

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ
«Средняя школа № 41»

/ Климина Н.В.

« 01 » сентября 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный
предприниматель Гоголь К.В.

Гоголь / Гоголь

«01» сентября 2022 г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для двухразового питания детей на основании Сборника рецептов 2018 года

Наименование блюда	Выход,г	ккал	белки	жиры	углев.	А	В1	В2	С	РР	калий	кальц.	железо	магний	фосфор
ЗАВТРАК															
Каша пшеничная с маслом сливочным	100/5	132	4,4	5,9	15,2	5,02	7,22	0,06	0,63	7,22	0,3	0,04	0,004	0,13	-
Сыр порционнно	20	71	4,99	5,49	0,44	-	-	0,07	2	6	20	0,14	0,2	11	0,11
Масло сливочное	10	132	0,16	14,5	0,26	10	0,05	0,02			3	2,4	0,04		3,8
Хлеб пшеничный	20	53	1,78	0,66	9,34		7,1	2,7		4,78		2,88	4,02	1,16	29,25
Кондитерское изделие в ассортименте	20	186	3	7,4	7,4	26,8	0,48	2,12		3,8		1,16	4,68	2	
Чай сладкий	200	57	0,2	0,05	15,1	-	-	0,01	0,1	0,08	25,25	5,25	4,4	8,24	0,77
Фрукты (яблоко,груша, апельсин, мандарин, киви)	100	47	0,4	0,3	10,3	0,2	1,3	1,7	5,6	1	3,8	1,9	12,8	3	-
ОБЕД															
Щи из свежей капусты	250	150,5	8,66	9,08	7,75	0,79	0,07	0,12	17,53	2,14	306,61	50,71	0,87	21,28	48,67
Рис отварной	100	207	5,1	1,8	42,6	-	11,1	2,4	-	-	-	3,15	7,95	20,1	-
Филе куриное тушеное в соусе	30/30	133	17,5	6	1,1	-	1,32	1,1	-	10,86	-	0,22	2,2	6,08	6,04
Овощи сезонные	20	7	0,4	0,05	1,3	0,03	0,02	0,02	2,5	0,1	70,5	11,5	0,3	7	21
Язычок слоеный, бантик	50	186	3	7,4	7,4	26,8	0,48	2,12		3,8		1,16	4,68	2	
Сок в ассортименте	200	57	0,2	0,05	15,1	-	-	0,01	0,1	0,08	25,25	5,25	4,4	8,24	0,77
Хлеб пшеничный	20	53	1,78	0,66	9,34		7,1	2,7		4,78		2,88	4,02	1,16	29,25
Хлеб ржаной	20	107	3,83	1,48	21,02	-	13	8,37	0,18	8,55	0,18	3,29	7,07	4,5	29,25
Итого:		900,5	40,47	26,52	105,61	27,62	33,09	16,84	20,31	30,31	402,54	78,16	31,49	70,36	134,98

