

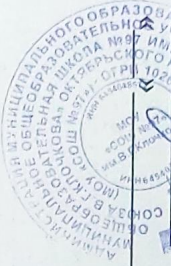
СОГЛАСОВАНО:

Директор

МОУ «Школа № 97»

Д.В. Власова

2022 г.

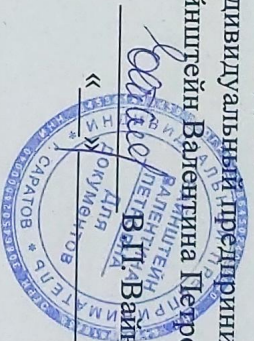


УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель
Вайнштейн Валентина Петровна

В.П. Вайнштейн

2022 г.



Двухнедельное меню

при пятидневном режиме работы

(10 дней)

для питания учащихся школы

с 01 сентября по 31 декабря 2022 г.

ИП Вайнштейн В.П.

(Для учащихся от 7 до 11 лет)

Прим п/ши	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,34	6,86	27,28	203,5	260
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	111
	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,4	100,1
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	105
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	РЦ 10,86.
	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	590
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ОБЕД	Свекольник вегетарианский	500	13,79	21,84	96,97	643,14	131
	Соусы отварные в соусе	200	3,80	5,88	15,54	107,08	131
	Макаронные изделия отварные	90	6,44	10,95	2,13	177,23	395,1
	Икра кабачковая	150	5,80	3,91	43,55	201,4	291
	Компот из смеси сухофруктов	30	0,57	2,67	2,31	35,7	1040
	Хлеб ржаной	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	730	21,04	24,07	98,93	684,55	614
	Пирожки печеные из слобного теста с капустным фаршем	200	0	0	24	95	543,2
	Пирожки печеные из слобного теста с капустным фаршем	100	6,54	7,87	31,16	235,4	543,2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		300	6,54	7,87	55,16	330,4	1658,09
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сметаной	1530	41,37	53,78	251,06	1658,09	233
	Фрукт свежий , сезонный	200	22,04	16,90	33,78	364,56	112
	Чай с лимоном	100	0,40	0,40	9,80	47	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ОБЕД	Рассольник ленинградский с перловой крупой (вегетарианский)	200	1,82	4	8,22	96,42	2008
	Минтай, тушеный с овощами	200	21,84	11,52	11,52	237,6	229
	Огурцы свежие	40	0,32	0,04	1,04	5,6	1044
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512,1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	700	30,25	16,34	71,42	574,68	516,1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с каршофелем	200	5,4	5	21,6	158	454,1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с каршофелем	60	3,76	3,04	25,48	239,67	454,1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		260	9,16	8,04	47,08	397,67	1414,75
		1460	62,11	41,68	169,32	1414,75	

ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	150	5,80	3,91	43,55	201,4	291
	Колбасные изделия отварные с соусом	90	6,49	9,05	2,74	121,49	395,2
	Огурцы свежие	40	0,32	0,04	1,04	5,6	1044
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	15,18	13,3	69,11	427,45	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	1,84	3,40	17,10	131,5	144,2
	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	8005
	Виточки рыбные с соусом	90	11,20	7,05	10,88	134,7	345,2
	Салат витаминный с маслом растительным	40	0,43	6,06	4,14	73,58	1006
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	РЦ 10,86.
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	20,9	19,5	95,03	647,21	
ПОЛДНИК	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8	379
	Пирожки печеные из слоеного теста с картофелем	100	6,27	7,86	35,47	239,67	543,3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,85	10,54	63,81	391,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	45,93	43,34	227,95	1466,13	
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сметаной	200	22,04	16,90	33,78	364,56	233
	Слоба обыкновенная	100	8,00	5,20	54,20	296	421
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	30,24	22,1	95	689,02
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	3,54	5,94	10,82	118,08	128,1
	Сосиски отварные в соусе	90	6,44	10,95	2,13	177,23	395,1
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	3,91	43,55	201,4	291
	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,7	1040
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	ИТОГО ЗА ОБЕД		730	20,78	24,13	94,21	695,55
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблочным повидлом	100	5,91	3,96	35,77	201,65	454,1
	Кисель витаминизированный	200	0	0	24	95	614
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	5,91	3,96	59,77	296,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	56,93	50,19	248,98	1681,22	

