

Утверждаю

Директор МОУ Першинская ОШ  
Смирнова Е. Ю.  
« 01 » сентября 2021 г.



**Примерное двухнедельное меню  
горячих завтраков, обедов для учащихся  
МОУ Першинской ОШ  
для детей от 12 лет и старше**

№ рецепту ры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1 неделя</b>						
<b>Понедельник</b>						
<b>День № 1</b>						
<b>Завтрак</b>						
№ 22-1994	Масло сливочное порционное	10	0,01	8,3	0,12	77
№ 262-1994	Каша манная молочная жидкая со сливочным маслом	205	9,7	9,2	35,08	287
№ 762-1997	Кофейный напиток с молоком	200	0,1	0	29,7	130
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,84	0,3	19,7	94
	Фрукты	100	0,4	0,2	5,2	28
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>14,05</b>	<b>18,00</b>	<b>89,80</b>	<b>616</b>
<b>Обед</b>						
Сб.реп. № 129-1994	Огурцы свежие порционные	100	0,8	0,1	2,5	14
	Рассольник ленинградский	250	6,4	13,8	16,2	180
№ 300-1994	Рыба (филе) припущенная/филе рыбы в яйце	100	24,6	16,9	26,6	434
№ 470-1994	Картофельное пюре	180	3,6	5,6	45,3	174
№ 702-1997	Компот из кураги и изюма с витамином «С»	200	1,2	-	31,6	126
	Хлеб ржаной йодированный	50	3,35	0,6	17	87
	<b>Итого</b>	<b>880</b>	<b>39,95</b>	<b>37,00</b>	<b>139,20</b>	<b>1015</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>54,00</b>	<b>55,00</b>	<b>229</b>	<b>1631</b>

## Вторник

День № 2

## Завтрак

№2-1997

Буtterброд с повидлом

20/30

2.4

0.9

28.4

129

№ 262-  
1994Каша пшеничная молочная жидкая со  
сливочным маслом

200/5

8.8

8.2

33.98

310.9

№591-1994

Кисель

200

0.2

0

15.04

118

Хлеб пшеничный йодированный

40

3.04

0.3

19.7

94

Фрукты

100

0.36

0

9.63

28

Итого

595

14.8

9.4

106.75

680

## Обед

Сб. реп.

Помидоры свежие порционные

100

1.1

0.2

3.8

24

№ 109-  
1994

Борщ с мясом со сметаной

250/20

10.24

14

20.01

93,48

№ :19-  
1994

Колбета мясная

100

17.06

25.6

13.5

204

№ 479-  
1994

Макаронны отварные

180

6.5

5.0

48.04

89

№ 585-  
1994

Компот из свежих плодов с витамином «С»

200

1,0

0,2

20,2

92

Хлеб ржаной йодированный

50

3,3

0,6

16,7

87

Итого:

900

39.20

45.6

122.25

951.50

Итого за день:

54

55

229

1631.50

День № 3		Завтрак		Среда						
№ 23-1994	Сыр порционный	20	5,4	4,5	10,3	104				
№ 296-1994	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/50	19,5	19,46	35,78	369,8				
№ 627-1994	Какао с молоком	200	0,1	0	29,7	112,5				
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,3	19,7	94				
	Фрукты	100	0,4	0,2	5,2	28				
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>28,44</b>	<b>24,46</b>	<b>100,68</b>	<b>708</b>				
<b>Обед</b>										
№ 24-1994г	Овощи порционные	100	1,5	5,1	9,4	91				
№ 132-1994	Суп из овощей с курицей со сметаной	250/20	3,2	4,2	11,4	96				
№ 445-1994	Бефстроганов из птицы	100	12,06	15,24	7,34	352,58				
№ 463 - 1994	Рис отварной рассыпчатый	180	4,5	5,2	63,28	206				
№ 585-1994	Компот из свежих плодов с витамином «С»	200	1,0	0,2	20,2	92				
	Хлеб ржаной йодированный	50	3,3	0,6	16,7	87				
	<b>Итого:</b>	<b>880</b>	<b>25,56</b>	<b>30,54</b>	<b>128,32</b>	<b>924</b>				
	<b>Итого за день:</b>		<b>54</b>	<b>55</b>	<b>229</b>	<b>1632</b>				

