

Согласовано:
 Директор школы № 184
 Ершова Е.В.

Утвер

Директор
 Т.В.М.

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2023г по 31.12.2023г

Завтрак-Обед 1-4кл.льготники с ОВЗ

Первая неделя

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.	
1 день							
Завтрак							
17/40	Каша Дружба с маслом	210	5,98	2,35	10,46	0,84	36,55
3/13	Бутерброд с маслом и сыром 25/10/15	50	5,95	4,03	11,99	0,75	13,46
1/7	Яйцо отварное	50	6,35	6,35	5,75	0	0,35
32/11	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39
Итого за 'Завтрак'			21,41	15,57	31,4	1,66	64,74
Обед							
8/11	Салат Здоровье (ш)	50	0,62	0	2,98	2,98	4,83
16/21	Суп картофельный с горохом и гречками	260	6,14	0	5,61	5,62	27,12
46/3	Макаронны отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11
5/91	Ромштекс СОЧНЫЙ	100	15,77	0	3,72	2,33	5,46
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18
-	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами (ш)	25	1,98	0	0,25	0,25	12,9
-	Хлеб Чусовской обогащенный витаминами (ш)	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43
Итого за 'Обед'			32,96	0,03	16,37	12,68	131,94
Итого за день			54,37	15,6	47,77	14,35	196,69
Содержание, % от калорийности			16		32		53

2 день**Первая неделя****Завтрак**

2/60	Омлет натуральный	150	14,62	15,55	20,35	4,5	2,58
1/13	Бутерброд с маслом 25/10	35	2,01	0,08	8	0,75	13,46
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84
	Джем порц.	20	0,1	0	0	0	14,52

Итого за 'Завтрак'

16,8 15,63 28,37 5,27 40,4

Обед

21/10	Подгарнировка	50	0,44	0	3,01	3,01	2
10/20	Рассольник Ленинградский со сметаной	260	2,45	0,25	6,51	5,4	17,98
18/71	Фрикадельки рыбная	70	13,26	12,26	9,75	1,88	6,35
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	14,6
-	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами (ш)	25	1,98	0	0,25	0,25	12,9
-	Хлеб Чусовской обогащенный витаминами (ш)	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43

Итого за 'Обед'

23,6 13,05 24,06 11,92 100,25

Итого за день

40,4 28,68 52,43 17,19 140,65

Содержание, % от калорийности

14

41

45

3 день**Первая неделя****Завтрак**

8/50	Запеканка творожная	150	25	23,97	16,96	0,1	22,84
9/11	Соус ягодный	20	0,05	0	0,01	0,01	13,99
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84
-	Батон	25	1,93	0	0,75	0,75	13,33
Итого за 'Завтрак'			27,06	23,97	17,75	0,88	60

Обед

20/2	Суп из овощей со сметаной	210	2,3	0	6,65	5,18	14,06
38/3	Рис припущенный с овощами	150	3,78	0	7,19	7,19	39,6
16/81	Котлета рубленая из мяса индейки	80	15,22	12,18	7,23	5,11	9,91
29/10	Напиток из ягод	200	0,12	0	0,02	0,02	10,08
-	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	25	1,98	0	0,25	0,25	12,9
-	Хлеб Чусовской обогащенный витаминами	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43
Итого за 'Обед'			26,32	12,18	26,91	23,33	121,18
Итого за день			53,38	36,15	44,66	24,22	181,18

Содержание, % от калорийности

17

31

52

4 день

Первая неделя

Завтрак

36/80	Тефтели домашние	100	10,11	8,76	9,68	2,38	13,25
3/3	Макаронны отварные	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07
30/10	Чай с лимоном	207	2,92	2,84	3,16	0,02	14,44
-	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	25	1,98	0	0,25	0,25	12,9

