

Согласовано:  
Директор № 184  
Ершова Е.В.

*Ершова Е.В.*

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2023г по 31.12.2023г

Утверждаю:  
Директор ИП Миронова  
Т.В.Миронова



Завтрак 5-6 кл. льготники многод.

Первая неделя

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
<b>1 день</b>								
Завтрак								
17/40	Каша Дружба с маслом	210	5,98	2,35	10,46	0,84	36,55	262,7
1/13	Бутерброд с маслом 25/10	35	2,01	0,08	8	0,75	13,46	133,4
1/7	Яйцо отварное	50	6,35	6,35	5,75	0	0,35	78,4
32/11	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,3
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>17,57</b>	<b>11,62</b>	<b>27,41</b>	<b>1,66</b>	<b>79,26</b>	<b>626,61</b>
<b>Итого за день</b>			<b>17,57</b>	<b>11,62</b>	<b>27,41</b>	<b>1,66</b>	<b>79,26</b>	<b>626,61</b>
Содержание, % от калорийности			11		40		49	

**2 день****Первая неделя****Завтрак**

16/80	Котлета домашняя	100	15,79	7,75	12,1	6,07	5,57	193,5
46/3	Макароны отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	40,93	220,7
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8
1/13	Бутерброд с маслом слив	35	2,01	0,08	8	0,75	13,46	133,4
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>24,23</b>	<b>7,87</b>	<b>23,69</b>	<b>7,63</b>	<b>69,79</b>	<b>585,53</b>
<b>Итого за день</b>			<b>24,23</b>	<b>7,87</b>	<b>23,69</b>	<b>7,63</b>	<b>69,79</b>	<b>585,53</b>

Содержание, % от  
калорийности

17

37

46

## 3 день

## Первая неделя

## Завтрак

8/50	Запеканка творожная	150	25	23,97	16,96	0,1	22,84	345,8
9/11	Соус ягодный	20	0,05	0	0,01	0,01	13,99	53,7
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8
3/13	Бутерброд с маслом и сыром 25/10/20	55	6,75	4,82	14,08	0,75	13,46	208,3
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>31,88</b>	<b>28,79</b>	<b>31,08</b>	<b>0,88</b>	<b>60,13</b>	<b>645,82</b>
<b>Итого за день</b>			<b>31,88</b>	<b>28,79</b>	<b>31,08</b>	<b>0,88</b>	<b>60,13</b>	<b>645,82</b>

Содержание, % от  
калорийности

20

44

36

4 день

Первая неделя

Завтрак

36/80	Гештели домашние	100	12,64	10,96	12,11	2,98	16,57	225
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	26,49	159,1
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8
3/13	Бутерброд с сыром	35	6,75	4,82	14,08	0,75	13,46	208,3
-	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами (ш)	25	1,98	0	0,25	0,25	12,9	61,3
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>23,68</b>	<b>14,75</b>	<b>25,24</b>	<b>6,79</b>	<b>79,75</b>	<b>636,73</b>
<b>Итого за день</b>			<b>23,68</b>	<b>14,75</b>	<b>25,24</b>	<b>6,79</b>	<b>79,75</b>	<b>636,73</b>

Содержание, % от  
калорийности

15

36

48

**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	261,1
34/11	Напиток из цикория с молоком (ш)	200	2,85	2,84	3,14	0	19,62	114,5
3/13	Бутерброд с маслом и сыром 25/10/20	55	6,75	4,82	14,08	0,75	13,46	208,3
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>16,46</b>	<b>10,01</b>	<b>28,13</b>	<b>2,04</b>	<b>67,38</b>	<b>584,01</b>
<b>Итого за день</b>			<b>16,46</b>	<b>10,01</b>	<b>28,13</b>	<b>2,04</b>	<b>67,38</b>	<b>584,01</b>

Содержание, % от  
калорийности

11

44

45

1 день

Вторая неделя

Завтрак 5-6 кл.льготники

многод.

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 слив.	35	6,75	4,82	14,08	0,75	13,46	208,3
1/7	Яйцо отварное (ш)	50	6,35	6,35	5,75	0	0,35	78,48
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>19,75</b>	<b>13,57</b>	<b>29,64</b>	<b>2,09</b>	<b>56,26</b>	<b>568,01</b>
<b>Итого за день</b>			<b>19,75</b>	<b>13,57</b>	<b>29,64</b>	<b>2,09</b>	<b>56,26</b>	<b>568,01</b>

Содержание, % от  
калорийности

14

47

38

2 день

Вторая неделя

Завтрак

37/81	Тефтели Домашние	100	11,74	9,32	15,51	7,89	19,18	262,2
46/3	Макароны отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	40,93	220,7
3/13	Бутерброд с маслом слив.	35	6,75	4,82	14,08	0,75	13,46	208,3
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8
-	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами (ш) .	25	1,98	0	0,25	0,25	12,9	61,3
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>20,31</b>	<b>9,35</b>	<b>19,37</b>	<b>8,97</b>	<b>83,53</b>	<b>585,24</b>
<b>Итого за день</b>			<b>20,31</b>	<b>9,35</b>	<b>19,37</b>	<b>8,97</b>	<b>83,53</b>	<b>585,24</b>

Содержание, % от  
калорийности

14

30

55

3 день

Вторая неделя

Завтрак

20/5	Запеканка творожное со сгущ. мол.	150	19,82	19,62	13,81	2,87	27,86	314,7
27/10	Чай с сахаром (ш)	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8
3/13	Бутерброд с маслом слив.	35	6,75	4,82	14,08	0,75	13,46	208,3
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>25,38</b>	<b>22,52</b>	<b>17,9</b>	<b>4,22</b>	<b>65,29</b>	<b>516,9</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>25,38</b>	<b>22,52</b>	<b>17,9</b>	<b>4,22</b>	<b>65,29</b>	<b>516,9</b>

Содержание, % от калорийности

20

32

48



4 день  
Завтрак

Вторая неделя

16/80	Котлета домашняя	100	15,79	7,75	12,1	6,07	5,57	193,5
38/30	Греча припущен.	180	4,1	0,03	8,39	3,54	40,68	254,06
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	61,37

**Итого за 'Завтрак'**

**21,94 7,78 20,76 9,88 68,99 546,79**

**Итого за день**

**21,94 7,78 20,76 9,88 68,99 546,79**

Содержание, % от  
калорийности

16

35

49

5 день  
Завтрак

Вторая неделя

9/40	Каша рисовая с маслом	210	4,31	2,18	10,96	0,3	30,99	238,71
34/11	Какао с молоком	200	2,85	2,84	3,14	0	19,62	114,5
3/13	Бутерброд с маслом и сыром 25/10/20	55	6,75	4,82	14,08	0,75	13,46	208,38
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>13,9</b>	<b>9,84</b>	<b>28,18</b>	<b>1,05</b>	<b>64,06</b>	<b>561,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>13,9</b>	<b>9,84</b>	<b>28,18</b>	<b>1,05</b>	<b>64,06</b>	<b>561,6</b>
Содержание, % от калорийности			10		46		44	
<b>Итого за период</b>			<b>215,1</b>	<b>136,1</b>	<b>251,4</b>	<b>45,21</b>	<b>694,44</b>	<b>5857,24</b>
Содержание, % от калорийности			14,6895		38,6291		46,2333	