

Согласовано
Директор МАОУ СОШ № 21
С.И. Степанов

Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель
Ж.В. Гудкова

Примерное двухнедельное меню школьных завтраков и обедов на 2022 г.

Завтраки - бесплатное питание

Обеды - ГПД за родительские деньги
(с 01.09.2022г)

Возрастная категория: с 6 до 11 лет

Суточная калорийность: завтрак 470-587 Ккал
обед 705-822 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	Мg	Fe		
1 - яя неделя																
1 - ый день ЗАВТРАК																
311	Каша молочная с маслом	200/10	2,00	8,00	31,60	218,00					26,70	116,70	31,70	2,67		
пром	Сыр твердый	20	7,15	29,73	16,80	96,00		6,60			6,60		1,80	0,10		
5	Масло сливочное	10	2,59	4,09		54,00	0,02	0,42	0,26		156,00	81,60	8,40	0,17		
пром	Батон	50	3,95	0,50	25,34	134,00	0,02			0,23	1,34	3,84	0,96	0,05		
692	Кофейный напиток	200	2,36	1,60	16,80	47,00	0,04	32,00	0,06		32,00	22,00	18,00	1,20		
			18,05	43,92	90,54	549,00	0,08	39,02	0,32	0,23	222,64	224,14	60,86	4,19		
1 - ый день ОБЕД																
139	Суп картофельный с горохом	200	4,96	4,48	17,84	133,60	0,20	5,00	0,66		38,00	112,00	30,00	1,80		
461	Тфтели в соусе	90/30	12,92	17,26	15,52	274,30	0,13				28,80	208,00	41,60	1,90		
553	Рис припущенный	150	6,60	10,58	94,80	310,50	9,03		0,03	0,48	35,00	90,20	19,90	1,10		
Пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	20	2,00	0,00	10,00	47,00	0,06				7,80	24,90	10,50	0,48		
685	Чай с сахаром	200	0,20		15,10	58,00					1,00		1,00	0,20		
			26,68	32,32	153,26	823,40	9,42	5,00	0,69	0,48	110,60	435,10	103,00	5,48		
2 - ой день ЗАВТРАК																
362	Пудинг творожно-манный со ступенным	180	18,45	14,25	29,70	321,00	0,34	65,80	0,18	0,55	196,50	174,70	38,20	0,77		
96	Масло сливочное	10	7,35	4,09		54,00	0,02	0,42	0,26		156,00	81,60	8,40	0,13		
пром	Батон	40	3,95	0,50	25,34	113,38	0,02			0,23	1,34	3,84	0,96	0,05		
685	Чай с сахаром	200	0,20		15,10	58,00		7,00	0,02		34,00	12,00	10,00			
			29,95	18,84	70,14	546,38	0,38	73,22	0,46	0,78	387,84	272,14	57,56	0,95		
2 - ой день ОБЕД																
124	Щи из свежей капусты с картофелем со	200/10	2,08	4,24	11,44	215,30	0,03	12,40	0,56		36,70	54,40	12,30			
451	Щницель , соус красный основной	90/30	14,31	12,96	14,40	234,90	0,08	1,23	0,02	0,02	12,00	76,00	8,00	1,26		
516	Макаронные изделия отварные	150	5,25	10,25	35,25	226,50	0,05				11,00	35,00	19,00	1,00		
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	34	3,20		16,00	75,20	0,06				7,80	24,90	10,50	0,48		
685	Чай с сахаром	200	0,20		15,10	58,00		7,00	0,02		34,00	12,00	10,00			
			25,04	27,45	92,19	809,90	0,22	20,63	0,60	0,02	101,50	202,30	59,80	2,74		