Вторник, Первая неделя

	Наименование блюда	Выход,г	ккал	белки	жиры	углев.	А	В1	В2	С	РР	калий	кальц.	железо	магний	фосфор
	ЗАВТРАК															
299	Жаркое по-домашнему с филе куриным	100	135	10,4	1,13	74,9	0,49	0,36	0,13	.	3,4	24,03	5,66	0,53	5,35	23,54
	Овощи сезонные	20	7	0,4	0,05	1,3	0,03	0,02	0,02	2,5	0,1	70,5	11,5	0,3	7	21
714	Чай сладкий с лимоном	200	98	-	-	25	-	-	-	-	-	1,02	0,68	0,1	-	-
	Кондитерское изделие в ассортименте	40	186	3	7,4	7,4	26,8	0,48	2,12		3,8		1,16	4,68	2	
	Фрукты (яблоко, груша, апельсин, мандарин, киви)	100	47	0,4	0,3	10,3	0,2	1,3	1,7	5,6	1	3,8	1,9	12,8	3	-
	ОБЕД															
170	Суп – лапша куриная	250	221	10,92	10,4	21,32	0,5	0,02	0,02	0,8	2,75	113,04	21,11	1,04	12,64	82,63
299	Рожки отварные	100	135	10,4	1,13	74,9	0,49	0,36	0,13	.	3,4	24,03	5,66	0,53	5,35	23,54
466	Котлета рубленая из говядины	50	104	6,3	7,05	3,75	1,25	5,2	6	0,95	10,5	-	1,5	3,5	2,45	9
	Овощи сезонные	20	7	0,4	0,05	1,3	0,03	0,02	0,02	2,5	0,1	70,5	11,5	0,3	7	21
	Пирог с яблоком (изюмом, повидлом, картофель, капуста, яйцо)	75	220	4,88	7,31	35	0,01	0,08	0,05	0,03	0,62	63,97	13,45	0,68	7,77	47,95
639	Напиток из свежих ягод	200	108			27	-	-	-	44,4	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	20	53	1,78	0,66	9,34		7,1	2,7		4,78		2,88	4,02	1,16	29,25
	Хлеб ржаной	25	107	3,83	1,48	21,02	-	13	8,37	0,18	8,55	0,18	3,29	7,07	4,5	29,25
	Итого:		1381	51,69	46,98	244,09	2,48	22,52	18,02	56,46	37,52	296,54	59,23	26,22	53,71	213,48

Среда, Первая неделя

	Наименование блюда	Выход, г	ккал	белки	жиры	углев.	А	В1	В2	С	РР	калий	кальц,	железо	магний	фосфор
	ЗАВТРАК															
768	Блинички Минутка со сгущенкой	100/20	296	9,1	43,81	43,81	8,97	6,11	15,99	0,78	12,48	0,52	17,16	5,33	6,11	-
714	Чай сладкий с лимоном	200	98	-	-	25	-	-	-	-	-	1,02	0,68	0,1	-	-
	Фрукты (яблоко, груша, апельсин, мандарин, киви, банан)	150	47	0,4	0,3	10,3	0,2	1,3	1,7	5,6	1	3,8	1,9	12,8	3	-
	ОБЕД															
144	Суп гороховый	250	165	14,3	2,6	21,06	40,56	5,2	2,86	13,52	5,98	2,08	1,82	3,9	5,46	-
220	Пюре картофельное	100	111	3,3	1,2	23,1	0,14	0,18	0,16	6,84	1,8	354,74	61,94	1,4	37,4	107,88
364	Биточек из горбуши, трески	40	70	9,6	3,6	0,05	3,45	6	5,5	0,4	19	150	13	2,5	13	99
	Овощи сезонные	30	7	0,4	0,05	1,3	0,03	0,02	0,02	2,5	0,1	70,5	11,5	0,3	7	21
	Пирог с яблоком (изюмом, повидлом, картофель, капуста, яйцо)	75	220	4,88	7,31	35	0,01	0,08	0,05	0,03	0,62	63,97	13,45	0,68	7,77	47,95
629	Напиток из свежих ягод в ассортименте	200	108			27	-	-	-	44,4	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	20	53	1,78	0,66	9,34		7,1	2,7		4,78		2,88	4,02	1,16	29,25
	Хлеб ржаной	20	107	3,83	1,48	21,02		13	8,37	0,18	8,55	0,18	3,29	7,07	4,5	29,25
	Итого:		1282	47,59	61,01	216,98	53,36	38,99	37,35	74,25	54,31	646,81	127,62	38,1	85,4	334,33

