

Согласовано

И.о. директора МАОУ "СОШ № 21" АГО

Ю.В.Шестакова



Утверждено:

Индивидуальный предприниматель

В.В. Мишанихина



Примерное двухнедельное меню

Школьных завтраков и обедов на 2024-2025 г.

Завтраки - бесплатное питание

Обеды - ГПД за родительские деньги

Возрастная категория: с 6 до 11 лет

Суточная калорийность: завтрак 470-587 Ккал

обед 705-822 Ккал

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

1 - я неделя

1 - ый день ЗАВТРАК															
311	Каша молочная с маслом	200/10	4,85	6,30	31,60	185,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26,70	116,70	31,70	2,67
пром	Сыр твердый	20	3,15	4,02	0,00	54,00	0,00	6,60	0,00	0,00	6,60	0,00	0,00	1,80	0,10
5	Масло сливочное	10	0,10	6,20	0,10	66,00	0,02	0,42	0,26	0,00	156,00	81,60	8,40	0,17	
пром	Батон обогащ. витаминами	60	4,02	1,10	30,04	97,00	0,02	0,00	0,00	0,23	1,34	3,84	0,96	0,05	
692	Кофейный напиток	200	3,90	2,60	11,10	86,00	0,04	32,00	0,06	0,00	32,00	22,00	18,00	1,20	
			16,02	20,22	72,84	488,00	0,08	39,02	0,32	0,23	222,64	224,14	60,86	4,19	

1 - ый день ОБЕД

ТТК	Овощная добавка	60	3,00	5,00	10,80	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	0,00	18,00	1,20	
139	Суп картофельный с горохом	200	4,96	4,48	17,84	133,60	0,20	5,00	0,66	0,00	38,00	112,00	30,00	1,80	
461	Тертая в соусе	90/30	8,92	11,26	5,32	133,20	0,13	0,00	0,00	0,00	28,80	208,00	41,60	1,90	
553	Рис припущенный	150	4,10	5,20	33,80	203,00	9,03	0,00	0,03	0,48	35,00	90,20	19,90	1,10	
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	3,00	0,27	15,00	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48	
пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53	
638	Компот из кураги	200	1,20	0,00	15,60	67,00	0,06	0,50	0,00	0,58	25,00	9,60	18,00	2,10	
			26,54	26,45	107,66	741,70	9,74	10,57	0,86	1,16	168,52	455,40	139,07	10,11	

2 - ой день ЗАВТРАК

362	Пудинг творожно-манный с молочным соусом	200	12,10	10,20	17,70	281,00	0,34	65,80	0,18	0,55	196,50	174,70	38,20	0,77	
ТТК	Кондитерское изделие	60	4,03	6,90	31,40	101,30	0,02	0,42	0,26	0,00	156,00	81,60	8,40	0,17	
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	40	3,00	0,27	15,00	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48	
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,00	7,00	0,02	0,00	34,00	12,00	10,00	0,00	
			19,33	17,37	79,20	510,80	0,42	73,22	0,46	0,55	394,30	293,20	67,10	1,42	

2 - ой день ОБЕД

ТТК	Овощная добавка	60	3,00	5,00	10,80	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	0,00	18,00	1,20	
124	Пи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	2,08	4,24	8,44	72,30	0,03	12,40	0,56	0,00	36,70	54,40	12,30	0,00	
451	Шницель, соус красный основной	90/30	12,01	12,96	12,40	221,30	0,08	1,23	0,02	0,02	12,00	76,00	8,00	1,26	
516	Макаронные изделия отварные	150	5,25	5,40	41,25	196,50	0,05	0,00	0,00	0,00	11,00	35,00	19,00	1,00	
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,00	0,00	11,30	47,00	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48	
700	Напиток витаминный	200	1,00	0,10	15,70	66,90	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53	
пром	Хлеб ржаной	30	1,36	0,24	9,30	66,90	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53	
			26,70	27,94	109,19	760,90	0,74	23,77	0,92	0,22	103,34	211,70	69,94	7,00	