День 7

ЗАВТРАК	Омлет	200	14,18	14,90	25,64	318,6	302
	Булочка домашняя	100	8,40	5,97	52,06	318	564
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	22,84	20,87	84,94	667,44	
ОБЕД	Суп-лапша на курином бульоне	200	3,94	6,48	15,88	153,18	156
	Плов из отварной птицы	200	14,31	15,39	37,72	362,55	406
	Салат витаминный с маслом растительным	40	0,43	6,06	4,14	73,58	1006
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	23,35	28,73	93,98	760,33	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из слоеного теста с картофелем	100	6,27	7,86	35,47	239,67	543,3
	Компот из замороженной ягоды	200	0,3	0,12	9,18	39,74	511,1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,57	7,98	44,65	279,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	52,76	57,58	223,57	1707,18	

День 8

ЗАВТРАК	Пудинг рисовый с соусом	200	10,33	11,52	64,83,	405,00	250
	Булочка ванильная	100	8,74	5,65	51,43	313,97	563
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,27	17,17	58,45	747,43	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	4,50	4,54	17,28	128,22	144,1
	Биточки рыбные с соусом	90	11,20	7,05	10,88	134,7	345,2
	Каша гречневая рассычатая	150	8,64	7,91	38,85	225,67	237
	Огурцы свежие	40	0,32	0,04	1,04	5,6	1044
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512,1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	30,93	20,32	118,69	729,25	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	516,1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	6,76	6,73	30,95	225,13	454,4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	12,16	11,73	52,55	383,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1540	62,36	49,22	229,69	1859,81	

		День 9									
АВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,40	28,80	291,9	266				
	Булочка школьная	100	7,63	3,47	54,00	276,37	574				
	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8	379				
ИТОГО ЗА АВТРАК		500	18,37	15,55	111,14	720,07					
ОБЕД	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	200	2,24	4,22	17,40	107,26	2003				
	Гуляш из мяса отварного	100	16,39	8,44	3,51	158,04	7014				
	Каша пшеничная расщипчатая	150	7,61	8,42	47,02	248,52	243				
	Огурцы консервированные без уксуса	40	0,00	0,00	0,68	5,2	1037				
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108				
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109				
	КОЛДНИК	750	30,67	21,74	104,01	682,16					
	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8	379				
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	5,91	6,96	29,77	201,65	542				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1550	58,53	46,93	273,26	1755,68					
День 10											
АВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая	200	4,78	3,3	41,21	214,29	268				
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	112				
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493				
ИТОГО ЗА АВТРАК		500	5,38	3,7	58,03	289,75					
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200	3,62	8,26	6,76	134,32	2046				
	Макаронник с мясом	200	21,17	21,75	36,88	428,36	7068				
	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,7	1040				
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108				
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109				
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	30,03	33,48	82,19	769,4					
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный, томатный	200	0,2	0,2	22,8	100	518,1				
	Хачапури с сыром	75	5,7	5,1	34,8	208,5	533				
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		275	5,9	5,3	57,6	308,5					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1465	41,31	42,48	197,82	1367,65					
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15155	532,7	492,6	2259,77	16288,89					
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1515,5	53,27	49,26	225,977	1628,889					

Норма среднее значение Санпин 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10					
Таблица 1, Таблица 3					
	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
завтрак	500	15,4-19,3	15,8-19,8	67-83,8	470-587,5
обед	700	23,1-26,9	23,7-27,7	100,5-117,3	705-822,5
полдник	300	7,7-11,4	7,9-11,9	33,5-50,3	235-352,5
НОРМА ЗАВТРАК МР 2.40179-20		12--16	12--16	48--60	400-550
НОРМА ОБЕД МР 2.40179-20		20--25	20--25	80--100	600-750