

СОГЛАСОВАНО:



Директор
МОУ «СОШ № 77»

_____ А.В. Скиданова

_____ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель
Вайнштейн Валентина Петровна

_____ В.П. Вайнштейн

_____ 2023 г.



Двухнедельное меню
при пятидневном режиме работы
(10 дней)
для питания учащихся школы
с 01 сентября по 30 декабря 2023 г.

ИП Вайнштейн В.П.

**(Для учащихся 5-11 классов,
детей мобилизованных, ОВЗ)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ рецепту-ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	8,098	8,96	41,366	279,6	260
	Булочка к завтраку	50	5,52	3,27	25,31	152,69	13009
	Сыр полутвердый (порционный)	10	2,79	1,47	0	25	100.1
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	105
	Чай с сахаром	200	0,14	0,04	7,03	28,99	10031
	Фрукт свежий , сезонный	100	0,4	0,4	9,8	47	112.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	17,03	21,38	83,64	599,38	
ОБЕД	Свекольник вегетарианский	250	2,47	6,18	14,61	124,68	131
	Оладья из печени	100	18,11	13,05	14,34	246,62	54-31м
	Макаронные изделия отварные	200	7,55	7,46	48,06	289,77	291
	Салат из моркови и яблок	100	0,91	10,17	7,15	125,35	54-11з
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,55	0,03	21,74	91,43	508
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,6	109
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	ИТОГО ЗА ОБЕД		910	33,55	37,45	135,48	1017,95
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	50,58	58,83	219,12	1617,33	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	250	43,61	23,58	37,00	543,45	233
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,5	0,5	21	96	112
	Чай с лимоном	200	0,17	0,04	7,14	30,18	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	45,28	24,12	65,14	669,63	
ОБЕД	Рассольник ленинградский с перловой крупой (вегетариан.)	250	1,91	2,99	6,56	84,69	2008
	Митбол	100	15,98	23,04	14,27	328,90	620
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,66	9,61	52,65	343,29	237
	Салат из белокочанной капусты	100	2,58	10,15	10,19	144,39	51-7з
	Компот из кураги	200	1,25	0,07	19,23	83,86	512.1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,6	109
	ИТОГО ЗА ОБЕД		1010	37,34	46,42	132,47	1125,22
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	82,62	70,54	197,62	1794,86	

День 3							
ЗАВТРАК	Манная каша с бананом	250/15	7,34	8,23	37,89	256,26	250
	Булочка домашняя	100	7,73	6,45	61,57	335,07	564
	Напиток апельсиновый	200	0,20	0,04	8,77	37,39	54-33хн
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		565	15,26	14,73	108,23	628,73	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250,00	8,96	8,40	9,19	149,59	142.3
	Картофельная запеканка с курицей	300	29,99	25,38	33,68	486,01	343
	Огурцы консервированные без уксуса	100	1,2	4	2,7	52	1037
	Напиток из шиповника	200	0,71	0,30	11,69	87,57	519
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,6	109
	ИТОГО ЗА ОБЕД		910	44,83	38,65	86,84	915,28
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1475	60,09	53,38	195,06	1544,00	
День 4							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	250	26,0195	26,3375	4,9645	361,315	302
	Косичка с сахаром	100	8,59	8,04	58,13	339,02	555
	Чай с лимоном	200	0,17	0,04	7,14	30,18	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	34,78	34,41	70,23	730,52	
ОБЕД	Суп с клецками на курином бульоне	250	9,91	10,15	23,78	226,44	2074
	Котлеты мясные с соусом	100/10	19,85	20,49	18,94	339,80	412.1
	Каша из гороха с маслом	200	22,13	6,37	46,26	331,11	418.1
	Салат из свеклы отварной	100	1,43	5,09	8,36	84,85	54-13з
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,55	0,03	21,74	91,43	508
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,6	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	57,83	42,69	148,67	1213,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	92,61	77,11	218,90	1944,24	
День 5							
ЗАВТРАК	Плов из отварной птицы	250	24,59	23,65	30,13	432,89	406
	Булочка школьная	100	8,16	4,81	56,54	302,16	574
	Чай с сахаром	200	0,14	0,04	7,03	28,99	10031
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	32,89	28,50	93,71	764,04	
ОБЕД	Суп с бобовыми на курином бульоне	250	9,09	8,70	19,61	202,71	144
	Картофельное пюре	200	4,36	8,05	29,04	206,57	8005
	Биточки рыбные с соусом	100/10	13,51	4,99	11,93	147,22	345.2
	Салат витаминный с маслом растительным	100	1,72	6,76	6,79	96,27	1006
	Напиток апельсиновый	200	0,20	0,04	8,77	37,39	54-33хн
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,6	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	32,84	29,12	105,73	830,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	65,73	57,61	199,43	1594,29	