№ рецепта	Наименование блюда	Пищевые вещества					Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
		Мяса порция г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В-1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
3 - ий день ЗАВТРАК																			
437	Гуляш из мяса птицы	90	10,00	6,00	4,00	119,00	0,00	0,99	0,00	0,00	16,20	0,00	16,20	0,00					
510	Каша гречневая, с овощной добавкой	150/30	5,00	10,00	35,00	221,00	35,00	0,00	0,00	0,00	56,00	239,00	64,00	5,40					
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	40	2,66	0,00	16,00	69,30	0,06	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48						
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,05	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	1,00	0,20					
пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	1,92	10,70	1,07	1,53						
			19,22	16,24	79,40	511,70	35,37	6,06	0,17	0,10	82,92	274,60	92,77	7,61					
3 - ий день ОБЕД																			
ТТК	Морковь	60	2	4,1	37,6	80	0,00	0,00	0,00	32,00	0,00	18,00	1,20						
140/1	Суп лапша	200	2,32	2,90	14,80	136,00	0,08	8,00	0,74	0,00	58,61	95,50	34,20	1,40					
478	Запеканка картофельная с мясом, с соусом	180	25,00	23,80	22,80	413,00	0,00	12,00	0,00	192,00	0,00	36,00	0,40						
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	40	2,66	0,00	16,00	69,30	0,06	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48						
638	Компот из сухофруктов	200	1,20	0,00	13,20	78,00	0,05	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20						
пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	1,92	10,70	1,07	1,53						
			26,88	20,24	101,30	820,70	0,19	20,00	0,74	0,00	259,41	120,40	81,70	2,48					
4 - ый день ЗАВТРАК																			
311	Каша молочная с маслом	200/10	4,85	6,30	31,60	185,00	0,00	0,00	0,00	26,70	116,70	31,70	2,67						
пром	Биойогурт 2,5%	1шт/125	3,75	2,50	23,75	137,50	0,02	0,42	0,26	0,00	156,00	81,60	8,40	0,13					
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,05	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20						
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	40	4,00	0,00	22,60	94,00	0,06	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48						
			12,80	8,80	93,05	474,50	0,13	0,42	0,26	0,00	191,50	223,20	51,60	3,48					
4 - ый день ОБЕД																			
171	Суп пюре из картофеля с тренками	200/20	4,60	5,28	22,52	206,40	0,11	16,70	0,50	0,00	148,50	139,20	39,50	0,00					
443	Плов с овощной добавкой	200/30	15,10	17,80	48,70	405,00	0,02	0,88	0,02	0,00	14,40	224,00	14,40	0,88					
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	3,00	0,27	15,00	70,50	0,06	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48						
пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	1,92	10,70	1,07	1,53						
685	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,05	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20						
			21,60	24,05	100,16	784,30	0,76	27,72	0,86	0,20	175,54	409,50	67,54	4,62					

№ 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					

5 - ый день ЗАВТРАК

490	Курица, тушеная с морковью	90	10,40	2,90	0,90	123,80	9,00	0,60	0,03	0,48	23,00	39,20	19,00	1,60
510	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,00	10,00	32,40	221,00	35,00	0,00	0,00	0,00	56,00	239,00	64,00	5,40
96	Масло сливочное	10	0,10	6,20	0,10	66,00	0,02	0,42	0,26	0,00	156,00	81,60	8,40	0,17
Пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	3,00	0,00	16,90	70,50	0,05	0,00	0,00	0,00	5,85	18,60	7,90	0,36
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	1,53
Пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
			20,06	0,24	74,70	583,70	44,12	1,02	0,29	0,48	241,85	378,40	100,30	9,06