Итого за 'Завтрак'**18,12 12,15 16,76 3,17 62,67**

Обед

-	Подгарнировка	20	0,16	0	0,02	0,02	0,69
6/2	Суп карт.из макарон.изделий	250	1,91	0	3,13	2,78	9,64
39/3	Запеканка мясная	150	6,58	0	1,72	1,72	34,47
6/101	Напиток из ягод	200	0,25	0	0,1	0,1	17,6
-	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	25	1,98	0	0,25	0,25	12,9
-	Хлеб Чусовской обогащенный витаминами	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43

Итого за 'Обед'**38,98 24,83 48,15 10,49 106,34****Итого за день****57,1 36,98 64,91 13,65 169,01**

Содержание, % от калорийности

16

41

43

5 день**Первая неделя****Завтрак**

11/40	Каша пшеничная с маслом (ш) 200/10г	210	6,86	2,35	10,91	1,29	34,31
36/10	Какао с молоком	200	3,64	2,9	3,34	0,6	24,1
3/13	Бутерброд с маслом и сыром 25/10/20	55	6,75	4,82	14,08	0,75	13,46

Итого за 'Завтрак'

17,24 10,07 28,33 2,64 71,86

Обед

4/2	Свекольник со смет	260	6,08	4,93	9,86	5,16	12,23
38/30	Рис припущенный	150	3,63	0,02	4,56	0,51	38,25
7/81	Бефстроганов	100	15,41	14,68	22,32	5,79	6,37
6/101	Напиток из ягод	200	0,25	0	0,1	0,1	17,6
-	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	25	1,98	0	0,25	0,25	12,9
-	Хлеб Чусовской обогащенный витаминами	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43

Итого за 'Обед'

29,46 19,63 37,8 12,53 104,62

Итого за день

46,7 29,7 66,13 15,17 176,48

Содержание, % от калорийности

13

42

45

1 день

Вторая неделя

Завтрак-Обед 1-4кл.льготники с

ОВЗ

16/40	Каша пшеничная с маслом	210	6,58	2,4	9,79	1,32	32,62	243,3
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8
3/13	Бутерброд с маслом и сыром	55	6,75	4,82	14,08	0,75	13,46	208,3
	25/10/20							
1/7	Яйцо отварное	50	6,35	6,35	5,75	0	0,35	78,48
-	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	25	1,98	0	0,25	0,25	12,9	61,3
Итого за 'Завтрак'			21,73	13,57	29,89	2,34	69,16	629,39
Обед								
6/11	Подгарнировка	20	1,23	0	11,85	11,85	9,44	146
31/2	Суп карт.из макарон.издел	200	3,65	1,13	6,02	0,29	16,73	133,09
40/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,61	0,06	6,83	2,32	45,65	265,9
12/80	Гуляш из свинины	100	11,62	10,91	28,84	0,09	5,37	326,4
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	14,6	55,7
-	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	25	1,98	0	0,25	0,25	12,9	61,3
Итого за 'Обед'			27,81	12,09	54,38	15,39	118,6	1047
Итого за день			49,53	25,66	84,27	17,73	187,76	1676,4
Содержание, % от калорийности			12		47		41	

2 день

Вторая неделя

Завтрак

4/6	Омлет с сыром, с маслом слив	125	21,84	23,23	23,55	0	3,11	312,2
1/13	Бутерброд с маслом 25/10	35	2,01	0,08	8	0,75	13,46	133,4
	Джем порц.	20	0,1	0	0	0	14,52	55,5
29/10	Чай с лимоном	205	0,12	0	0,02	0,02	10,08	39,6
Итого за 'Завтрак'			24,06	23,31	31,58	0,77	41,17	540,85

