

Согласовано:

Директор школы 184

Ершова Е.В.

Утверждаю:

Директор ИП Миронова

Т.В. Миронова

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2023г по 31.12.2023г.

Завтрак-Обед 5-11кл.льготники с ОВЗ

Первая неделя

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			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	262,7
1/13	Батон с маслом и сыром	55	2,01	0,08	8	0,75	13,46	133,4
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,3
1/7	Яйцо отварное	50	6,35	6,35	5,75	0	0,35	78,4
	Джем порц.	20	0,1	0	0	0	14,52	55,5
Итого за 'Завтрак'			17,57	11,62	27,41	1,66	79,26	626,61
Обед								
-	Подгарнировка (ш)	50	0,39	0	0,05	0,05	1,72	7,8
16/21	Суп картофельный с горохом и грёнками	260	6,14	0	5,61	5,62	27,12	178,5
5/91	Ромштекс СОЧНЫЙ	100	15,77	0	3,72	2,33	5,46	117
46/3	Макаронны отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	40,93	220,72
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,59
-	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
-	Фрукты	120	0,48	0	0,48	0,48	13,92	58,4
Итого за 'Обед'			33,79	0,04	14,04	9,88	135,7	779,86
Итого за день			51,36	11,66	41,45	11,6	214,9	1406,47
Содержание, % от калорийности			15		27		58	

2 день

Первая неделя

Завтрак

16/80	Котлета домашняя	100	15,79	7,75	12,1	6,07	5,57	193,5
46/3	Макароньы 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 25/10	35	2,01	0,08	8	0,75	13,46	133,4
Итого за 'Завтрак'			24,23	7,87	23,69	7,63	69,79	585,53

Обед

21/10	Подгарнировка	50	0,44	0	3,01	3,01	2	36,07
10/20	Рассольник Ленинградский со сметаной (ш) 250/10	260	2,45	0,25	6,51	5,4	17,98	138,3
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	26,49	159,1
7/70	Фрикаделька рыбная	70	20,74	20,08	12,58	4,57	5,02	216,01
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
14/12	Выпечка	75	5,81	0,91	8,42	0,63	41,41	262,6

Итого за 'Обед'

36,87 21,89 35,48 14,8 126,1 959,78

Итого за день

61,1 29,76 59,17 22,4 195,9 1545,31

Содержание, % от калорийности

16

35

49

. 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
Итого за 'Завтрак'			31,88	28,79	31,08	0,88	60,13	645,82

Обед

20/2	Суп из овощей со сметаной	210	1,78	0	6,58	5,11	10,6	106,2
38/3	Рис припущенный с овощами	150	3,78	0	7,19	7,19	39,6	238,02
16/81	Котлета рубленая из мяса индейки	100	19,02	15,23	9,03	6,39	12,39	206,5
29/10	Напиток из ягод	200	0,12	0	0,02	0,02	10,08	39,6
-	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
-	Фрукты	120	0,48	0	0,48	0,48	13,92	58,4
Итого за 'Обед'			29,61	15,23	28,65	24,5	120,2	841,95

Итого за день

61,48 44,02 59,73 25,4 180,3 1487,78

Содержание, % от калорийности

17

37

46

4 день

Первая неделя

Завтрак

36/80	Тефтели домашние	100	12,64	10,96	12,11	2,98	16,57	225
3/3	Макаронны отварные	180	3,73	0,65	4,4	0,62	26,49	159,1
3/13	Бутерброд с маслом слив.	35	6,75	4,82	14,08	0,75	13,46	208,3
30/10	Чай с сахаром	200	2,92	2,84	3,16	0,02	14,44	95,1
-	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	25	1,98	0	0,25	0,25	12,9	61,3
Итого за 'Завтрак'			23,68	14,75	25,24	6,79	79,75	636,73

Обед

-	Подгарнировка (ш)	20	0,16	0	0,02	0,02	0,69	3,12
6/2	Суп карт.из макарон.издел	250	1,91	0	3,13	2,78	9,64	71,2
12/81	Запеканка мясная	150	25,99	24,83	42,15	4,83	6,7	509,4
6/101	Напиток из ягод (ш)	200	0,25	0	0,1	0,1	17,6	68,4
-	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	25	1,98	0	0,25	0,25	12,9	61,3
14/12	Выпечка	75	5,81	0,91	8,42	0,63	41,41	262,6
Итого за 'Обед'			43,97	25,74	56,14	10,7	130,3	1181,35
Итого за день			67,66	40,49	81,38	17,5	210,1	1818,08

Содержание, % от калорийности

15

41

43

5 день

Первая неделя

Завтрак

11/40	Каша пшеничная с маслом	210	6,86	2,35	10,91	1,29	34,31	261,1
34/11	Напиток из цикория с молоком	200	2,85	2,84	3,14	0	19,62	114,5
3/13	Бутерброд с маслом и сыром	55	6,75	4,82	14,08	0,75	13,46	208,3
25/10/20								
Итого за 'Завтрак'			16,46	10,01	28,13	2,04	67,38	584,01

