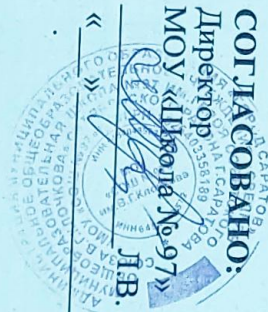


СОГЛАСОВАНО:

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 школ,

относящихся к категории льготников

с 01 сентября по 31 декабря 2022 г.

ИП Вайнштейн В.П.

(Для учащихся с 12 лет и старше)

Прем пшци	Наименование блюда	Выход, г	День 1.				Энергетическая ценность	№ рецепта
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Вермишель отварная с сыром	150	8,8	11,4	24,6	236	204	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8	379	
	ИТОГО:	350	12,38	14,08	52,94	387,8		
Обед	Суп овощной с макаронными изделиями	200	4,7	5,4	9,3	111	103	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	11,4	43,48	0,1	508	
	Хлеб	21	1,5	0,2	9	44,1	108	
ИТОГО:		421	6,2	17	61,78	155,2		
День 2.								
Завтрак	Хачапури с сыром	150	3,7	6,3	28,5	216	533	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	7,02	28,46	493	
	ИТОГО:	350	3,9	6,3	35,52	244,46		
Обед	Макаронник с мясом	150	15,7	12,9	43,5	353	7068	
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	348	
	Хлеб	21	1,5	0,2	9	44,1	108	
ИТОГО:		371	19,12	13,22	78,36	509,46		
День 3.								
Завтрак	Омлет с сыром	150	18,8	21,4	3,2	256	211	
	Чай с лимоном	200	0,2	0	7,02	30,84	494	
	ИТОГО:	350	19	21,4	10,22	286,84		
Обед	Суп картофельный с пшеном, рыбой и консервами, зеленью	200	4,5	5,7	17,4	142	02032	
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	13,9	59	508	
	Хлеб	20	1,4	0,2	8,6	72	108	
ИТОГО:		420	6,1	6,1	39,9	273		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта
День 4.							
Завтрак	Залежанка творожная под сливочным соусом	120	6	11	1,5	135	6001
	Чай с сахаром	200	0,2	0	7,02	28,46	493
	ИТОГО:	320	6,2	11	8,52	163,46	
	Обед	Рыба запеченная с овощами	140	17,1	10	4,4	179
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	20,9	83	508
	Булочка закусочная	40	1,8	0,3	10,8	52,5	436
	ИТОГО:	380	19,5	10,3	36,1	314,5	
День 5.							
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	7,3	9,3	33,2	278	268
	Чай с лимоном	200	0,2	0	7,02	30,84	494
	Булочка	40	2,1	0,5	14,8	72,8	436
	ИТОГО:	390	9,6	9,8	55,02	381,64	
Обед	Жаркое по-домашнему	120	3,3	9,43	19,21	225	7010
	Хлеб	31	2,2	0,3	13,3	65	108
	Компот с шиповником	200	13,2	13,43	89,3	586,6	519
	ИТОГО:	351	18,7	23,16	121,81	876,6	
День 6. Неделя 2							
Завтрак	Ватрушка с творогом	150	3,29	6,31	21,64	157,6	410
	Чай с сахаром	200	0,26	0	7,24	28,46	493
	ИТОГО:	350	3,55	6,31	28,88	186,06	
Обед	Рыба запеченная с овощами	140	17,1	10	4,4	179	7003
	Чай с сахаром	200	0,26	0	7,24	28,46	493
	Хлеб	30	2,1	0,3	12,9	63	108
	ИТОГО:	370	19,46	10,3	24,54	270,46	

Проект ИПШ	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта
День 7.							
Завтрак	Хачапури с сыром	120	25,6	19,8	39,3	438	533
	Чай с сахаром	200	0,2	0	7,02	28,46	493
	ИТОГО:	320	25,8	19,8	46,32	466,46	
	Обед	Суп с клецками	200	5,7	5,6	21,1	160
	Вулочка закусочная	47	3,3	0,4	20,2	99	436
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	20,9	83	508
	ИТОГО:	447	9,6	6	62,2	342	
День 8.							
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом	160	6,5	12	28	248	267
	Чай с сахаром	200	0,26	0	7,24	28,46	493
	ИТОГО:	360	6,76	12	35,24	276,46	
Обед	Сосиска отварная	50	6	11	1,5	135	395
	Пюре картофельное	100	3,1	5,4	12,1	138	8005
	Напиток витаминный	200	0,2	0,1	12	50	РЦ 10.86.
	Хлеб	47	3,3	0,4	20,2	99	108
	ИТОГО:	397	12,6	16,9	45,8	422	
День 9.							
Завтрак	Пудинг рисовый с фруктовым джемом	210	6,5	12	28	248	274
	Чай с сахаром	200	0,26	0	7,24	28,46	493
	ИТОГО:	410	6,76	12	35,24	276,46	
Обед	Суп овощной с рисом	200	5,6	8	7,6	121	02041
	Компот из смеси ягод	200	0,2	0,1	12	50	10002
	Хлеб	47	3,3	0,4	20,2	99	108
	ИТОГО:	447	9,1	8,5	39,8	270	

Прием пищи	Наименование Блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта
День 10							
Завтрак	Вермишель отварная с яйцом	150	6,8	11,4	24,6	236	206
	Напиток с шиповником	200	0,2	0,1	12	50	519
	Итого:	350	7	11,5	36,6	286	
Обед	Куриная котлета	90	14,6	7,9	9,3	193	222
	Булочка	40	14,6	7,9	9,3	99	436
	Напиток витаминный	200	0,2	0,1	12	50	РЦ 10.86.
	Итого:	330	29,4	15,9	30,6	342	