

**Утверждаю:**  
Директор МБОУ  
«СОШ № 20 с углубленным  
изучением отдельных предметов»  
\_\_\_\_\_ О. А .Сторожук  
01.10.2024 г

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ**

**2-х недельное МЕНЮ**

МБОУ «СОШ №20 с углубленным изучением  
отдельных предметов»

корпус 2

День 1: понедельник

Неделя: первая

Наименование блюда	Выход в граммах	Химический состав					
		белки	жиры	углеводы	Энергетич. ценность ККАЛ	С МГ	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>							
Каша гречневая рассыпчатая	Я 140	82,6	61,7	365,9	235		202
	С 170	100,3	74,97	444,4	285		
Чай сладкий	Я180	0	0	26,9	100,1		457
	С 200			29,9	112,2		
Сыр порционный	Я 20	1,38	1,8	2,0	29,8	0,02	75
	С 25	1,72	2,25	2,5	37,2	0,25	
Хлеб пшеничный	Я 30	2,28	0,24	14,76	70,2		573
	С 35	2,66	0,28	17,22	81,9		
<b>Второй завтрак</b>							
Йогурт	Я 100	4,8	3,75	18,6	129	2,1	470
	С 100	4,8	3,75	18,6	129	2,1	
<b>Обед</b>							
Суп вермишелевый	Я 150	17,4	24,9	73,2	586,5	22,8	129
	С 180	20,8	29,8	87,8	703,8	27,3	
Тефтели -ёжики	Я 50	27,0	19,9	7,8	319	23,2	350
	С 70	32,0	23,9	9,3	383	27,9	
Капуста тушеная	Я110	4,0	25,0	6,8	62,72	10,6	380
	С130	4,9	25,9	7,3	63,84	9,0	
Компот из с/фруктов	Я 150	0,9	0,15	30,1	126	0,3	495
	С 180	1,08	0,18	36,1	151	0,36	
Хлеб пшеничный	Я 30	2,28	0,24	14,76	70,2		573
	С 35	2,66	0,28	17,22	81,9		
Хлеб Ржаной	Я 30	2,4	0,45	12,03	61,8		574
	С 35	3,08	0,52	14,03	72,1		
<b>Полдник</b>							
Пирог с картофелем	Я 90	2,88	2,43	16,1	98,1		535,556
	С 100	3,2	2,7	17,9	109,0		
Молоко	Я 180	5,22	4,77	8,19	96,3	1,26	463
	С 200	5,8	5,3	9,1	107,0	1,4	

День 2: вторник

Неделя: первая

Наименование блюда	Выход в граммах	Химический состав					
		белки	жиры	углеводы	Энергетич. ценность ККАЛ	С (МГ)	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>							
Запеканка из творога со сладким соусом	Я 130/50	2,75	4,44	17,97	145,5	2,81	279,406
	С 150/50	3,67	5,93	23,96	194,06	3,75	
Какао	Я180	11,6	11,52	40,2	305,6	1,9	462
	С 200	12,4	12,8	44,7	339,6	2,16	
Хлеб пшеничный	Я 30	2,28	0,24	14,76	70,2		573
	С 35	2,66	0,28	17,22	81,9		
<b>Второй завтрак</b>							
Сок	Я 100	0,45	0,3	22,5	97,5		501
	С 100	0,45	0,3	22,5	97,5		
<b>Обед</b>							
Суп фасолевый	Я 150	4,53	5,2	24,79	411	42,9	93
	С 180	5,43	6,2	29,75	493	51,5	
Запеканка из печени	Я 90	13,0	4,0	10,5	125	6,5	355
	С 100	18,0	5,6	14,5	175	9,1	
Икра свекольная	Я 80	4,81	4,29	25,6	159,9	0,26	53
	С 90	5,55	4,95	29,5	184,5	0,3	
Кисель	Я 150	1,51	0	40,4	161,1	1,2	484
	С 180	1,81	0	48,5	193,3	1,4	
Хлеб пшеничный	Я 40	3,64	0,32	19,68	93,6		573
	С 60	4,56	0,48	29,52	140,4		
<b>Полдник</b>							
Кондитерские изделия	Я 30	0,87	1,26	4,85	124,5		582
	С 40	1,16	1,69	6,46	166		
Фрукт свежий	Я 100	0,8	10,6	17,2	250	14	82
	С 100	0,8	10,6	17,2	250	14	
Кофейный напиток с молоком	Я 180	2,5	2,16	20,52	113,4	0,54	464
	С 200	2,8	2,4	22,8	126	0,6	