Обед

10/20	Рассольник Ленинградский со сметаной	210	2,04	0,25	5,57	4,33	14,73	115,9
####	Поджарка из говядины	100	14,89	11,9	13,6	2,6	30,7	303
55/8	Рис припущенный	150	2,3	0,5	6,4	11	12,4	35
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8
-	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	25	1,98	0	0,25	0,25	12,9	61,3
-	Хлеб Чусовской обогащенный витаминами	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,3
Итого за 'Обед'			21,55	12,19	23,27	10,75	94,57	660,99
Итого за день			45,62	35,5	54,85	11,52	135,73	1201,8

Содержание, % от калорийности

16

42

42

3 день**Вторая неделя****Завтрак**

20/5	Запеканка творож со сгущ. мол.	150	22,08	21,99	18,17	3,13	20,92	337
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8
-	Батон	25	1,93	0	0,75	0,75	13,33	67,3
Итого за 'Завтрак'			27,65	24,89	22,27	4,48	58,34	539,16

Обед

-	Подгарнировка (ш)	20	0,16	0	0,02	0,02	0,69	3,1
18/2	Щи из свеж.капусты и сметан	250	3,21	0	2,45	2,45	23,6	127,39
12/81	Индейка по Люблински	100	13,89	13,55	21,54	4,78	2,59	258,5
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,5
27/10	Напиток из ягод	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8
-	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	25	1,98	0	0,25	0,25	12,9	61,3
-	Хлеб Чусовской обогащенный витаминами	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,3
Итого за 'Обед'			24,54	14,1	28,72	8,81	96,03	727,6
Итого за день			52,19	38,99	50,98	13,29	154,36	1266,8

Содержание, % от калорийности

17

37

46

4 день

Вторая неделя

Завтрак

16/80	Котлета домашняя	100	15,79	7,75	12,1	6,07	5,57	193,5
38/30	Греча отварная с овощами	150	3,41	0,02	6,99	2,95	33,9	211,7
27/10	Чай с лимоном	207	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8
-	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	25	1,98	0	0,25	0,25	12,9	61,3
Итого за 'Завтрак'			21,25	7,78	19,36	9,29	62,21	504,45

Обед

-	Подгарнировка	50	0,39	0	0,05	0,05	1,72	7,8
19/2	Борщ из карт и свеж.капусты со сметан.	260	10,35	8,3	7,52	4,88	19,75	185,8
7/80	Филе куриное тушеное в соусе	105	16,48	16,07	32,52	9,54	3,64	373,4
46/3	Макароны отварные (ш)	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,9
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,5
-	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами (ш)	25	1,98	0	0,25	0,25	12,9	61,3
-	Хлеб Чусовской обогащенный витаминами (ш)	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,3
Итого за 'Обед'			37,65	24,41	44,14	16,22	119,64	1006,8
Итого за день			58,9	32,18	63,51	25,51	181,85	1511,2

Содержание, % от калорийности

16

39

45

5 день

Вторая неделя

Завтрак

9/4	Каша рисовая с маслом	210	4,31	2,18	10,96	0,3	30,99	238,71
32/10	Какао с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,371
3/13	Бутерброд с маслом и сыром	55	6,75	4,82	14,08	0,75	13,46	208,38
25/10/20								
Итого за 'Завтрак'			14,19	9,84	28,25	1,12	58,83	543,47

Обед

16/1	Салат из моркови с сахаром	80	0,87	0	4,77	4,77	14,02	97,4
5/20	Суп Уха	200	1,86	0,32	7,02	5,16	14,04	122,08
7/91	Жаркое по-домашнему	200	16,78	10,81	15,71	5,83	47	393,6
27/10	Чай с лимоном	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8
-	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	25	1,98	0	0,25	0,25	12,9	61,3
-	Хлеб Чусовской обогащенный витаминами	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,3
Итого за 'Обед'			23,69	11,13	28,55	16,8	122,14	819,05
Итого за день			37,87	20,97	56,8	17,93	180,97	1362,5

Содержание, % от калорийности

11

39

50

Итого за период**496,06 300,41****586,31 170,6****1704,68****13847**

Содержание, % от калорийности

14,33

38,10735

46,9226