 2011.-1008 с. ISBN 978-5-905170-02-7
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация для предприятий общественного питания./Сост. Ковалев Ю.С. -4-е изд., испр и доп - М. Дело и Сервис, 2013. - 1064с.
6. 2.4. Гигиена детей и подростков. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Школьное питание - здоровое питание, Москва - 2020
5. Химический состав российских пищевых продуктов питания. Под ред. И.М. Скурихина, В.А. Тутельяна. Изд. "ДеЛи принт" Москва 2002г.
6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»