День 3: среда

Неделя: первая

Наименование блюда	Выход в граммах	Химический состав					
		белки	жиры	углеводы	Энергетич. ценность ККАЛ	С (МГ)	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>							
Каша рисовая молочная	Я 140	8,1	12,3	40,6	321,5	3,2	217
	С 170	9,8	14,9	49,3	390,5	3,9	
Какао	Я 180	11,6	11,52	40,2	305,6	1,9	462
	С 200	12,4	12,8	44,7	339,6	2,16	
Сыр порционный	Я 20	1,38	1,8	2,0	29,8	0,02	75
	С 25	1,72	2,25	2,5	37,2	0,25	
Хлеб пшеничный	Я 30	2,28	0,24	14,76	70,2		573
	С 35	2,66	0,28	17,22	81,9		
<b>Второй завтрак</b>							
Сок	Я 100	0,45	0,3	22,5	97,5		82
	С 100	0,45	0,3	22,5	97,5		
<b>Обед</b>							
Щи	Я 150	9,0	25,2	22,8	370	51,0	104
	С 180	10,8	32,4	27,3	444	61,0	
Жаркое по домашнему	Я 150	18,9	10,5	20,5	193,5	1,2	329
	С 180	22,6	12,6	24,6	232,2	1,4	
Компот с/фр	Я 150	0,9	0,15	30,1	126	0,3	495
	С 180	1,08	0,18	36,1	151	0,36	
Морковь отварная	Я 30	0,36	1,8	3,3	3,2	0,9	21
	С 50	0,6	3,0	5,6	5,2	1,5	
Хлеб пшеничный	Я 30	2,28	0,24	14,76	70,2		573
	С 35	2,66	0,28	17,22	81,9		
Хлеб Ржаной	Я 30	2,4	0,45	12,03	61,8		574
	С 35	3,08	0,52	14,03	72,1		
<b>Полдник</b>							
Булка дорожная	Я 40	1,7	3,2	11,5	82		543
	С 50	2,1	4,0	14,4	102,5		
Молоко	Я 180	5,22	4,77	8,19	96,3	1,26	463
	С 200	5,8	5,3	9,1	107,0	1,4	

День 4: четверг

Неделя: первая

Наименование блюда	Выход в граммах	Химический состав					
		белки	жиры	углеводы	Энергетич. ценность ККАЛ	С (МГ)	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>							
Каша геркулесовая молочная	Я 140	8,1	12,3	41,0	321	3,2	212
	С 170	9,8	14,9	49,8	390	3,9	
Чай с молоком	Я 180	8,6	8,6	39,5	266	1,6	465
	С 200	9,6	9,6	43,9	295,6	1,8	
Масло порционное	Я 5	0,285	0,365	11,8	16,7	0,06	79
	С 7	0,418	0,511	16,6	23,4	0,08	
Хлеб пшеничный	Я 30	2,28	0,24	14,76	70,2		573
	С 35	2,66	0,28	17,22	81,9		
<b>Второй завтрак</b>							
Йогурт	Я 100	4,8	3,75	18,6	129	2,1	470
	С 100	4,8	3,75	18,6	129	2,1	
<b>Обед</b>							
Суп гороховый	Я 150	6,7	5,37	19,12	156,7	18,5	127
	С 180	8,0	6,44	22,95	188,1	22,2	
Морковь отварная	Я 30	0,36	1,8	3,3	3,2	0,9	21
	С 50	0,6	3,0	5,6	5,2	1,5	
Рыба припущенная	Я 80	10,4	0,4	0,64	48	2,16	296
	С 90	11,7	0,45	0,72	54	2,43	
Картофельное пюре	Я 110	3,51	5,2	7,63	91	3,1	377
	С 130	4,05	6,0	8,8	105	3,6	
Компот из с/ф	Я 150	0,9	0,15	30,1	126	0,3	495
	С 180	1,08	0,18	36,1	151	0,36	
Хлеб пшеничный	Я 40	3,64	0,32	19,68	93,6		573
	С 60	4,56	0,48	29,52	140,4		
<b>Полдник</b>							
Блины	Я 80	10,0	15,6	40,4	343	0,08	523
	С 90	11,8	17,6	45,5	386	0,09	
Чай сладкий	Я 180	0	0	26,9	100,1		462
	С 200			29,9	112,2		