Четверг, Первая неделя

	Наименование блюда	Выход,г	ккал	белки	жиры	углев.	А	В1	В2	С	РР	калий	кальц.	железо	магний	фосфор
	ЗАВТРАК															
282	Вермишель отварная	100	147	5,4	0,6	30		4,05	0,9	-	6,75	-	1,05	0,53	2,25	34,5
398	Биточек из говядины	40	104	6,3	7,05	3,75	1,25	5,2	6	0,95	10,5	-	1,5	3,5	2,45	9
	Яйцо вареное	20	32	2,45	2,32	0,14	0,06	0,03	0,7	0,6	1,1	29,4	1,12	0,15	2,24	7,17
	Мармелад натуральный	20	68	0,44	0,5	15,46	-	-	-	-	-	4	4	0,4	2	1
712	Кисель из концентратов	150	98	-	-	25	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Кукуруза, зеленый горошек консервированный отварной	20	11,6	0,6	0,1	1,46	1,68	1,02	0,26	1,74	1	1,74	0,4	1,44	0,96	0,12
	ОБЕД															
133	Борщ из свежей капусты	250	82	5,72	1,3	11,18		0,06	0,3	9,54	1,94	335,84	50,76	1,24	24,48	52,81
287	Греча отварная/ рис отварной	100	207	5,1	1,8	42,6	-	11,1	2,4	-	-	-	3,15	7,95	20,1	-
404	Голень или крыло куриное запеченое	70	242,9	23,6	16,3	0,59	0,03	0,06	1,66	4,72	4,6	-	4,7	1,57	22,86	158,3
115	Зеленый горошек	40	11,6	0,6	0,1	1,46	1,68	1,02	0,26	1,74	1	1,74	0,4	1,44	0,96	0,12
797	Плюшка с маком	50	146	0,65	4,85	25	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
659	Напиток из свежих ягод в ассортименте	200	108			27	-	-	-	44,4	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	20	53	1,78	0,66	9,34		7,1	2,7		4,78		2,88	4,02	1,16	29,25
	Хлеб ржаной	20	52	1,7	0,66	9,34	-	7,1	2,7		4,78	-	2,88	4,02	1,16	29,25
	Итого:		1363,1	54,34	36,24	202,32	4,7	36,74	17,88	63,69	36,45	372,72	72,84	26,26	80,62	321,52

Пятница, Первая неделя

Наименование блюда	Выход,г	ккал	белки	жиры	углев.	А	В1	В2	С	РР	калий	кальц,	железо	магний	фосфор
ЗАВТРАК															
264 Каша гречневая с маслом сливочным	100/5	150	6,3	0,6	27,9	0,15	10,2	4,35	-	14,25	-	1,5	18,6	25,2	0,06
Масло сливочное	10	132	0,16	14,5	0,26	10	0,05	0,02			3	2,4	0,04		3,8
Хлеб пшеничный	20	107	3,83	1,48	21,02	-	13	8,37	0,18	8,55	0,18	3,29	7,07	4,5	29,25
714 Чай с сахаром и лимоном	200	57	0,2	0,05	15,1	-	-	0,01	0,1	0,08	25,25	5,25	4,4	8,24	0,77
Мармелад натуральный	20	68	0,44	0,5	15,46	-	-	-	-	-	4	4	0,4	2	1
Йогурт, творожок порционно	115	122	2,2	5	17										
ОБЕД															
154 Рассольник Ленинградский	250	138	3,38	4,42	8,32	0,93	0,05	0,1	5,1	1,59	26,6	11	-	13,7	37,1
787 Капуста тушеная	100	207	5,1	1,8	42,6	21,44	0,1	0,02	-	0,43	25,92	0,9	0,34	12,1	39,5
472 Котлета рубленая из птицы, говядины	40	149	18,26	6,82	3,52	2,97	0,44	2,75	-	1,98	-	0,66	1,54	0,33	0,5
Овощи сезонные	30	7	0,4	0,05	1,3	0,03	0,02	0,02	2,5	0,1	70,5	11,5	0,3	7	21
Пирог с яблоком (изюмом, повидлом, картофель, капуста, яйцо)	75	220	4,88	7,31	35	0,01	0,08	0,05	0,03	0,62	63,97	13,45	0,68	7,77	47,95
619 Напиток из свежих ягод	200	108			27				44,4						
Хлеб пшеничный	20	53	1,78	0,66	9,34		7,1	2,7		4,78		2,88	4,02	1,16	29,25
Хлеб ржаной	20	52	1,7	0,66	9,34	-	7,1	2,7		4,78	-	2,88	4,02	1,16	29,25
Итого:		1570	48,63	43,85	233,16	35,53	38,14	21,09	52,31	37,16	219,42	59,71	41,41	83,16	239,43