№ 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	Mg	Fe	
3 - ий день ЗАВТРАК															
437	Гуляш из мяса птицы	90	13,00	6,00	4,00	119,00		0,99			16,20		16,20		
510	Каша гречневая, с овощной добавкой	150/30	5,00	10,00	35,00	221,00	35,00				56,00	239,00	64,00	5,40	
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	40	4,00		20,00	94,00	0,06				7,80	24,90	10,50	0,48	
пром	Хлеб ржаной	20	0,78	0,24	4,65	21,20	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53	
			22,78	16,24	63,65	455,20	35,32	6,06	0,17	0,10	81,92	274,60	91,77	7,41	
3 - ий день ОБЕД															
140/1	Суп лапша	200	2,32	2,00	16,80	96,00	0,08	8,00	0,74		58,61	95,50	34,20	1,40	
478	Запеканка картофельная с мясом, с соусом	180	20,00	19,60	33,00	396,00		12,00			192,00		36,00	0,40	
Пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	20	2,00	0,00	10,00	47,00	0,06				7,80	24,90	10,50	0,48	
685	Чай с сахаром	200	0,20		15,10	58,00	0,05				1,00		1,00	0,20	
			24,52	21,60	74,90	21,20	0,19	20,00	0,74	0,00	259,41	120,40	81,70	2,48	
4 - ый день ЗАВТРАК															
451	Котлета мясная	90	14,31	12,96	14,40	234,90	9,00		0,03	0,48	12,00	39,20	8,00	1,26	
516	Макаронные изделия отварные	150	5,10	4,15	130,10	244,50	0,12			0,58	13,33	38,33	23,33	1,00	
692	Кофейный напиток	200	2,36	1,60	27,52	134,00					10,00			0,02	
5	Сыр твердый	15	7,35	14,35	46,05	309,50	0,02	0,42	0,26		156,00	81,60	8,40	0,13	
пром	Батон	50	3,95	0,50	25,34	113,38									
			33,07	33,56	243,41	1036,28	9,14	0,42	0,29	1,06	191,33	159,13	39,73	2,41	
4 - ый день ОБЕД															
132	Рассольник Домашний со сметаной	200/5	1,68	3,60	10,16	150,30	0,08	9,20	0,64		34,00	90,00	24,00	1,00	
443	Плов	200	21,60	11,80	37,80	315,00	0,02	0,88	0,02		14,40	224,00	14,40	0,88	
Пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	20	2,00	0,00	10,00	47,00	0,06				7,80	24,90	10,50	0,48	
685	Чай с сахаром	200	0,20		15,10	58,00	0,05				1,00		1,00	0,20	
			25,48	15,40	73,06	570,30	0,21	10,08	0,66	0,00	57,20	338,90	49,90	2,56	