Неделя 2 День 6								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	250	43,61	23,58	37,00	543,45	233	
	Сдобь обыкновенная	100	8,16	4,81	56,54	302,16	421	
	Чай с сахаром	200	0,14	0,04	7,03	28,99	10031	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	51,91	28,43	100,58	874,60		
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	2,33	7,05	13,12	126,94	128.1	
	Оладья из печени	100	18,11	13,05	14,34	246,62	54-31м	
	Макаронные изделия отварные	200	7,55	7,46	48,06	289,77	291	
	Салат из свеклы отварной	100	1,43	5,09	8,36	84,85	54-13з	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,55	0,03	21,74	91,43	508	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,6	109	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		910	33,93	33,24	135,20	979,70	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	85,84	61,67	235,77	1854,30	
День 7								
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	250	26,0195	26,3375	4,9645	361,315	302	
	Булочка домашняя	100	7,73	6,45	61,57	335,07	564	
	Чай с лимоном	200	0,17	0,04	7,14	30,18	494	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	33,92	32,83	73,67	726,57		
ОБЕД	Суп-лапша на курином бульоне	250	10,04	11,96	14,05	204,14	156	
	Плов из отварной птицы	300,00	28,80	28,57	39,12	530,19	406	
	Салат витаминный с маслом растительным	100	1,72	6,76	6,79	96,27	1006	
	Напиток из шиповника	200	0,71	0,30	11,69	87,57	519	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,6	109	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		910	45,24	48,16	101,23	1058,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	79,15	80,99	174,90	1784,85		
День 8								
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с сыром	250	15,20	9,23	52,49	355,61	54-3г	
	Булочка ванильная	100	8,23	4,76	55,73	298,62	563	
	Чай с сахаром	200	0,14	0,04	7,03	28,99	10031	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	23,58	14,03	115,25	683,23		
ОБЕД	Суп с бобовыми вегетарианский	250	6,07	4,19	19,38	139,87	144.1	
	Биточки рыбные с соусом	100/10	13,51	4,99	11,93	147,22	345.2	
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,66	9,61	52,65	343,29	237	
	Салат из моркови и яблок	100	0,91	10,17	7,15	125,35	54-11з	
	Компот из кураги	200	1,25	0,07	19,23	83,86	512.1	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,6	109	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		920	37,36	29,60	139,92	979,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	60,94	43,63	255,17	1662,91		

День 9							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая	250	7,01	7,70	39,38	255,87	268
	Булочка школьная	100	8,16	4,81	56,54	302,16	574
	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,69	17,63	107,38	379
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	18,31	15,20	113,54	665,40	
ОБЕД	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	250	6,56	2,65	11,56	96,43	2003
	Биточек из курицы	100	16,34	16,54	14,31	272,02	54-23м
	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,59	6,01	53,25	301,57	243
	Огурцы консервированные	100	1,2	4	2,7	52	1037
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,55	0,03	21,74	91,43	508
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,6	109
	ИТОГО ЗА ОБЕД	910	37,21	29,79	133,13	953,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1460	55,52	45,00	246,67	1618,96		
День 10							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	4,59	8,29	16,75	160,93	54-16к
	Сдоба обыкновенная	100	8,16	4,81	56,54	302,16	421
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,5	0,5	21,1	96	112,5
	Чай с сахаром	200	0,14	0,04	7,03	28,99	10031
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	650	14,39	13,64	101,42	588,07	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	2,00	5,17	12,67	106,69	2046
	Тефтели с рисом	100	15,52	16,70	8,70	247,62	54-16м
	Макаронные изделия отварные	200	7,55	7,46	48,06	289,77	291
	Салат из белокочанной капусты	100	2,58	10,15	10,19	144,39	51-7з
	Напиток из шиповника	200	0,71	0,30	11,69	87,57	519
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,6	109
	ИТОГО ЗА ОБЕД	910	32,33	40,35	120,89	1016,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1560	46,72	53,99	222,31	1604,21		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	14855	679,80	602,75	2164,96	17019,95		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1485,5	67,98	60,28	216,50	1702,00		