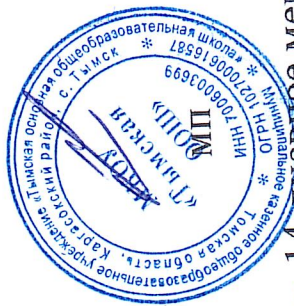


Приложение 2 к приказу № 24 от 16.05.2025 г.

Утверждаю:



И.о.Директора: М.А.Усманова

Примерное 14-дневное меню

Основание: «Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся в общеобразовательных организациях. Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.»

Наименование блюд	Выход	Белки гр.	Жиры гр	Углеводы гр	Энергитическая ценность Ккал.	№ рецептуры
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.

Дата 28.05.2025г

1 Завтрак	2	3	4	5	6	7
Каша молочная ячневая	200	9,04	13,44	40,16	318	54-21к
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	54-4гн
Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,16	117	Пром.
Пирожок с мясом	100	8,96	14,4	0,77	316	409
Итого:	560	22,02	28,36	80,09	811	
1 Обед	2	3	4	5	6	7
Гречка рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	262,2	54-4г
Гуляш из говядины	90	13,8	11,2	3,3	169,6	54-2м
Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,16	117	Пром.
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	54-4гн
Суп перловый	200	6,42	6,96	14,06	154,24	54-10с
Шоколадка						
Огурчик в нарезке	50	0,4	0,0	1,4	7,0	54-4з
Итого:	750	33,54	22,78	97,76	770,04	

Дата 29.05.2025г

1 Завтрак	2	3	4	5	6	7
Каша рисовая молочная	220	6	10,85	52,93	334	54-25.1к
Какао на молоке	200	20,39	17,72	87,89	593	54-21гн
Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,16	117	Пром.
Булочка с повидлом	115	5,18	2,76	36,07	298	426
Итого:	595	35,52	31,83	201,05	1342	
Обед 1	2	3	4	5	6	7
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	158	54-11г
Курица под овощами	80,0	6,2	5,7	7,7	106,8	54-25м

Сок фруктовый	200	5	0,0	101	424	пром
Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,16	117	пром
Суп гороховый	200	1,58	4,48	10,7	113,3	54-8с
Салат капустный	60,0	0,7	2,2	3,8	65,1	54-6з
Итого:	750	20,49	17,68	167,8	984,2	

Дата 30.05.2025г

1 Завтрак	2	3	4	5	6	7
Каша молочная пшеничная	200	9,04	13,44	40,16	318	54-24к
Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,16	117	Пром.
Пирожок яйцом и рисом	80	18,1	16,0	5,0	381,9	409
Ягодный напиток	200	0,2	0,1	12,5	51,6	54-29хн
Итого:	540	31,29	30,04	81,82	868,5	

1 Обед	2	3	4	5	6	7
Суп «Борщ с капустой и картофелем»	200	7,21	19,68	43,73	215	54-2с
Помидор в нарезке	50	0,4	0,0	1,4	7,0	54-3з
Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,16	117	пром
Ягодный напиток	200	0,2	0,1	46,6	276,9	54-29хн
Макаронные изделия	200	6,7	7,1	38,28		5
Котлета мясная	100	13,75	20,16	11,94	282,62	54-1г
Итого:	810	32,21	47,54	166,11	898,52	54-4м

Дата 02.06.2025г

1 Завтрак	2	3	4	5	6	7
Каша «дружба»	220	6,08	11,18	43,46	200	54-16к
Бутерброд с сыром	30	6,96	8,85	0,0	88	54-1з
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	54-2гн
Яблоко	75	0,3	0,3	6,7	30,3	пром
Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,16	117	пром
Итого:	585	17,36	20,85	89,32	468,3	

1 Обед	2	3	4	5	6	7
Суп картофельный	200	2,25	2,6	14,5	127	54-6с
Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,16	117	пром
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	54-2гн
Винегрет овощной	100	17,28	71,44	60,13	95,2	54-16з
Жаркое по – домашнему	150	29,54	26,7	218,86	430,68	54-9м
Итого:	710	53,09	101,26	332,65	829,88	

Дата 03.06.2025г

1 Завтрак	2	3	4	5	6	7
Каша манная	200	9,14	14,43	41,39	133,3	54-8к
Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,16	117	пром
Компот с\х	200	0,66	0,09	32,1	133	54-1хн
Булочка домашняя	75	30,96	23,47	59,31	272	424
Шоколадка						
Итого:	535	44,71	39,3	156,96	655,3	