№ 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	Курпиа, тушеная с морковью	90	16,83	40,44	8,04	231,30	9,00	0,54	0,03	0,48	20,70	39,20	17,10	1,44		
510	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,50	7,05	23,85	180,00	0,13	5,40			42,00	82,50	30,00	1,05		
96	Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,07	7,09	0,01		0,08		2,20	1,90	0,30	0,14		
Пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	20	2,00	0,00	10,00	47,00	0,06				7,80	24,90	10,50	0,48		
685	Чай с сахаром	200	0,20		15,10	58,00	0,05				1,00		1,00	1,53		
пром	хлеб ржаной	20	1,56	0,24	9,30	42,40										
			25,19	54,98	66,36	565,79	9,25	5,94	0,11	0,48	73,70	148,50	58,90	4,64		
5 - ый день ОБЕД																
135	Суп из овощей со сметаной	200/5	1,60	3,44	8,00	215,30	0,03	12,40	0,56		36,70	54,40	12,30	0,46		
ТТК42	Котлета рыбная "Лада"	90	11,60	10,62	8,09	175,00	2,08	0,17			1,70	1,00	1,90			
534	Капустя тушеная	150	3,15	6,75	21,20	163,50	9,03				23,00	51,00	15,00	0,60		
Пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	20	2,00	0,00	10,00	47,00	0,06				7,80	24,90	10,50	0,48		
685	Чай с сахаром	200	0,20		15,10	58,00	0,05				1,00		1,00	1,53		
			18,55	20,81	62,39	658,80	11,25	12,57	0,56	0,00	70,20	131,30	40,70	3,07		
2 - ая неделя																
1 - ый день ЗАВТРАК																
311	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/10	2,00	8,00	31,60	218,00					26,70	116,70	31,70	2,67		
5	Сыр	15	4,02	4,09	0,00	54,00	0,02	0,42	0,26		156,00	81,60	8,40	0,13		
Пром	Батон	50	3,95	0,50	25,34	113,38	0,04			0,38	2,24	6,40	1,60	0,08		
Пром	Фрукт свежий	100-160	4,00		18,00	84,00	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53		
685/1	Чай "Детский"	200	1,60	1,60	25,34	107,00					10,00			0,02		
			15,57	14,19	100,28	576,38	0,32	5,49	0,43	0,48	196,86	215,40	42,77	4,43		
1 - ый день ОБЕД																
143	Суп крестьянский со сметаной	200/5	2,32	2,00	16,80	96,00	0,42	1,00	0,75	0,67	7,60	39,20	6,00	0,36		
451	Биточки мясные	90	14,31	12,96	14,40	234,00		0,02			12,00		8,00	1,00		
516	Макаронные изделия отварные	150	5,25	10,25	35,25	220,50	0,05				11,00	35,00	19,00	0,12		
Пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	3,00	0,00	15,00	70,50	0,06				7,80	24,90	10,50	0,48		
685	Чай с сахаром	200	0,20		15,10	58,00	0,05				1,00		1,00	1,53		
			25,08	25,21	96,55	679,00	0,58	1,02	0,75	0,67	39,40	99,10	44,50	3,49		

№ 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		
2 - ой день ЗАВТРАК																
362	Пудинг творожно-манный со сгущенным	180	18,45	14,25	29,70	321,00	0,34	65,80	0,18	0,55	196,50	174,70	38,20	0,77		
96	Масло сливочное	10	4,02	4,09	0,00	54,00	0,01		0,08		2,20	1,90	0,30	0,14		
пром	Батон	40	3,95	0,50	25,34	113,38	0,04			0,38	2,24	6,40	1,60	0,08		
685	Чай с сахаром	200	0,20		15,10	58,00	0,05				1,00		1,00	1,53		
			26,62	18,84	70,14	546,38	0,44	65,80	0,26	0,93	201,94	183,00	41,10	2,52		
2 - ой день ОБЕД																
140	Суп картофельный с макаронными	200	2,32	2,00	19,80	96,00	0,20	1,25	0,66		52,50	112,00	13,80	0,67		
436/2	Жаркое по-домашнему	200	20,80	12,18	79,35	340,00		1,92			107,80		19,10	1,17		
Пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	20	2,00	0,00	10,00	47,00	0,06				7,80	24,90	10,50	0,48		
685	Чай с сахаром	200	0,20		15,10	58,00	0,05				1,00		1,00	1,53		
			25,32	14,18	124,25	541,00	0,31	3,17	0,66	0,00	169,10	136,90	44,40	3,85		