Обед

-	Подгарнировка	20	0,16	0	0,02	0,02	0,69	3,1
4/2	Свекольник со смет	260	6,08	4,93	9,86	5,16	12,23	157,5
38/30	Рис припущенный	180	4,35	0,03	5,47	0,62	45,91	250,9
7/81	Бефстроганов	100	15,41	14,68	22,32	5,79	6,37	286,6
6/101	Напиток из ягод	200	0,25	0	0,1	0,1	17,6	68,4
-	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
-	Фрукты	120	0,48	0	0,48	0,48	13,92	58,4
Итого за 'Обед'			30,35	19,64	38,79	12,7	120	934,83
Итого за день			46,81	29,65	66,92	14,8	187,4	1518,83

Содержание, % от калорийности

13

41

47

1 день

Вторая неделя

Завтрак-Обед 5-11кл.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 (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
1/7	Яйцо отварное (ш)	50	6,35	6,35	5,75	0	0,35	78,48
Итого за 'Завтрак'			19,75	13,57	29,64	2,09	56,26	568,01

Обед

6/11	Салат из св.капусты с кукурузой (ш)	80	1,23	0	11,85	11,9	9,44	146
31/2	Суп карт.из макарон.изделий	250	4,3	1,35	7,02	0,34	19,61	155,3
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,33	0,07	8,19	2,79	54,78	319,1
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
-	Хлеб Чусовской обогащенный витаминами	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,3
-	Фрукты	120	0,48	0	0,48	0,48	13,92	58,4
Итого за 'Обед'			31,82	12,33	57,04	16,2	141	1170,73
Итого за день			51,57	25,9	86,68	18,3	197,3	1738,74

Содержание, % от калорийности

12

46

41

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 лимоном	207	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
Итого за 'Завтрак'			20,31	9,35	19,37	8,97	83,53	585,24

Обед

21/10	Салат из огурцов с помидорами и маслом (ш)	80	0,7	0	4,81	4,81	3,21	57,7
10/20	Рассольник Ленинградский со сметаной	260	2,45	0,25	6,51	5,4	17,98	138,3
####	Поджарка из говядины	100	14,8	11,9	13,6	2,3	30,7	303
55/8	Рис припущенный	180	14,89	11,94	13,65	2,37	30,75	303,04
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
14/12	Выпечка	75	5,81	0,91	8,42	0,63	41,41	262,6
Итого за 'Обед'			27,55	13,1	33,95	13,8	126,5	909,35
Итого за день			47,86	22,45	53,33	22,8	210	1494,58

Содержание, % от калорийности

13

33

54

3 день

Вторая неделя

Завтрак

20/5	Запеканка творожное 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	67,38
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 карт.со сметан	250	3,21	0	2,45	2,45	23,6	127,3
12/81	Индейка по Люблински	100	13,89	13,55	21,54	4,78	2,59	258,5
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	26,49	159,1
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,5
-	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
-	Фрукты	120	0,48	0	0,48	0,48	13,92	58,4

Итого за 'Обед'

26,11 14,21 29,49 8,95 113,8 803,92

Итого за день

53,76 39,1 51,76 13,4 172,1 1343,07

Содержание, % от калорийности

17

36

48

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 оварная	180	4,1	0,03	8,39	3,54	40,68	254,06
29/10	Чай с лимоном (ш) 200/5	205	0,12	0	0,02	0,02	10,08	39,6
-	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	25	1,98	0	0,25	0,25	12,9	61,3
Итого за 'Завтрак'			21,98	7,78	20,77	9,88	69,23	548,61

Обед

-	Подгарнировка	50	0,39	0	0,05	0,05	1,72	7,8
5/20	Борщ с мор.капуст.и картоф.со смет (ш) 250/10г	260	1,86	0,32	7,02	5,16	14,04	122,08
7/80	Филе куриное тушеное в соусе	105	16,48	16,07	32,52	9,54	3,64	373,4
46/3	Макаронны отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	40,93	220,7
6/101	Напиток из ягод	200	0,25	0	0,1	0,1	17,6	68,4
-	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	25	1,98	0	0,25	0,25	12,9	61,3
14/12	Выпечка	75	5,81	0,91	8,42	0,63	41,41	262,675
Итого за 'Обед'			41,61	25,32	52,42	16,3	137,9	1180,29
Итого за день			63,59	33,1	73,18	26,1	207,2	1728,9

Содержание, % от калорийности

15

39

46

5 день

Вторая неделя

Завтрак

9/4	Каша рисовая с маслом	210	4,31	2,18	10,96	0,3	30,99	238,7
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	208,3
Итого за 'Завтрак'			13,9	9,84	28,18	1,05	64,06	561,6

Обед

16/1	Подгарнировка	50	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	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
-	Фрукты	120	0,48	0	0,48	0,48	13,92	58,4
Итого за 'Обед'			23,69	11,13	28,55	16,8	122,1	819,05
Итого за день			37,59	20,97	56,73	17,9	186,2	1380,65

Содержание, % от калорийности

11

38

51

Итого за период**542,8****297,1****630,3****190****1961****15462,4**

Содержание, % от калорийности

14,04

36,69

48,73