



Согласовано

Директор МАОУ "СОШ №21" АГО

С.И. Степанов



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Ж.В. Гудкова

Примерное двухнедельное меню

Школьных завтраков и обедов на 2023-2024 г.

За родительскую плату

Возрастная категория: с 12 лет и старше

завтрак 543-678 Ккал

№ рецеп	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В-1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1 - ая неделя														
1 - ый день ЗАВТРАК														
461	Тефтели в соусе	100/30	14,36	19,18	17,24	304,78	0,14	0,00	0,00	0,00	32,00	231,11	46,22	2,11
553	Рис припущенный	180	9,12	16,36	57,75	383,40	0,17	0,00	0,00	0,70	24,00	71,00	32,90	1,70
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,00	0,00	10,00	70,50	0,06	0,00	0,00	0,57	3,36	9,60	2,40	0,12
ТТК	Булочка "Дорожная"	50	4,00	0,00	20,00	84,50	0,00	0,00	0,00	0,57	3,36	9,60	2,40	0,12
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20
			29,68	35,54	120,09	901,18	0,42	0,00	0,00	1,84	63,72	321,31	38,70	4,25
2 - ой день ЗАВТРАК														
451	Пшеницель, соус красный основной	100/30	15,90	14,40	16,00	261,30	0,09	2,64	0,06	0,06	13,33	84,44	8,89	1,40
516	Макаронные изделия отварные	180	7,62	13,48	27,00	338,40	0,16	0,00	0,00	0,70	20,00	58,50	30,40	1,45
ТТК	Мучное изделие	75	4,00		18,00	84,00	0,00	0,00	0,00	0,57	3,36	9,60	2,40	0,12
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	40	2,31	0,29	14,37	102,00	0,06	0,00	0,00	0,57	3,36	9,60	2,40	0,12
685	Чай с сахаром	200	0,20		15,10	58,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20
			30,03	28,17	90,47	843,70	0,36	2,64	0,06	1,90	41,05	162,14	45,09	3,29
3 - ий день ЗАВТРАК														
478	Запеканка картофельная с мясом говядины	250	25,00	24,50	41,25	495,00	0,07	20,00	0,08	0,64	320,00	27,20	60,00	0,60
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	36	4,00	0,00	20,00	94,00	0,06	0,00	0,00	0,57	3,36	9,60	2,40	0,12
			31,51	24,79	90,72	749,00	0,24	20,00	0,08	1,78	327,72	46,40	65,80	1,04
4 - ый день ЗАВТРАК														
443	Плов с овощной добавкой	250/10	20,25	19,75	45,25	448,00	0,11	1,10	0,03	0,00	18,00	30,22	18,00	1,10
пром	Кондитерское изделие	40	4,00	0,00	20,00	84,50	0,00	0,00	0,00	0,57	3,36	9,60	2,40	0,12
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	20	2,00	0,00	10,00	70,50	0,06	0,00	0,00	0,57	3,36	9,60	2,40	0,12
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20
			28,76	20,04	104,72	763,00	0,28	1,10	0,03	1,71	29,08	59,02	26,20	1,66

№ рецеп	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В-1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		

5 - ый день ЗАВТРАК

490	Курица тушеная с морковью	100	18,70	36,40	7,24	257,00	9,00	0,60	0,03	0,48	23,00	39,20	19,00	1,60		
510	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,12	10,98	31,20	293,40	0,24	8,90	0,00	0,70	68,00	138,00	48,00	1,70		
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	20	2,00	0,00	10,00	70,50	0,06	0,00	0,00	0,57	3,36	9,60	2,40	0,12		
ТТК	Мучное изделие	75	4,00	0,00	18,00	84,00	0,00	0,00	0,00	0,57	3,36	9,60	2,40	0,12		
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20		
			31,02	47,38	81,54	762,90	9,35	9,50	0,03	2,32	98,72	196,40	72,80	3,74		

2 - ая неделя

1 - ый день ЗАВТРАК

451	Биточки мясные	100	15,90	14,40	16,00	261,30	9,00	0,00	0,03	0,48	13,33	39,20	8,89	1,40		
510	Макаронные изделия отварные	180	6,90	11,40	76,12	247,00	0,03	0,00	0,00	0,00	36,00	152,50	40,40	3,45		
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	20	2,00	0,00	10,00	70,50	0,06	0,00	0,00	0,57	3,36	9,60	2,40	0,12		
ТТК	Мучное изделие	50	4,00	0,00	20,00	84,50	0,00	0,00	0,00	0,57	3,36	9,60	2,40	0,12		
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20		
			29,00	25,80	137,22	721,30	9,14	0,00	0,03	1,62	57,05	210,90	55,09	5,29		

2 - ой день ЗАВТРАК

436/2	Жаркое по домашнему	250	17,52	16,18	46,44	420,00	9,02	2,30	0,03	0,48	119,00	51,70	19,40	1,05		
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	60,00	0,00	7,00	0,02	0,00	34,00	12,00	10,00	0,00		
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	40	4,00	0,00	22,60	94,00	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48		
пром	Хлеб ржаной	30	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53		
			23,08	16,42	93,44	618,40	9,34	14,37	0,22	0,58	162,72	99,30	40,97	3,06		

3 - ий день ЗАВТРАК

462	Котлета "Ежик"	100	14,31	12,96	14,40	234,90	9,00	0,00	0,03	0,48	13,33	39,20	8,89	1,40		
520	Пюре картофельное	180	3,60	7,68	24,26	202,00	0,05	2,30	0,13	0,00	119,00	101,90	19,40	1,05		
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	20	2,34	0,29	14,37	102,00	0,06	0,00	0,00	0,57	3,36	9,60	2,40	0,12		
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	1,00		
			20,45	20,93	68,13	596,90	9,16	2,30	0,16	1,05	136,69	150,70	31,69	3,57		

№ рецеп	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В-1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
4 - ый день ЗАВТРАК																
451	Биточки в соусе	100/30	15,90	14,40	16,00	261,30	9,00	0,00	0,03	0,48	13,33	39,20	8,89	1,40		
516	Макаронные изделия отварные	180	7,62	13,48	27,00	338,40	0,16	0,00	0,00	0,70	20,00	58,50	30,40	1,45		
Пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,34	0,00	14,37	102,00	0,06	0,00	0,00	0,57	3,36	9,60	2,40	0,12		
ТТК	Мучное изделие	50	4,00	0,00	18,00	84,00	0,00	0,00	0,00	0,57	3,36	9,60	2,40	0,12		
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	1,00		
			30,06	27,88	90,47	843,70	9,27	0,00	0,03	2,32	41,05	116,90	45,09	4,09		

5 - ый день ЗАВТРАК														
437	Гуляш	100	13,90	6,50	4,00	132,00	0,00	1,10	0,00	0,00	18,00	0,00	18,00	3,45
510	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,12	10,98	31,20	293,40	0,24	8,90	0,00	0,70	68,00	138,00	48,00	1,70
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	20	2,34	0,29	14,37	102,00	0,06	0,00	0,00	0,57	3,36	9,60	2,40	0,12
пром	Мучное изделие	50	4,00	0,00	20,00	84,50	0,00	0,00	0,00	0,57	3,36	9,60	2,40	0,12
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	1,00
			26,56	17,77	84,67	669,90	0,35	10,00	0,00	1,84	93,72	157,20	71,80	6,39