1 Обед	2	3	4	5	6	7
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,42	6,96	14,06	154,24	54-7с
Рис рассыпчатый	150	3,06	4,8	20,44	158	54-6г
Сосиска отварная	100	0,6	3,1	5,2	148	243
Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,16	117	пром
Компот с\х	200	0,66	0,09	32,1	133	54-1хн
Овощи в нарезке	60,0	0,3	0,0	1,9	8,8	54-3з
Итого:	770	14,99	15,45	97,86		

Дата 04.06.2025г

1 Завтрак	2	3	4	5	6	7
Каша молочная геркулесовая	200	8,39	12,21	41,39	167,4	54-20к
Пицца детская	110	30,96	23,47	59,31	372	412
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	54-2гн

Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,16	117	Пром.
Яблоко	140	0,3	0,3	6,7	30,3	пром
Итого:	710	43,67	36,5	146,56	746,7	

1 Обед	2	3	4	5	6	7
Суп крестьянский с перловой крупой	200	2,9	4,6	16,2	117,3	54-10с
Салат свекольный	50,0	0,7	2,2	3,8	38,1	54-28з
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	54-2гн
Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,16	117	Пром.
Гречка на гарнир	180	6,79	0,8	38,28	187,2	54-4г
Гуляш из говядины	80	13,8	11,2	3,3	169,6	54-2м
Итого:	770	28,21	19,32	100,74	689,2	

Дата 05.06.2025г

1 Завтрак	2	3	4	5	6	7
Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,4	3,82	16,5	114,2	54-19к
Сосиска, запеченная в тесте	100	8,96	14,4	0,77	180	420
Какао с молоком	200	0,07	0,02	15,0	134,0	54-21гн
Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,16	117	пром
Яйцо варенное	40	5,05	4,6	0,28	63	
Итого:	600	21,43	13,34	56,71	608,2	

1 Обед	2	3	4	5	6	7
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	158	54-11г
Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,16	117	пром
Какао с молоком	200	0,07	0,02	15,0	60	54-21гн
Суп «Борщ»	200	1,1	4,22	13,23	141	54-2с
Икра кабачковая	60	1,6	1,3	4,6	56,8	54-24з
Курица запеченная под овощами	100	12,44	13,87	14,69	234,38	54-25м
Итого:	770	22,15	46,93	92,12	767,18	

Дата 06.06.2025г

Наименование блюд	Выход	Белки гр.	Жиры гр	Углеводы гр	Энергитическая ценность Ккал.	№ рецептуры
1 Завтрак	2	3	4	5	6	7
Каша ячневая	200	8,39	12,21	41,39	167,4	54-21к
Плюшка домашняя	100	8,96	14,4	0,77	180	425
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	54-2гн
Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,16	117	пром
Итого:	560	21,37	27,13	81,32	624,4	

1 Обед	2	3	4	5	6	7
Суп картофельный с клецками	200	2,9	4,6	16,2	117,3	54-6с
Салат овощной	50,0	0,3	0,0	1,9	8,8	45
Сок фруктовый	200	5	1,2	10,1	124	пром
Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,16	117	пром
Макаронные изделия	150	8,2	6,5	42,8	262,2	54-1г
Котлета мясная	100	13,75	20,16	11,94	282,62	54-4м
Итого:	760	34,1	32,96	107,1	911,92	

Дата 09.06.2025г

Наименование блюд	Выход	Белки гр.	Жиры гр	Углеводы гр	Энергитическая ценность Ккал.	№ рецептуры
1 Завтрак	2	3	4	5	6	7
Каша молочная гречневая	200	8,39	12,21	41,39	267,4	54-20к
Ягодный напиток	200	0,2	0,1	12,5	51,6	54-29хн
Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,16	117	пром
Блинчики со стущ. молоком	100	5,93	5,46	37,9	225	396
Итого:	560	18,47	18,27	115,86	661	

	2	3	4	5	6	7
1 Обед	100	13,75	20,16	11,94	282,62	54-8м
Тефтели мясные паровые	180	37,73	4,46	38,28	187,2	54-5г
Перловка рассыпчатая	200	2,39	6,75	12,25	118,75	54-17с
Суп овощной	200	0,2	0,1	12,5	51,6	54-29хн
Ягодный напиток	60	3,95	0,5	24,16	117	пром
Хлеб пшеничный	60	0,78	6,48	4,08	78	54-16з
Винегрет овощной	800	58,8	38,45	103,21	835,17	
Итого:						