3 - ий день ЗАВТРАК																
ТТК31	Фрикассе из курицы	90	13,77	10,80	0,18	153,90		1,10		0,63	18,00	192,00	18,00	1,10		
553	Рис припущенный с овощами	150/30	6,12	10,98	94,80	293,40	9,03				23,00	51,00	15,00	0,60		
685	Чай с сахаром,	200	0,20		15,10	58,00	0,05				1,00		1,00	1,53		
Пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	20	2,00	0,27	10,00	47,00	0,06				7,80	24,90	10,50	0,48		
			22,09	22,05	120,08	552,30	9,14	1,10	0,00	0,63	49,80	267,90	44,50	3,71		
3 - ий день ОБЕД																
110	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	200/10	1,90	6,16	16,80	105,40	0,07	5,63	0,44		51,64	86,00	26,30	13,60		
462	Котлета " Ежик"	90	14,31	12,96	14,40	234,90	9,00		0,03	0,48	12,00	39,20	8,00	1,26		
520	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	163,50	0,05				11,00	35,00	19,00	1,00		
Пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	20	2,00	0,00	10,00	47,00	0,06				7,80	24,90	10,50	0,48		
685	Чай с сахаром	200	0,20		15,10	58,00	0,05				1,00		1,00	1,53		
			21,56	25,87	78,20	608,80	9,23	5,63	0,47	0,48	83,44	185,10	64,80	17,87		

№ 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	
4 - ый день ЗАВТРАК															
443	Плов	200	21,60	11,80	37,80	315,00		0,88			14,40	39,20	14,40	0,88	
5	Сыр твердый	10	4,00	0,00	18,00	84,00	0,02	0,42	0,26		156,00	81,60	8,40	0,13	
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,05				1,00		1,00	1,53	
пром															
	Батон	50	3,95	0,50	25,34	113,38	0,04			0,38	2,24	6,40	1,60	0,08	
			29,75	12,30	96,24	570,38	0,11	1,30	0,26	0,38	173,64	127,20	25,40	2,62	
4 - ый день ОБЕД															
171	Суп пюре из картофеля с тренками	200/20	5,60	5,28	32,52	216,40	0,11	16,70	0,50		148,50	139,20	39,50		
451	Биточки в соусе	90/30	14,31	12,96	14,40	234,90	9,00		0,03	0,48	12,00	39,20	8,00	1,26	
516	Макаронные изделия отварные	150	5,25	10,25	35,25	220,50	0,05				11,00	35,00	19,00	0,12	
Пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	18	2,00	0,00	10,00	47,00	0,06				7,80	24,90	10,50	0,48	
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,05				1,00		1,00	1,53	
			27,36	28,49	107,27	776,80	9,27	16,70	0,53	0,48	180,30	238,30	78,00	3,39	

5 - ый день ЗАВТРАК

5	Масло сливочное	10	2,10	4,10	10,80	89,00					20,00		20,00	0,70	
499	Котлета из мяса птицы с соусом	90/30	16,29	15,12	8,01	173,70	0,03	0,88	0,13		27,00	89,40	25,20	1,98	
510	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,50	7,05	23,85	180,00	35,00				56,00	239,00	64,00	5,40	
Пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	20	2,00	0,00	10,00	47,00	0,06				7,80	24,90	10,50	0,48	
пром	Хлеб ржаной	20	0,78	0,12	4,65	21,20					1,00		1,00	1,53	
685	Чай с сахаром	200	0,20		15,10	58,00					1,00		1,00	0,20	
			25,87	26,39	72,41	568,90	35,09	0,88	0,13	0,00	112,80	353,30	121,70	10,29	
5 - ый день ОБЕД															
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	4,28	4,75	5,32	153,00	0,08	13,96	0,64		27,08	90,00	27,50	0,96	
43	Суфле "Рыбка"	80/10	5,25	9,27	9,47	220,50	0,10	0,48	0,03		32,40	27,20	46,80	2,14	
512	Гарнир сложенный	150	5,25	10,25	35,25	220,50	9,13	5,40	0,03	0,48	54,00	121,70	34,90	1,55	
пром	Хлеб ржаной	20	0,78	0,12	4,65	21,20					1,00		1,00	1,53	
685	Чай с сахаром	200	0,20		15,10	58,00					1,00		1,00	0,20	
			15,76	24,39	69,79	673,20	9,31	19,84	0,70	0,48	115,48	238,90	111,20	6,38	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 2241331179433258965477892812032749152869128188

Владелец Степанов Сергей Леонидович

Действителен с 19.10.2022 по 19.10.2023