День 5: пятница

Неделя: первая

Наименование блюд	Выход в граммах	Химический состав					
		белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность ККАЛ	С (МГ)	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>							
Каша кукурузная молочная	Я 140	11,2	14,4	43,8	368	4,2	233
	С 170	13,6	17,5	53,2	448,2	5,1	
Чай с молоком	Я 180	8,6	8,6	39,5	266	1,6	465
	С 200	9,6	9,6	43,9	295,6	1,8	
Масло порционное	Я 5	0,285	0,365	11,8	16,7	0,06	79
	С 7	0,418	0,511	16,6	23,4	0,08	
Хлеб пшеничный	Я 30	2,28	0,24	14,76	70,2		573
	С 35	2,66	0,28	17,22	81,9		
<b>Второй завтрак</b>							
Сок	Я 100	0,45	0,3	22,5	97,5		501
	С 100	0,45	0,3	22,5	97,5		
<b>Обед</b>							
Суп Рассольник	Я 150	9,58	5,4	31,72	234	7,95	100
	С 180	11,5	6,1	35,95	280	9,54	
Плов	Я 150	13,9	5,33	10,64	140	0,57	375
	С 180	16,7	6,06	11,57	168	0,68	
Компот из лимона и кураги	Я 150	0,45	0,3	21,3	90	4,95	487
	С 180	0,54	0,36	25,5	108	5,94	
Свекла отварная	Я 30	0,34	1,8	1,86	25,2	1,4	26
	С 50	0,65	3,05	3,10	42,0	2,3	
Хлеб пшеничный	Я 40	3,64	0,32	19,68	93,6		573
	С 60	4,56	0,48	29,52	140,4		
<b>Полдник</b>							
Ватрушка с джемом	Я 40	5,51	4,98	0,06	66,8	5,28	530
	С 50	6,89	6,23	0,08	83,6	6,6	
Кофейный напиток с молоком	Я 180	2,5	2,16	20,52	113,4	0,54	464
	С 200	2,8	2,4	22,8	126	0,6	

День 1: понедельник

Неделя: вторая

Наименование блюда	Выход в граммах	Химический состав					
		белки	жиры	углеводы	Энергетич. ценность ККАЛ	С (МГ)	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>							
Отварные макароны с сыром	Я 140 С 170	16,8 20,4	14,0 17,0	45,2 54,9	392 476	0,28 0,34	259
Хлеб пшеничный	Я 30 С 35	2,28 2,66	0,24 0,28	14,76 17,22	70,2 81,9		573
Джем	Я 20 С 25	0,32 0,4	0,76 0,95	4,68 5,85	26,8 33,5	0,02 0,25	72
Чай сладкий	Я 180 С 200	0	0	26,9 29,9	100,1 112,2		457
<b>Второй завтрак</b>							
Сок	Я 100 С 100	0,45 0,45	0,3 0,3	22,5 22,5	97,5 97,5		501
<b>Обед</b>							
Суп с клецками	Я 150 С 180	6,81 8,17	5,58 6,69	22,99 27,59	197,5 236,9	13,68 16,41	115
Гречневый гарнир	Я 110 С 130	2,57 2,97	15,44 17,82	7,28 8,4	232,23 267,96		123
Шницель	Я 50 С 70	0,99 8,31	5,94 8,31	2,75 3,85	89,43 125,2	8,36 11,7	319
Кисель	Я 150 С 180	1,51 1,81	0 0	40,4 48,5	161,1 193,3	1,2 1,4	484
Морковь отварная	Я 30 С 50	0,36 0,6	1,8 3,0	3,3 5,6	3,2 5,2	0,9 1,5	21
Хлеб пшеничный	Я 30 С 35	2,28 2,66	0,24 0,28	14,76 17,22	70,2 81,9		573
Хлеб Ржаной	Я 30 С 35	2,4 3,08	0,45 0,52	12,03 14,03	61,8 72,1		574
<b>Полдник</b>							
Пирог с капустой	Я 90 С 100	2,88 3,2	2,43 2,7	16,1 17,9	98,1 10,9	0,7 0,8	535,552
Чай с молоком	Я 180 С 200	8,6 9,6	8,6 9,6	39,5 43,9	266 295,6	1,6 1,8	465

