

СОГЛАСОВАНО:  
ДИРЕКТОР МОУ «СОШ № 77»  
А.В. СКИДАНОВА  
« 09 » января 2024г.



УТВЕРЖДАЮ:  
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ  
ВАЙНШТЕЙН ВАЛЕНТИНА ПЕТРОВНА  
В.П. ВАЙНШТЕЙН  
« 09 » января 2024 г.



# Двухнедельное меню

при пятидневном режиме работы

(10 дней)

для питания учащихся школы

с 09 января по 31 мая 2024 г.

ИП ВАЙНШТЕЙН  
(ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5 – 11 КЛАССОВ,  
ДЕТЕЙ МОБИЛИЗОВАННЫХ, ОВЗ)

ИП Вайнштейн В.П.

(Для учащихся 5-11 КЛАССОВ)

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	ЭЦ, ккал	Пищевые вещества		
					Белки	Жиры	Углеводы
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	449	Макароны, запеченные с яйцом	250	326	10	12,1	* 32,9
	13009	Булочка к завтраку	100	152,69	5,52	3,27	25,31
	100.1	Сыр полутвердый (порционный)	20	25	2,79	1,47	0
	105	Масло сливочное	20	66,1	0,08	7,25	0,13
	10031	Чай с сахаром	200	28,99	0,14	0,04	7,03
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			590	599,38	17,03	21,38	83,64
ОБЕД	131	Свекольник вегетарианский	250	99,74	1,97	4,95	11,69
	54-31м	Оладья из печени	100/20	229,06	16,25	12,52	12,83
	291	Макаронные изделия отварные	200	217,33	5,66	5,59	36,04
	54-11з	Салат из моркови и яблок	100	75,21	0,55	6,10	4,29
	508	Компот из смеси сухофруктов	200	91,43	0,55	0,03	21,74
	109	Хлеб ржаной	30	69,6	1,68	0,33	14,82
	108	Хлеб пшеничный	30	70,5	2,28	0,24	14,76
ИТОГО ЗА ОБЕД			810	852,87	28,95	29,76	116,17
ПОЛДНИК	418	Слойка с повидлом	100	333,30	6,50	10,90	52,27
	853	Напиток смородиновый	200	69,12	0,12	0,048	16,844
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:			300	402,42	6,62	10,95	69,11
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1630	1854,67	52,60	62,09	268,93
День 2							
ЗАВТРАК	233	Запеканка из творога	250	427,84	33,03	19,56	28,20
	112	Фрукт свежий, сезонный	100	96	1,5	0,5	21
	494	Чай с лимоном	200	30,18	0,17	0,04	7,14
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			550	554,02	34,70	20,10	56,34
О	2008	Рассольник ленинградский с перловой крупой (вегетариан.)	250	67,75	1,53	2,39	5,24
	620	Митбол	100/20	297,75	14,43	20,86	12,88
	237	Каша гречневая рассыпчатая	200	257,47	8,75	7,21	39,49

О Б Е Д	51-7з	Салат из белокочанной капусты	100	86,63	1,55	6,09	6,11
	512.1	Компот из кураги	200	83,86	1,25	0,07	19,23
	108	Хлеб пшеничный	30	70,5	2,28	0,24	14,76
	109	Хлеб ржаной	30	69,6	1,68	0,33	14,82
ИТОГО ЗА ОБЕД			810	933,56	31,46	37,18	112,53
ПОЛДНИК	1063	Улитка с маком	100	411,02	5,26	11,90	70,73
	783	Чай фруктовый (вишня)	200	31,19	0,19	0,06	7,40
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:			300	442,21	5,45	11,95	78,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1660	1929,79	71,61	69,24	247,00
День 3							
ЗАВТРАК	417	Каша молочная рисовая с вареньем	250/15	356,00	5,14	5,90	29,31
	564	Булочка домашняя	100	167,53	7,73	6,45	61,57
	54-33хн	Напиток апельсиновый	200	37,39	0,20	0,04	8,77
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			300	560,92	13,84	13,10	101,28
О Б Е Д	142.3	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250	120,97	7,19	6,84	7,38
	343	Картофельная запеканка с курицей	300	412,72	25,00	21,99	28,08
	1037	Огурцы консервированные без уксуса	100	31,2	0,72	2,4	1,62
	519	Напиток из шиповника	200	87,57	0,71	0,30	11,69
	108	Хлеб пшеничный	30	70,5	2,28	0,24	14,76
	109	Хлеб ржаной	30	69,6	1,68	0,33	14,82
ИТОГО ЗА ОБЕД			770	792,56	37,59	32,11	78,35
ПОЛДНИК	1065	Бисквит	100	345,97	10,39	7,02	60,17
	516.1	Кисломолочный продукт	200	158	5,4	5	21,6
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:			300	503,97	15,79	12,02	81,77
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1585	1876,89	67,22	57,22	261,40
День 4							
ЗАВТРАК	302	Омлет натуральный	250	294,34	20,822	21,65	3,982
	555	Косичка с сахаром	100	339,02	8,59	8,04	58,13
	494	Чай с лимоном	200	30,18	0,17	0,04	7,14
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			550	663,55	29,58	29,73	69,25
О Б Е Д	2074	Суп с клецками на курином бульоне	250	181,15	7,93	8,12	19,03
	412.1	Котлеты мясные с соусом	100/20	304,28	17,94	18,21	17,12
	418.1	Каша из гороха с маслом	200	248,33	16,60	4,78	34,70
	54-13з	Салат из свеклы отварной	100	50,91	0,86	3,05	5,02
	508	Компот из смеси сухофруктов	200	91,43	0,55	0,03	21,74
	108	Хлеб пшеничный	30	70,5	2,28	0,24	14,76
	109	Хлеб ржаной	30	69,6	1,68	0,33	14,82