5 - ый день ОБЕД

111	Борщ	200/10	3,02	5,24	19,90	232,40	0,03	12,40	0,56	0,00	36,70	54,40	12,30	0,46
ТТК42	Котлета рыбная"Лада"	90	13,10	7,60	11,60	142,20	2,08	0,17	0,00	0,00	1,70	1,00	1,90	0,00
520	Пюре картофельное	150	3,20	6,20	22,80	139,40	9,03	0,00	0,00	0,00	23,00	51,00	15,00	0,60
Пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	3,00	0,00	16,90	70,50	0,05	0,00	0,00	0,00	5,85	18,60	7,90	0,36
638	Компот из сухофруктов	200	0,40	2,00	19,80	81,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	1,53
Пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
			26,08	26,28	105,50	709,90	11,50	17,64	0,73	0,10	70,17	135,70	39,17	4,48

2 - ая неделя

1 - ый день ЗАВТРАК

311	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/10	8,10	11,00	30,10	187,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26,70	116,70	31,70	2,67
Пром	Батон обогащ. витаминами	50	3,95	0,59	29,84	97,00	0,02	0,00	0,00	0,23	1,34	3,84	0,96	0,05
Пром	Фрукт свежий	120-160	1,53	0,00	11,18	84,00	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
685/1	Чай "Детский"	200	2,95	2,81	12,10	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,02
			16,53	14,40	83,22	490,00	0,28	5,07	0,17	0,33	39,96	131,24	33,73	4,27

1 - ый день ОБЕД

ТТК	Маринад овощной	50	0,80	5,30	5,90	75,00	0,42	1,00	0,75	0,67	7,60	39,20	6,00	0,36
143	Суп крестьянский со сметаной	200/10	1,92	5,04	10,30	94,20	0,42	1,00	0,75	0,67	7,60	39,20	6,00	0,36
451	Биточки мясные	90	11,73	11,60	12,30	220,80	0,00	0,02	0,00	0,00	12,00	0,00	8,00	1,00
516	Макаронные изделия отварные	150	5,25	5,40	41,25	196,50	0,05	0,00	0,00	0,00	11,00	35,00	19,00	1,00
Пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	3,00	0,27	15,00	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
Пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
638	Компот из плодов сушеных	200	1,20	0,00	13,40	78,00	0,00	7,00	0,02	0,00	34,00	12,00	10,00	0,00
			25,26	27,85	107,45	779,40	1,21	14,09	1,69	1,44	81,92	161,00	60,57	4,73

№ 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																		
366	Запеканка творожно-манная с молочным соусом	180	11,00	9,30	13,40	253,10	0,34	65,80	0,18	0,55	196,50	174,70	38,20	0,77				
ТТК	Кондитерское изделие																	
Пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	70	4,03	6,90	31,40	101,30	0,02	0,42	0,26	0,00	156,00	81,60	8,40	0,17				
Пром	Хлеб ржаной	30	3,00	0,27	15,00	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48				
685	Чай с сахаром	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53				
		200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	1,53				
			19,59	16,71	84,20	527,30	0,73	71,29	0,61	0,65	363,22	291,90	59,17	4,48				
2 - ой день ОБЕД																		
ТТК	Овощная добавка	60	3,00	5,00	10,80	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	0,00	18,00	1,20				
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	4,16	17,12	102,00	0,20	1,25	0,66	0,00	52,50	112,00	13,80	0,67				
4362	Жаркое по-домашнему	200	15,80	14,18	49,35	340,00	0,00	1,92	0,00	0,00	107,80	0,00	19,10	1,17				
Пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	3,00	0,27	15,00	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48				
Пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53				
686	Чай с лимоном	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				
			25,88	23,85	116,67	706,90	0,52	15,24	0,85	0,10	236,02	159,60	72,47	5,05				