День 2: вторник

Неделя: вторая

Наименование блюда	Выход в граммах	Химический состав					
		белки	жиры	углеводы	Энергетич. ценность ККАЛ	С (МГ)	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>							
Запеканка из творога со сладким соусом	Я 130/50	2,75	4,44	17,97	145,5	2,81	279,406
	С 150/50	3,67	5,93	23,96	194,06	3,75	
Хлеб пшеничный	Я 30	2,28	0,24	14,76	70,2	2,28	573
	С 35	2,66	0,28	17,22	81,9	2,66	
Какао	Я 180	11,6	11,52	40,2	305,6	1,9	462
	С 200	12,4	12,8	44,7	339,6	2,16	
<b>Второй завтрак</b>							
Сок	Я 100	0,45	0,3	22,5	97,5	0,45	501
	С 100	0,45	0,3	22,5	97,5	0,45	
<b>Обед</b>							
Борщ	Я 150	4,53	5,2	24,9	192,4	13,27	104
	С 180	5,43	6,2	29,7	230,9	15,93	
Гуляш	Я 60	6,3	4,52	1,24	115,8	2,4	327
	С 70	7,3	5,27	1,44	135,1	2,8	
Картофельное пюре	Я 110	3,51	5,2	7,63	91	3,1	377
	С 130	4,05	6,0	8,8	105	3,6	
Компот из с\фр	Я 150	0,9	0,15	30,1	126	0,3	495
	С 180	1,08	0,18	36,1	151	0,36	
Свекла отварная	Я 30	0,34	1,8	1,86	25,2	1,4	26
	С 50	0,65	3,05	3,10	42,0	2,3	
Хлеб пшеничный	Я 40	3,64	0,32	19,68	93,6	3,64	573
	С 60	4,56	0,48	29,52	140,4	4,56	
<b>Полдник</b>							
Кондитерские изделия	Я 30	0,87	1,26	4,85	124,5		582
	С 40	1,16	1,69	6,46	166		
Фрукт свежий	Я 100	0,8	10,6	17,2	250	14	82
	С 100	0,8	10,6	17,2	250	14	
Кофейный напиток с МОЛОКОМ	Я 180	2,5	2,16	20,52	113,4	0,54	464
	С 200	2,8	2,4	22,8	126	0,6	

День 3: среда

Неделя: вторая

Наименование блюд	Выход в граммах	Химический состав					
		белки	жиры	углеводы	Энергетич. ценность ККАЛ	С (МГ)	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>							
Каша пшённая молочная	Я 140	29,9	20,4	24,8	406,4	1,17	225
	С 170	36,3	24,7	30,1	493,5	1,42	
Какао	Я 180	11,6	11,52	40,2	305,6	1,9	462
	С 200	12,4	12,8	44,7	339,6	2,16	
Джем	Я 20	0,32	0,76	4,68	26,8	0,02	72
	С 25	0,4	0,95	5,85	33,5	0,25	
Хлеб пшеничный	Я 30	2,28	0,24	14,76	70,2	2,28	573
	С 35	2,66	0,28	17,22	81,9	2,66	
<b>Второй завтрак</b>							
Сок	Я 100	0,45	0,3	22,5	97,5	0,45	501
	С 100	0,45	0,3	22,5	97,5	0,45	
<b>Обед</b>							
Суп картофельный	Я 150	19,5	20,25	64,5	517,5	49,2	112
	С 180	23,4	24,3	77,4	621	57,04	
Голубцы ленивые	Я 90	14,4	10,35	5,4	172,8		333
	С 100	16,0	11,5	6,0	192,0		
Кукуруза десертная	Я 80	7,44	1,28	4,6	20,8	3,76	1
	С 90	8,37	1,44	5,4	23,5	4,23	
Компот из с/фр	Я 150	0,9	0,15	30,1	126	0,3	495
	С 180	1,08	0,18	36,1	151	0,36	
Хлеб пшеничный	Я30	2,28	0,24	14,76	70,2	2,28	573
	С35	2,66	0,28	17,22	81,9	2,66	
Хлеб Ржаной	Я 30	2,4	0,45	12,03	61,8	2,4	574
	С 35	3,08	0,52	14,03	72,1	3,08	
<b>Полдник</b>							
Коржик молочный	Я 40	1,12	1,96	9,92	61,6		547
	С 50	1,4	2,45	12,4	77,0		
Чай с лимоном	Я 180	0,54	0,18	17,1	72	1,8	459
	С 200	0,6	0,2	19,0	80	2,0	