ИТОГО ЗА ОБЕД			810	1016,20	47,84	34,75	127,17
ПОЛДНИК	1034	Пирожок с капустой и луком	100	264,61	6,25	7,43	43,08
	783	Чай фруктовый (смородина)	200	31,19	0,19	0,06	7,40
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:			300	295,80	6,44	7,49	50,48
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1570	1975,55	83,85	71,97	246,90

День 5

ЗАВТРАК	406	Плов из отварной птицы	250	346,31	19,67	18,92	24,11
	574	Булочка школьная	100	302,16	8,16	4,81	56,54
	10031	Чай с сахаром	200	28,99	0,14	0,04	7,03
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			550	677,46	27,97	23,77	87,68
ОБЕД	144	Суп с бобовыми на курином бульоне	250	162,17	9,09	6,96	15,69
	8005	Картофельное пюре	200	154,93	3,27	6,03	21,78
	345.2	Биточки рыбные с соусом	100/20	134,06	12,18	4,62	10,81
	1006	Салат витаминный с маслом растительным	100	57,76	1,03	4,06	4,08

	54-33хн	Напиток апельсиновый	200	37,39	0,20	0,04	8,77
	108	Хлеб пшеничный	30	70,5	2,28	0,24	14,76
	109	Хлеб ржаной	30	69,6	1,68	0,33	14,82
ИТОГО ЗА ОБЕД			770	686,40	29,73	22,29	90,70
ПОЛДНИК	12007	Ватрушка с повидлом	100	330	6,15	8,14	52,89
	518.1	Сок в ассортименте	200	100	0,2	0,2	22,8
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:			300	430,00	6,35	8,34	75,69
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1570	1793,86	64,05	54,40	254,07

Неделя 2 День 6

ЗАВТРАК	491	маслом	250	456,00	29,82	23,86	29,40
	421	Сдобь обыкновенная	100	302,16	8,16	4,81	56,54
	10031	Чай с сахаром	200	28,99	0,14	0,04	7,03
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			550	787,15	41,33	24,41	91,77
ОБЕД	128.1	вегетарианский со сметаной	250	101,55	1,86	5,64	10,49
	54-31м	Оладья из печени	100/20	229,06	16,25	12,52	12,83
	291	Макаронные изделия отварные	200	217,33	5,66	5,59	36,04
	54-13з	Салат из свеклы отварной	100	50,91	0,86	3,05	5,02
	508	Компот из смеси сухофруктов	200	91,43	0,55	0,03	21,74
	108	Хлеб пшеничный	30	70,5	2,28	0,24	14,76
	109	Хлеб ржаной	30	69,6	1,68	0,33	14,82
ИТОГО ЗА ОБЕД			760	830,38	29,14	27,41	115,70
ПОЛДНИК	418	Слойка с повидлом	100	333,30	6,50	10,90	52,27
	853	Напиток смородиновый	200	69,12	0,12	0,048	16,844
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:			300	402,42	6,62	10,95	69,11
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1560	1991,78	77,10	62,76	276,59

День 7

ЗАВТРАК	209	Яйцо вареное	150	75	20,822	21,65	3,982
	100,1	Сыр полутвердый (порционный)	20	50	5,58	2,94	0
	105	Масло сливочное	20	66,1	0,08	7,25	0,13
	564	Булочка домашняя	100	335,07	7,73	6,45	61,57
	494	Чай с лимоном	200	30,18	0,17	0,04	7,14
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			430	556,35	28,72	28,14	72,69
ОБЕД	156	Суп-лапша на курином бульоне	250	163,32	8,03	9,57	11,24
	406	Плов из отварной птицы	250	432,89	24,59	23,65	30,13
	1006	растительным	100	57,76	1,03	4,06	4,08
	519	Напиток из шиповника	200	87,57	0,71	0,30	11,69
	108	Хлеб пшеничный	30	70,5	2,28	0,24	14,76