## Четверг

День № 4		Завтрак							
№ 284-1994	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	23.77	18.8	23.9	255			
№627-1994	Горошек зелёный консервированный	20	0,6	0,04	11,3	12			
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	25,04	63			
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,3	19,7	94			
	Яблоко	100	0,35	-	9,94	40,48			
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>27.91</b>	<b>19.14</b>	<b>89.88</b>	<b>464</b>			
<b>Обед</b>									
№24-1994г	Овощи порционные	100	1,9	10.2	6.3	124			
№ 131-1994	Суп картофельный с рыбой со сметаной	25020	6.57	3,4	12,8	190			
№ 417-1996	Котлета мясо-картофельная по-хлыновски	100	9.5	15.8	29.6	403			
№ 482-1994	Капуста тушёная/поре картофельное	180	4.72	5.81	34.21	233			
№ 585-1994	Компот из свежих плодов с витамином «С» /сок фруктовый	200	0,1	-	34,3	99			
	Хлеб ржаной йодированный	50	3,3	0,6	16,7	87			
	<b>Итого:</b>	<b>880</b>	<b>26.09</b>	<b>35,81</b>	<b>133,91</b>	<b>1136</b>			
	<b>Итого за день:</b>		<b>54</b>	<b>54,95</b>	<b>224</b>	<b>1600</b>			

День № 5		Завтрак		Пятница					
№ 22-1994	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	77			
	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	62,8			
№ 297-1994	Суп молочный с макаронными изделиями со сливочным маслом	200/5	22,10	9,4	27,8	258,2			
№ 627-1994	Кофейный напиток с молоком	200	0,1	0	19,48	112,5			
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,3	19,7	94			
	Банан	100	0,36	-	9,63	37,8			
	<b>Итого</b>	<b>595</b>	<b>30,8</b>	<b>22,6</b>	<b>77,01</b>	<b>642</b>			
<b>Обед</b>									
№ 24-1994г	Овощи порционные	100	1,4	5,68	5,6	98			
№ 150, 703-1994	Суп картофельный с мясом и сметаной	250/20	2,8	2,4	41,49	187			
№ 424-1994	Тефтели с рисом	80/50	12,2	15,82	30,1	312			
№ 470-1994	Картофельное пюре	180	2,9	7,8	26,3	174			
№ 33-1994	Компот из смеси сухофруктов, витамином «С»	200	0,6	0,1	31,8	132			
	Хлеб ржаной йодированный	50	3,3	0,6	16,7	87			
	<b>Итого:</b>	<b>910</b>	<b>23,2</b>	<b>32,4</b>	<b>151,99</b>	<b>990</b>			
<b>Итого за день:</b>			<b>54</b>	<b>55</b>	<b>229</b>	<b>1632</b>			
<b>Итого за неделю:</b>			<b>270</b>	<b>274,95</b>	<b>1140</b>	<b>8126,50</b>			
<b>Среднее за день:</b>			<b>54</b>	<b>54,99</b>	<b>228</b>	<b>1625,30</b>			

## 2 недели

## Понедельник

## День № 1 Завтрак

№ 22-1994	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	1,1	77
№ 276-1994	Макаронны, запечённые с сыром	200/5	9,24	7,8	38,25	330,7
№ 627-1994	Какао с молоком	200	0,1	0	29,7	112,5
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,3	19,7	94
	Груша	100	1,05	-	15,68	63,7
	Итого	555	13,44	16,4	103,39	678
Обед						
№24-1994г	Овощи порционные	100	1,4	5,68	5,6	98
ГТК	Суп картофельный с яйцом со сметаной	250	2,8	3,4	29,0	190
№ 394,430-1994 г	Жаркое по-домашнему/запеканка картофельная с мясом	280	31,86	28,10	53,41	486
№ 702 — 1997 г	Компот из кураги и чернослива с витамином «С»	200	1,0	0,2	20,2	92
	Хлеб ржаной йодированный	50	3,3	0,6	16,7	87
	Итого:	800	40,56	38,6	124,61	954
	Итого за день:		54	55	229	1632

День № 2		Завтрак		Вторник						
№2-1997	Бутерброд с повидлом	20/30	2,4	0,9	28,4	129				
№ 258-1994	Каша рисовая молочная жидкая со сливочным маслом	205	16,60	6,6	36,65	220,2				
№ 591-1994	Кисель	200	0,1	0	29,7	112,5				
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,3	19,7	94				
	Груша	100	0,36	0,2	8,2	37,6				
	<b>Итого</b>	<b>595</b>	<b>22,5</b>	<b>8</b>	<b>122,65</b>	<b>593</b>				
<b>Обед</b>										
№ 24-1994г	Овощи свежие порционные	100	0,8	10,2	3	107				
№ 136-1994	Суп картофельный с крупой и тушёным консервированным мясом	250/20	3,2	7,9	13,4	184				
№ 325-1994	Котлета рыбная любительская	100	10,0	22,6	5,0	355				
№ 472-1994	Картофельное пюре	180	13,6	5,6	26,45	174				
№ 588-1994 г	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	200	0,6	0,1	31,8	132				
	Хлеб ржаной йодированный	50	3,3	0,6	16,7	87				
	<b>Итого:</b>	<b>880</b>	<b>31,5</b>	<b>47</b>	<b>106,35</b>	<b>1039</b>				
	<b>Итого за день:</b>		<b>54</b>	<b>55</b>	<b>229</b>	<b>1632</b>				