Понедельник, Вторая неделя

	Наименование блюда	Выход,г	ккал	белки	жиры	углев.	А	В1	В2	С	РР	калий	кальц.	железо	магний	фосфор
	ЗАВТРАК															
284	Каша пшеничная с маслом сливочным	100/5	132	4,4	5,9	15,2	5,02	7,22	0,06	0,63	7,22	0,3	0,04	0,004	0,13	-
	Сыр порционно	20	71	4,99	5,49	0,44	-	-	0,07	2	6	20	0,14	0,2	11	0,11
	Масло сливочное	10	132	0,16	14,5	0,26	10	0,05	0,02			3	2,4	0,04		3,8
	Хлеб пшеничный	20	53	1,78	0,66	9,34		7,1	2,7		4,78		2,88	4,02	1,16	29,25
	Кондитерское изделие в ассортименте	40	186	3	7,4	7,4	26,8	0,48	2,12		3,8		1,16	4,68	2	
	Чай сладкий	200	57	0,2	0,05	15,1	-	-	0,01	0,1	0,08	25,25	5,25	4,4	8,24	0,77
712	Фрукты (яблоко, груша, апельсин, мандарин, киви)	100	47	0,4	0,3	10,3	0,2	1,3	1,7	5,6	1	3,8	1,9	12,8	3	-
	ОБЕД															
145	Щи из свежей капусты	250	150,5	8,66	9,08	7,75	0,79	0,07	0,12	17,53	2,14	306,61	50,71	0,87	21,28	48,67
299	Вермишель отварная	100	135	10,4	1,13	74,9	0,49	0,36	0,13	-	3,4	24,03	5,66	0,53	5,35	23,54
443	Гуляш из говядины	25/37,5	198	14,96	13,27	4,46	0,11	0,07	0,13	0,94	2,24	59,75	13,21	0,32	46,52	232,64
	Овощи сезонные	30	7	0,4	0,05	1,3	0,03	0,02	0,13	2,5	0,1	70,5	11,5	0,3	7	21
	Кондитерское изделие в ассортименте	40	186	3	7,4	7,4	26,8	0,48	2,12		3,8		1,16	4,68	2	
639	Сок в ассортименте	200	57	0,2	0,05	15,1	-	-	0,01	0,1	0,08	25,25	5,25	4,4	8,24	0,77
	Хлеб пшеничный	20	53	1,78	0,66	9,34		7,1	2,7		4,78		2,88	4,02	1,16	29,25
	Хлеб ржаной	20	52	1,7	0,66	9,34	-	7,1	2,7		4,78	-	2,88	4,02	1,16	29,25
	Итого:		15234,7	557,42	520,08	2318,43	386,96	391,88	247	572,27	460,06	4541,43	936,97	407,718	894,78	3014,14

