

СОГЛАСОВАНО:

Директор МОУ «Школа № 97»



Д.В. Власова

2022 г.

Двухнедельное меню

при пятидневном режиме работы
(10 дней)

для питания учащихся школы
с 01 сентября по 31 декабря 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель
Вайнштейн Валентина Петровна



В.П. Вайнштейн

2022 г.

ИП Вайнштейн В.П.

(Для учащихся с 12 лет и старше)

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК		Неделя 1 День 1						
	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		500	13,79	21,84	96,97	643,14	131	
ОБЕД		250	4,75	7,35	19,43	133,85	131	
	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 ржаной	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		780	21,99	25,54	102,82	711,32	614	
ПОЛДНИК		200	0	0	24	95	614	
	Пирожки печеные из слобоного теста с капустным фаршем	100	6,54	7,87	31,16	235,4	543,2	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,54	7,87	55,16	330,4	543,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	42,32	55,25	254,95	1684,86		
ЗАВТРАК		День 2						
	Запеканка из творога со сметаной	200	22,04	16,90	33,78	364,56	233	
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	112	
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	22,7	17,3	50,82	442,4	494	
ОБЕД		250	2,28	5	10,28	120,53	2008	
	Рассолыник ленинградский с перловой крупой (вегетарианский)	200	21,84	11,52	11,52	237,6	229	
	Минтай, тушеный с овощами	40	0,32	0,04	1,04	5,6	1044	
	Огурцы свежие	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512,1	
	Компот из кураги	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
	Хлеб ржаной	750	30,71	17,34	73,48	598,79	109	
ИТОГО ЗА ОБЕД		200	5,4	5	21,6	158	516,1	
ПОЛДНИК		60	3,76	3,04	25,48	239,67	454,1	
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с картофелем	260	9,16	8,04	47,08	397,67	454,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	62,57	42,68	171,38	1438,86		

ЗАВТРАК		День 3									
	Манник с молочным соусом	200	10,33	11,52	64,83,	405	250				
	Булочка школьная	100	7,63	7,47	52,00	276,37	574				
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,16	18,99	59,02	709,83	142,3				
ОБЕД											
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,80	5,28	21,75	134,08	343				
	Картофельная запеканка с курицей	200	12,69	17,39	51,16	346	1037				
	Огурцы консервированные без уксуса	40	0,00	0,00	0,68	5,2	519				
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	108				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	109				
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109				
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	20,16	23,47	109,83	656,3	511,1				
ПОЛДНИК											
	Компот из замороженной ягоды	200	0,3	0,12	9,18	39,74	540				
	Ватрушки с повидлом	100	6,3	6,89	33,12	206,93	540				
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,6	7,01	42,3	246,67	1612,8				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	44,92	49,47	211,15	1612,8					
День 4											
ЗАВТРАК											
	Омлет	200	14,18	14,90	25,64	318,6	302				
	Горошек припущенный	40	3,52	0,36	11,44	63,2	197				
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108				
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	22,31	15,92	69,1	535,34	2074				
	Суп с клецками на курином бульоне	250	8,35	12,93	21,6	238,95	412,1				
	Котлеты мясные, запеченные с соусом молочным	90	11,7	12,82	9,31	204,08	418,1				
	Каша из гороха с маслом	150	12,90	9,71	39,91	256,49	1040				
	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,7	508				
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	108				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	109				
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109				
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	37,95	38,79	108,53	898,36	518,1				
ПОЛДНИК											
	Сок фруктовый, плодовый, ягодный, томатный	200	0,2	0,2	22,8	100	555,1				
	Кошечка с сахаром	100	8,25	6,67	35,21	306,49	555,1				
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	8,45	6,87	58,01	406,49	555,1				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	68,71	61,58	235,64	1840,19					

		День 5										
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	250	2,30	4,25	21,38	164,38	144,2					
	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73						
	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		790	21,36	20,35	99,31	680,09					
	ПОЛДНИК	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8	379				
		Пирожки печеные из сдобного 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:		1600	46,39	44,19	232,23	1499,01						
Неделя 2 День 6												
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сметаной	200	22,04	16,90	33,78	364,56	233					
	Сдоба 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	1147					
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	4,40	7,43	13,53	147,6	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					
	Якра 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		780	21,64	25,62	96,92	725,07					
	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:		1580	57,79	51,68	251,69	1710,74						

		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	156	
ОБЕД	Суп-лапша на курином бульоне	250	4,93	8,10	19,85	191,48	406	
	Плов из отварной птицы	200	14,31	15,39	37,72	362,55	1006	
	Салат витаминный с маслом растительным	40	0,43	6,06	4,14	73,58	519	
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	108	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	109	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	750	24,34	30,35	97,95	798,63	543,3	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	6,27	7,86	35,47	239,67	511,1	
	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	511,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	53,75	59,2	227,54	1745,48		
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	144,1	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	250	5,60	5,68	21,60	160,28	345,2	
	Биточки рыбные с соусом	90	11,20	7,05	10,88	134,7	237	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,64	7,91	38,85	225,67	1044	
	Огурцы свежие	40	0,32	0,04	1,04	5,6	512,1	
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	108	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	109	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
ИТОГО ЗА ОБЕД	790	32,03	21,46	123,01	761,31	516,1		
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	225,13	454,4	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		100	6,76	6,73	30,95	383,13		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1590	63,46	50,36	234,01	1891,87		

ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Теркулес" 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 ЗАВТРАК		500	18,37	15,55	111,14	720,07	2003
ОБЕД	Пи из свежей капусты на мясном бульоне	250	2,80	5,28	21,75	134,08	7014
	Гуляш из мяса отварного	100	16,39	8,44	3,51	158,04	243
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,61	8,42	47,02	248,52	1037
	Огурцы консервированные без уксуса	40	0,00	0,00	0,68	5,2	508
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	108
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	109
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	31,23	22,8	108,36	708,98	379
ПОЛДНИК	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8	542
	Пирожки печеные из сладного теста с повидлом	100	5,91	6,96	29,77	201,65	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,49	9,64	58,11	353,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1600	59,09	47,99	277,61	1782,5	
День 10							
ЗАВТРАК	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 ЗАВТРАК		500	5,38	3,7	58,03	289,75	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	4,53	10,33	8,45	167,9	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		740	30,94	35,55	83,88	802,98	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, 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:		1515	42,22	44,55	199,51	1401,23	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		15655	541,22	506,95	2295,71	16607,54	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1565,5	54,122	50,695	229,571	1660,754	