День № 3		Завтрак		Среда					
№23-	Сыр порционный	20	5,4	4,5	10,3	104			
№ 296- 1994	Пудинг из творога со сгущённым молоком	150/50	23,2	9,51	40,78	342,8			
№ 762- 1994	Кофейный напиток с молоком	200	0,1	0	29,7	112,5			
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,3	19,7	94			
	яблоко	100	0,35	-	9,94	40,48			
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>32,09</b>	<b>14,31</b>	<b>110,42</b>	<b>693</b>			
<b>Обед</b>									
Таб. 24- 1994г	Огурцы свежие порционные	100	0,8	10,2	3	107			
№ 120 - 1994	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250	2,6	3,8	7,8	76			
№ 422- 1994	Котлета куриная/ бризоль	100	10,4	20,21	14,0	346			
№ 463 - 1994	Рис отварной	180	4,5	5,2	44,8	206			
№ 265- 1994	Соус основной	20	0,11	0,73	1,05	11,23			
№ 585- 1994	Компот из свежемороженых ягод с витаминном «С»	200	0,2	-	36,23	105			
	Хлеб ржаной йодированный	50	3,3	0,6	16,7	87			
	<b>Итого:</b>	<b>900</b>	<b>21,91</b>	<b>40,74</b>	<b>123,58</b>	<b>939</b>			
	<b>Итого за день:</b>		<b>54</b>	<b>55,05</b>	<b>234</b>	<b>1632</b>			

День № 4		Завтрак									
№ 22-1994	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	1,1	77					
№ 149-1994	Каша «Дружба» молочная жидкая со сливочным маслом	205	10,56	12,36	34,45	276					
	Йогурт фруктовый	125	5,8	6,4	8	120,0					
№ 627-1994	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	25,04	63					
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,3	19,7	94					
	Яблоко	100	0,35	-	9,94	41					
	Итого	502	27,30	27,36	136,68	671					
Обед											
№ 24-1994г	Овощи порционные	100	1,9	5,2	6,3	116,5					
№ 138-1994	Суп кар-фельный с бобовыми	250	5,2	2,4	17,8	140					
№ 330/2-1994	Шницель рыбный натуральный	100	13,2	14,74	8,2	378					
№ 472-1994	Картофельное пюре	180	3,0	4,7	19,02	174					
№ 585-1994	Компот из свежих плодов с витамином «С»	200	0,1	-	24,3	99					
	Хлеб ржаной йодированный	50	3,3	0,6	16,7	87					
	Итого:	880	26,7	27,64	92,32	994,50					
	Итого за день:	54	54	55	229	1665,50					

День № 5		Пятница				
Завтрак						
№ 416-1994	Котлета мясная	100	10,5	14,6	10,0	304
№ 479-1994	Макаронны отварные	180	9,07	2,7	42,8	134
№ 627-1994	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	15,04	63
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,3	19,7	94
	Бананы	100	0,35	-	9,94	40
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>18.60</b>	<b>9.5</b>	<b>97.48</b>	<b>635</b>
		<b>Обед</b>				
№ 24-1994	Овощи порционные	100	0,8	0,1	2,5	14
№ 132-1994	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом со сметаной	250/20	2,4	2,4	9,8	264
№ 479-1994	Греча отварная	180	3,2	2,7	35,02	89
№ 449-1994	Гуляш из говядины/бефстроганов из отварного мяса	50/75	25,5	39,5	39,6	433
№ 647-1994	Напиток клюквенный с витамином «С»	200	0,2	0,2	27,9	110
	Хлеб ржаной йодированный	50	3,3	0,6	16,7	87
	<b>Итого:</b>	<b>905</b>	<b>35,4</b>	<b>45,5</b>	<b>131,52</b>	<b>997</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>54</b>	<b>55</b>	<b>229</b>	<b>1632</b>
	<b>Итого за неделю:</b>		<b>270</b>	<b>275,05</b>	<b>1150</b>	<b>8193,50</b>
	<b>Итого за две недели:</b>		<b>540</b>	<b>550</b>	<b>2290</b>	<b>16320</b>
	<b>Среднее за день:</b>		<b>54,0</b>	<b>55,0</b>	<b>268,21</b>	<b>1632</b>

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	540	550	2290	16320
Среднее значение за период	54	55	229	1632