Вторник, Вторая неделя

	Наименование блюда	Выход,г	ккал	белки	жиры	углев.	А	В1	В2	С	РР	калий	кальц.	железо	магний	фосфор
	ЗАВТРАК															
326	Запеканка творожная со сметанным соусом	100/20	346	24,12	16,32	24,24	0,2	0,08	0,29	0,49	0,54	137,53	156,73	0,91	26,57	227,17
797	Хлеб Бриош.	20	69	1,92	1,18	12,01	7	3,6	1,4	6,5	0,38	27,1	5,5	0,35	7,3	14,9
	Масло шоколадное	20	109	9	5,56	5,56	7,3	0,34	1,1	-	1,8	-	0,76	6,28	5,3	0,6
712	Чай с сахаром	200	57	0,2	0,05	15,1	-	-	0,01	0,1	0,08	25,25	5,25	4,4	8,24	0,77
	Фрукты (яблоко,груша, апельсин, мандарин, киви)	50	47	0,4	0,3	10,3	0,2	1,3	1,7	5,6	1	3,8	1,9	12,8	3	-
	ОБЕД															
133	Борщ из свежей капусты	250	82	5,72	1,3	11,18	9,62	5,2	3,12	9,88	14,82	9,88	3,64	6,76	8,32	0,13
447	Жаркое по-домашнему с говядиной	100	206	14,74	12,28	15,11	0,09	0,15	0,17	18,77	3,6	302	18,39	0,94	22,16	56,67
	Овощи сезонные	20	7	0,4	0,05	1,3	0,03	0,02	0,02	2,5	0,1	70,5	11,5	0,3	7	21
	Пирог с яйцом	75	237	7,88	14,03	20,25	1,05	8,33	9	-	14,85	-	2,1	6,53	2,7	-
639	Напиток из свежих ягод	200	108			27	-	-	-	44,4	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	20	53	1,78	0,66	9,34		7,1	2,7		4,78		2,88	4,02	1,16	29,25
	Хлеб ржаной	20	52	1,7	0,66	9,34	-	7,1	2,7		4,78	-	2,88	4,02	1,16	29,25
	Итого:		1373	67,86	52,39	160,73	25,49	33,22	22,21	88,24	46,73	576,06	211,53	47,31	92,91	379,74

Среда, Вторая неделя

Наименование блюда	Выход,г	ккал	белки	жиры	углев.	А	В1	В2	С	РР	калий	кальц.	железо	магний	фосфор
ЗАВТРАК															
209 Рожки отварные	100	135	10,4	1,13	74,9	0,49	0,36	0,13	.	3,4	24,03	5,66	0,53	5,35	23,54
Яйцо вареное	20	32	2,45	2,32	0,14	0,06	0,03	0,7	0,6	1,1	29,4	1,12	0,15	2,24	7,17
Сыр порционнo	10	71	4,99	5,49	0,44	-	-	0,07	2	6	20	0,14	0,2	11	0,11
714 Чай с сахаром	200	57	0,2	0,05	15,1	-	-	0,01	0,1	0,08	25,25	5,25	4,4	8,24	0,77
Фрукты (яблоко,груша, апельсин, мандарин, киви, банан)	100	47	0,4	0,3	10,3	0,2	1,3	1,7	5,6	1	3,8	1,9	12,8	3	-
Мармелад натуральный		57,8	0,37	0,42	13,14	-	-	-	-	-	3,4	3,4	0,34	1,7	0,85
ОБЕД															
181 Суп молочный с макаронами	200	163	7	6,75	19,25	0,06	0,08	0,2	11,63	0,37	207,63	161,43	0,46	21,15	130,28
220 Пюре картофельное	100	111	3,3	1,2	23,1										
466 Биточек рубленый из птицы	40	104	6,3	7,05	3,75	1,25	5,2	6	0,95	10,5	-	1,5	3,5	2,45	9
802 Ватрушка с творогом	75	213	8,48	7,73	27,15	4,5	3,3	6,75	0,15	10,5	-	6,75	2,03	2,03	0,7
639 Чай с сахаром	200	57	0,2	0,05	15,1	-	-	0,01	0,1	0,08	25,25	5,25	4,4	8,24	0,77
Хлеб ржаной	20	52	1,7	0,66	9,34	-	7,1	2,7		4,78	-	2,88	4,02	1,16	29,25
Итого:		1152,8	47,57	33,81	221,05	6,56	24,47	20,97	21,13	42,59	338,76	198,16	36,85	67,72	231,69