Дата 10.06.2025г

	2	3	4	5	6	7
1 Завтрак	200	4,9	6,9	24,6	180,0	54-18к
Суп молочный с рисовой крупой	50	0,06	7,26	0,08	65,89	2
Бутерброд с повидлом	пром					пром
Яблоко	60	3,95	0,5	24,16	117	пром
Хлеб пшеничный	200	0,07	0,02	15,0	60	54-2гн
Чай с сахаром	40	5,05	4,6	0,28	63	
Яйцо варенное	550	14,03	19,28	64,12	385,89	
Итого:						

	2	3	4	5	6	7
1 Обед	150	3,0	5,7	23,7	158,0	
Гречка рассыпчатая	200	0,2	0,1	12,5	51,6	
Суп гороховый	60	3,95	0,5	24,16	117	пром
Хлеб пшеничный	60	0,78	6,48	4,08	19	54-7з
Салат капустный с овощами	100	3,6	4,9	15,8	121,8	
Гуляш куринный	200	0,07	0,02	15,0	60	54-2гн
Чай с сахаром	770	11,6	17,7	95,24	420,7	
Итого:						

Дата 11.06.2025г

Наименование блюд	Выход	Белки гр.	Жиры гр	Углеводы гр	Энергетическая ценность Ккал.	№ рецептуры
1 Завтрак	2	3	4	5	6	7
Каша геркулесовая	300	26,3	27,6	92,1	121,8	54-20к
Какао с молоком	200	0,07	0,02	15,0	134,0	54-21гн
Пирожок с картошкой, с	200	4,08	3,54	17,58	225,8	408
Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,16	117	Пром.
Шоколадка						
Итого:	760	34,4	31,66	148,84	598,6	

1 Обед	2	3	4	5	6	7
Макаронные изделия	150	8,2	6,5	42,8	262,2	54-1г
Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,16	117	Пром.
Какао с молоком	200	0,07	0,02	15,0	60	54-21гн
Суп «Щи»	200	4,6	3,2	13,0	293	54-1с
Сосиска отварная	150	29,54	26,7	218,86	130,68	243
Овощи в нарезке	60,0	0,3	0,0	1,9	8,8	54-3з
Итого:	820	46,66	36,92	315,72	871,68	

Дата 16.06.2025г

1 Завтрак	2	3	4	5	6	7
Каша манная	200	3,4	3,82	16,5	114,2	54-8к
Бутерброд с сыром	30	6,96	8,85	1,4	108	3
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	54-2гн
Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,16	117	пром
Яблоко	пром					пром
Итого:	490	14,38	13,19	57,06	399,2	

1 Обед	2	3	4	5	6	7
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	158	54-11г

Хлеб пшеничный	60	3,95		0,5	24,16	117	пром
Чай с сахаром	200	0,07		0,02	15,0	60	54-2гн
Суп рассольник домашний	200	1,1		4,22	13,23	141	54-4с
Салат овощной	50	1,6		1,3	4,6	36,8	45
Капуста тушеная с мясом	150	12,44		13,87	14,69	234,38	54-10м
Итого:	810	22,22		23,71	92,12	747,18	

Дата 17.06.2025г

1 Завтрак	2	3	4	5	6	7
Каша ячневая	200	8,39	12,21	41,39	167,4	54-21к
Блинчики со сгущ. молоком	100	5,93	5,46	37,9	225	396
Компот с/х	200	0,66	0,09	32,1	133	54-1хн
Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,16	117	пром
Итого:	560	18,93	18,26	135,55	642,4	

1 Обед	2	3	4	5	6	7
Суп картофельный	200	2,9	4,6	16,2	117,3	54-6с
Овощи в нарезке	60,0	0,3	0,0	1,9	8,8	54-23
Сок фруктовый	200	5		10,1	124	пром
Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,16	117	пром
Плов	150	8,2	6,5	42,8	342,00	54-2м
Шоколадка						
Итого:	670	20,35	11,6	95,16	709,1	

Дата 18.06.2025г

1 Завтрак	2	3	4	5	6	7
Каша «дружба»	220	6,08	11,18	43,46	218,00	

Сосиска запеченная в тесте	100	8,96	14,4	0,77	180	420
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	54-2гн
Яблоко	140	0,3	0,3	6,7	60,3	пром
Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,16	117	пром
Итого:	720	26,4	26,4	90,09	635,3	

1 Обед	2	3	4	5	6	7
Котлета мясная	100	13,75	20,16	11,94	282,62	54-4м
Картофельное пюре	180	37,73	4,46	38,28	187,2	54-11г
Сок фруктовый	200	5	0,0	10,1	124	пром
Салат овощной	50	0,9	11,44	12,2	78,00	45
Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,16	117	пром
Суп крестьянский с перловой крупой	200	2,39	6,75	12,25	118,75	54-10с
Итого:	790	63,72	43,31	108,93	907,57	