3 - ий день ЗАВТРАК

ТТК31	Фрикассе из курицы	90	10,77	10,80	7,18	183,90	0,00	1,10	0,00	0,63	18,00	192,00	18,00	1,10
553	Рис припущенный с овощами	150/30	4,10	5,20	33,80	203,00	9,03	0,00	0,03	0,48	35,00	90,20	19,90	1,10
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	1,53
Пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	3,00	0,27	15,00	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
			18,07	16,27	71,08	515,40	9,14	1,10	0,03	1,11	61,80	307,10	49,40	4,21
3 - ий день ОБЕД														
110	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	200/10	3,10	5,80	16,70	125,40	0,07	5,63	0,44	0,00	51,64	86,00	26,30	13,60
462	Котлета " Ежик"	90	14,31	12,96	18,40	247,00	9,00	0,00	0,03	0,48	12,00	39,20	8,00	1,26
520	Пюре картофельное	150	3,20	6,20	22,80	139,40	9,03	0,00	0,00	0,00	23,00	51,00	15,00	0,60
Пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
Пром	Хлеб пшеничный, обогащенный витамином	30	3,00	0,27	15,00	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
638	Компот из сухофруктов	200	0,40	2,00	19,80	81,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	1,53
			25,37	27,47	102,00	707,70	18,47	10,70	0,64	0,58	97,36	211,80	61,87	19,00

№ п/п	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 - йй день ЗАВТРАК																			
311	Каша молочная с маслом	200/10	4,85	6,30	31,60	185,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26,70	116,70	31,70	2,67					
пром	Сыр твердый	15	3,15	4,02	0,00	54,00	0,00	6,60	0,00	0,00	6,60	0,00	1,80	0,10					
692	Кофейный напиток	200	3,90	2,60	11,10	86,00	0,04	32,00	0,06	0,00	32,00	22,00	18,00	1,20					
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					
ТТК	Кондитерское изделие	1 шт/50	4,03	6,90	31,40	101,30	0,02	0,42	0,26	0,00	156,00	81,60	8,40	0,17					
			11,90	12,92	42,70	520,30	0,04	38,60	0,06	0,00	65,30	138,70	51,50	3,97					
4 - йй день ОБЕД																			
Пром	Овощная добавка	30	3,00	5,00	10,80	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	0,00	18,00	1,20					
171	Суп пюре из картофеля с грибами	200/20	4,60	5,28	22,52	206,40	0,11	16,70	0,50	0,00	148,50	139,20	39,50	0,00					
451	Виточки в соусе	90/30	11,73	11,60	12,30	220,80	0,00	0,02	0,00	0,00	12,00	0,00	8,00	1,00					
516	Макаронные изделия отварные	150	5,25	5,40	41,25	196,50	0,05	0,00	0,00	0,00	11,00	35,00	19,00	1,00					
Пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	20	2,00	0,00	11,30	47,00	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48					
700	Напиток витаминный	200	0,20	0,00	15,10	60,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	1,53					
			26,78	27,28	113,27	820,70	0,27	16,72	0,50	0,00	232,30	199,10	116,00	5,91					

5 - йй день ЗАВТРАК														
5	Масло сливочное	10	0,10	6,20	0,10	66,00	0,02	0,42	0,26	0,00	156,00	81,60	8,40	0,17
499	Котлета из мяса птицы	90	10,29	10,12	8,01	148,70	0,03	0,88	0,13	0,00	27,00	89,40	25,20	1,98
510	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,00	10,00	32,40	199,00	35,00	0,00	0,00	0,00	56,00	239,00	64,00	5,40
Пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	3,00	0,00	16,90	70,50	0,05	0,00	0,00	0,00	5,85	18,60	7,90	0,36
пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20
			19,95	26,56	81,81	586,60	35,36	6,37	0,56	0,10	247,77	439,30	107,57	9,64

5 - йй день ОБЕД														
130	Рассольник со сметаной	200/10	4,58	5,74	11,58	181,00	0,07	8,42	104,20	0,00	27,60	50,40	20,20	0,76
43	Суфле "Рыбка"	90	5,75	6,27	9,37	171,00	0,10	0,48	0,03	0,00	32,40	27,20	46,80	2,14
512	Гарнир сложный	150	6,75	9,25	35,25	163,00	9,13	5,40	0,03	0,48	54,00	121,70	34,90	1,55
638	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,00	19,80	81,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	1,53
Пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	3,00	0,00	16,90	70,50	0,05	0,00	0,00	0,00	5,85	18,60	7,90	0,36
Пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
			21,84	21,50	102,20	710,90	9,65	19,37	104,43	0,58	122,77	228,60	111,87	7,87