Четверг, Вторая неделя

Наименование блюда	Выход,г	ккал	белки	жиры	углев.	А	В1	В2	С	РР	калий	кальц.	железо	магний	фосфор
ЗАВТРАК															
Пюре картофельное	100	111	3,3	1,2	23,1	0,14	0,18	0,16	6,84	1,8	354,74	61,94	1,4	37,4	107,88
486 Котлета рубленая из говядины	40	127	8	9	10	0,13	0,03	0,06		1,63	98,7	14,02	0,75	12,08	66,08
Овощи сезонные	20	7	0,4	0,05	1,3	0,03	0,02	0,02	2,5	0,1	70,5	11,5	0,3	7	21
Кондитерское изделие в ассортименте	40	186	3	7,4	7,4	26,8	0,48	2,12		3,8		1,16	4,68	2	
651 Кисель из концентратов	200	98	-	-	25	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ОБЕД															
171 Суп гороховый	250	165	14,3	2,6	21,06	40,56	5,2	2,86	13,52	5,98	2,08	1,82	3,9	5,46	-
782 Рис отварной	100	207	5,1	1,8	42,6	-	11,1	2,4	-	-	-	3,15	7,95	20,1	-
Филе куриное тушеное в соусе	35/35	133	17,5	6	1,1	-	1,32	1,1	-	10,86	-	0,22	2,2	6,08	6,04
Овощи сезонные	20	7	0,4	0,05	1,3	0,03	0,02	0,02	2,5	0,1	70,5	11,5	0,3	7	21
797 Плюшка с маком	50	146	0,65	4,85	25	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
639 Напиток из свежих ягод	200	108			27	-	-	-	44,4	-	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	20	53	1,78	0,66	9,34		7,1	2,7		4,78		2,88	4,02	1,16	29,25
Хлеб ржаной	20	52	1,7	0,66	9,34	-	7,1	2,7		4,78	-	2,88	4,02	1,16	29,25
Итого:		1400	56,13	34,27	203,54	67,69	32,55	14,14	69,76	33,83	596,52	111,07	29,52	99,44	280,5

Пятница, Вторая неделя

Наименование блюда	Выход,г	ккал	белки	жиры	углев.	А	В1	В2	С	РР	калий	кальц,	железо	магний	фосфор
ЗАВТРАК															
284 Каша овсяная с маслом сливочным	100/5	137	4,6	6,4	15	3,9	6,15	8,1	11,85	7,65	1,56	11,4	4,2	8,7	-
Йогурт Фруттис 5%-8% или фрукты	100(50)	122	2,2	5	17										
Хлеб пшеничный	20	53	1,78	0,66	9,34	-	7,1	2,7		4,78	-	2,88	4,02	1,16	29,25
Масло сливочное (шоколадное, крестьянское)	20	57	4,5	3,01	2,98	3,6	0,21	0,6	-	0,92	-	0,34	3,14	2,6	0,3
714 Чай фруктовый ягодный	200	57	0,2	0,05	15,1	-	-	0,01	0,1	0,08	25,25	5,25	4,4	8,24	0,77
ОБЕД															
170 Суп – лапша куриная	250	221	10,92	10,4	21,32	0,5	0,02	0,02	0,8	0,59	36,1	8,1	0,2	4,1	15,9
293 Рожки отварные	150	135	10,4	1,13	74,9	0,49	0,36	0,13	.	3,4	24,03	5,66	0,53	5,35	23,54
Филе запеченное под сыром	50/20	133	17,5	6	1,1	-	1,32	1,1	-	10,86	-	0,22	2,2	6,08	6,04
Овощи сезонные	30	7	0,4	0,05	1,3	0,03	0,02	0,02	2,5	0,1	70,5	11,5	0,3	7	21
Кондитерское изделие в ассортименте	40	186	3	7,4	7,4	26,8	0,48	2,12		3,8		1,16	4,68	2	
Напиток из свежих ягод	200	108			27	-	-	-	44,4	-	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	20	53	1,78	0,66	9,34		7,1	2,7		4,78		2,88	4,02	1,16	29,25
Хлеб ржаной	20	52	1,7	0,66	9,34	-	7,1	2,7		4,78	-	2,88	4,02	1,16	29,25
Итого:		1321	58,98	41,42	211,12	35,32	29,86	20,2	59,65	41,74	157,44	52,27	31,71	47,55	155,3