	109	Хлеб ржаной	30	69,6	1,68	0,33	14,82
ИТОГО ЗА ОБЕД			770	881,64	38,33	38,14	86,72
ПОЛДНИК	1063	Улитка с маком	100	411,02	5,26	11,90	70,73
	783	Чай фруктовый (вишня)	200	31,19	0,19	0,06	7,40
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:			300	442,21	5,45	11,95	78,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1570	1983,44	72,50	78,24	237,54

День 8

ЗАВТРАК	54-3г	Макаронные изделия отварные с сыром	250	284,49	12,16	7,39	41,99
	563	Булочка ванильная	100	298,62	8,23	4,76	55,73
	10031	Чай с сахаром	200	28,99	0,14	0,04	7,03
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			500	612,10	20,53	12,18	104,75
ОБЕД	144.1	Суп с бобовыми вегетарианский	250	111,89	4,85	3,35	15,51
	345.2	Биточки рыбные с соусом	100/20	134,06	12,18	4,62	10,81
	237	Каша гречневая рассыпчатая	200	257,47	8,75	7,21	39,49
	54-11з	Салат из моркови и яблок	100	75,21	0,55	6,10	4,29

	512.1	Компот из кураги	200	83,86	1,25	0,07	19,23
	108	Хлеб пшеничный	30	70,5	2,28	0,24	14,76
	109	Хлеб ржаной	30	69,6	1,68	0,33	14,82
ИТОГО ЗА ОБЕД			770	802,59	31,54	21,93	118,90
ПОЛДНИК	1065	Бисквит	100	345,97	10,39	7,02	60,17
	516.1	Кисломолочный продукт	200	158	5,4	5	21,6
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:			300	503,97	15,79	12,02	81,77
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1570	1918,66	67,87	46,13	305,42

День 9

ЗАВТРАК	268	Плов фруктовый	300	536,00	7,74	17,22	87,68
	13009	Булочка к завтраку	100	152,69	5,52	3,27	25,31
	379	Кофейный напиток с молоком	200	107,38	3,14	2,69	17,63
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			450	614,23	16,91	13,66	105,67
ОБЕД	2003	бульоне	250	78,11	5,26	2,21	78,11
	54-23м	Биточек из курицы	100/20	244,82	14,71	14,89	12,88
	243	Каша пшеничная рассыпчатая	200	226,51	6,44	4,54	39,94
	1037	Огурцы консервированные	100	31,2	0,72	2,4	1,62
	508	Компот из смеси сухофруктов	200	91,43	0,55	0,03	21,74
	108	Хлеб пшеничный	30	70,5	2,28	0,24	14,76
	109	Хлеб ржаной	30	69,6	1,68	0,33	14,82
ИТОГО ЗА ОБЕД			760	812,17	31,65	24,63	183,86
ПОЛДНИК	1034	Пирожок с капустой и луком	100	264,61	6,25	7,43	43,08
	783	Чай фруктовый (смородина)	200	31,19	0,19	0,06	7,40
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:			300	295,80	6,44	7,49	50,48
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1560,00	1722,21	55,00	45,79	340,01

День 10

ЗАВТРАК	405	Каша гречневая с молоком	250	432,00	17,46	9,50	67,88
	112.5	Фрукт свежий , сезонный	100	96	1,5	0,5	21,1
	10031	Чай с сахаром	200	28,99	0,14	0,04	7,03
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			500	556,99	13,47	11,98	98,07
ОБЕД	2046	вегетарианский	250	85,35	1,60	4,14	10,13
	54-16м	Тефтели с рисом	100/20	247,62	15,52	16,70	8,70
	291	Макаронные изделия отварные	200	217,33	5,66	5,59	36,04
	51-7з	Салат из белокочанной капусты	100	86,63	1,55	6,09	6,11
	519	Напиток из шиповника	200	87,57	0,71	0,30	11,69
	108	Хлеб пшеничный	30	70,5	2,28	0,24	14,76
	109	Хлеб ржаной	30	69,6	1,68	0,33	14,82

ИТОГО ЗА ОБЕД			770	864,60	29,01	33,39	102,26
ПОЛДНИК	12007	Ватрушка с повидлом	100	330	6,15	8,14	52,89
	518.1	Сок в ассортименте	200	100	0,2	0,2	22,8
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:			300	430,00	6,35	8,34	75,69
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1670	1850,49	48,83	53,72	276,03
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			15945	18897,35	660,62	601,55	2713,88
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1594,5	1889,73	66,06	60,15	271,39