День 4: четверг

Неделя: вторая

Наименование блюд	Выход в граммах	Химический состав					
		белки	жиры	углеводы	Энергетич. ценность ККАЛ	С (МГ)	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>							
Каша манная	Я 140	9,66	13,44	37,52	331,66	0,14	233
	С 170	11,8	16,32	45,56	402,73	0,17	
Какао	Я 180	11,6	11,52	40,2	305,6	1,9	462
	С 200	12,4	12,8	44,7	339,6	2,16	
Масло порционное	Я 5	0,285	0,365	11,8	16,7	0,06	79
	С 7	0,418	0,511	16,6	23,4	0,08	
Хлеб пшеничный	Я 30	2,28	0,24	14,76	70,2	2,28	573
	С 35	2,66	0,28	17,22	81,9	2,66	
<b>Второй завтрак</b>							
Йогурт	Я 100	4,8	3,75	18,6	129	2,1	470
	С 100	4,8	3,75	18,6	129	2,1	
<b>Обед</b>							
Суп свекольник	Я 150	10,84	3,01	30,27	210,7	0,75	98
	С 180	12,88	3,61	36,32	232,9	0,9	
Рыба тушёная в томате с овощами	Я 130	17,2	2,99	8,7	133,9	2,6	299
	С 140	19,1	3,22	9,38	144,2	2,8	
Компот из с/ф	Я 150	0,9	0,15	30,1	126	0,3	495
	С 180	1,08	0,18	36,1	151	0,36	
Отварной картофель с зелёным горошком	Я 50	0,75	1,89	2,4	28,8	2,64	42
	С 70	1,25	3,15	4,0	48	4,4	
Хлеб пшеничный	Я 40	3,64	0,32	19,68	93,6	3,64	573
	С 60	4,56	0,48	29,52	140,4	4,56	
<b>Полдник</b>							
Булочка российская	Я 40	1,7	3,2	11,5	82		544
	С 50	2,1	4,0	14,4	102,5		
Молоко	Я 180	5,22	4,77	8,19	96,3	1,26	463
	С 200	5,8	5,3	9,1	107,0	1,4	

День 5: пятница

Неделя: вторая

Наименование блюда	Выход в граммах	Химический состав					
		белки	жиры	углеводы	Энергетич. ценность ККАЛ	С (МГ)	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>							
Каша ячневая молочная	Я 140 С 170	50,68 61,54	46,48 56,44	231,8 281,5	1548 1880	8,8 10,7	227
Яйцо варёное	Я 40 С 40	0,285 0,418	0,365 0,511	11,8 16,6	16,7 23,4	0,06 0,08	267
Чай с молоком	Я 180 С 200	8,6 9,6	8,6 9,6	39,5 43,9	266 295,6	1,6 1,8	457
Хлеб пшеничный	Я 30 С 35	2,28 2,66	0,24 0,28	14,76 17,22	70,2 81,9	2,28 2,66	573
<b>Второй завтрак</b>							
Сок	Я 100 С 100	0,45 0,45	0,3 0,3	22,5 22,5	97,5 97,5	0,45 0,45	501
<b>Обед</b>							
Суп овощной	Я 150 С 180	5,8 6,9	12,93 15,51	10,2 12,2	141,6 169,9	1,86 2,23	116
Котлеты Нежные	Я 50 С 70	9,07 12,7	5,94 8,31	17,65 24,71	115 161	0,05 0,07	339
Макароны отварные	Я 110 С 130	0,66 0,76	3,9 4,5	3,71 4,29	122 141	3,9 4,5	256
Компот из лимона и кураги	Я 150 С 180	0,45 0,54	0,3 0,36	21,3 25,5	90 108	4,95 5,94	487
Хлеб пшеничный	Я 40 С 60	3,64 4,56	0,32 0,48	19,68 29,52	93,6 140,4	3,64 4,56	573
<b>Полдник</b>							
Калач сметанный	Я 40 С 50	1,77 2,21	3,05 3,82	4,99 6,24	54,4 68	0,008 0,01	458
Фрукт свежий	Я 100 С 100	0,8 0,8	10,6 10,6	17,2 17,2	250 250	14 14	82
Кофейный напиток	Я 180 С 200	2,5 2,8	2,16 2,4	20,52 22,8	113,4 126	0,54 0,6	464

## **Список литературы.**

**Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО  
Пермский государственный университет им. академика Е. А.  
Вагнера Минздрава России**

Единый сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов ,школ, школ- интернатов , детских домов, детских оздоровительных учреждений ,учреждений профессионального образования , специализированных учреждений для несовершеннолетних , нуждающихся в социальной реабилитации , лечебно-профилактических учреждений. г. Пермь 2021 г.