СОГЛАСОВАНО:
Директор МАОУ
«Лицей № 3 им.А.С. Пушкина»
_____Н.В. Сапрыкина
«_1_»_____09_____2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Вайнштейн
_____В.П. Вайнштейн
«_1_»_____09_____2022 г.

Двухнедельное меню
при пятидневном режиме работы
(10 дней)
для питания учащихся школ,
относящихся к категории льготников
с 01 сентября по 31 декабря 2022 г.

ИП Вайнштейн В.П.
(Для учащихся с 12 лет и старше)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта
День 1.							
Завтрак	Вермишель отварная с сыром	150	8,8	11,4	24,6	236	204
	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8	379
	ИТОГО:	**350**	**12,38**	**14,08**	**52,94**	**387,8**	
Обед	Суп овощной с макаронными изделиями	200	4,7	5,4	9,3	111	103
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	11,4	43,48	0,1	508
	Хлеб	21	1,5	0,2	9	44,1	108
	ИТОГО:	**421**	**6,2**	**17**	**61,78**	**155,2**	
День 2.							
Завтрак	Хачапури с сыром	150	3,7	6,3	28,5	216	533
	Чай с сахаром	200	0,2	0	7,02	28,46	493
	ИТОГО:	**350**	**3,9**	**6,3**	**35,52**	**244,46**	
Обед	Макаронник с мясом	150	15,7	12,9	43,5	353	7068
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	348
	Хлеб	21	1,5	0,2	9	44,1	108
	ИТОГО:	**371**	**19,12**	**13,22**	**78,36**	**509,46**	
День 3.							
Завтрак	Омлет с сыром	150	18,8	21,4	3,2	256	211
	Чай с лимоном	200	0,2	0	7,02	30,84	494
	ИТОГО:	**350**	**19**	**21,4**	**10,22**	**286,84**	
Обед	Суп картофельный с пшеном, рыбными консервами, зеленью	200	4,5	5,7	17,4	142	02032
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	13,9	59	508
	Хлеб	20	1,4	0,2	8,6	72	108
	ИТОГО:	**420**	**6,1**	**6,1**	**39,9**	**273**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта
День 4.							
Завтрак	Запеканка творожная под сливочным соусом	120	6	11	1,5	135	6001
	Чай с сахаром	200	0,2	0	7,02	28,46	493
	ИТОГО:	**320**	**6,2**	**11**	**8,52**	**163,46**	
Обед	Рыба запеченная с овощами	140	17,1	10	4,4	179	7003
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	20,9	83	508
	Булочка закусочная	40	1,8	0,3	10,8	52,5	436
	ИТОГО:	**380**	**19,5**	**10,3**	**36,1**	**314,5**	
День 5.							
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	7,3	9,3	33,2	278	268
	Чай с лимоном	200	0,2	0	7,02	30,84	494
	Булочка	40	2,1	0,5	14,8	72,8	436
	ИТОГО:	**390**	**9,6**	**9,8**	**55,02**	**381,64**	
Обед	Жаркое по-домашнему	120	3,3	9,43	19,21	225	7010
	Хлеб	31	2,2	0,3	13,3	65	108
	Компот с шиповником	200	13,2	13,43	89,3	586,6	519
	ИТОГО:	**351**	**18,7**	**23,16**	**121,81**	**876,6**	
День 6. Неделя 2							
Завтрак	Ватрушка с творогом	150	3,29	6,31	21,64	157,6	410
	Чай с сахаром	200	0,26	0	7,24	28,46	493
	ИТОГО:	**350**	**3,55**	**6,31**	**28,88**	**186,06**	
Обед	Рыба запеченная с овощами	140	17,1	10	4,4	179	7003
	Чай с сахаром	200	0,26	0	7,24	28,46	493
	Хлеб	30	2,1	0,3	12,9	63	108
	ИТОГО:	**370**	**19,46**	**10,3**	**24,54**	**270,46**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта
День 7.							
Завтрак	Хачапури с сыром	120	25,6	19,8	39,3	438	533
	Чай с сахаром	200	0,2	0	7,02	28,46	493
	ИТОГО:	**320**	**25,8**	**19,8**	**46,32**	**466,46**	
Обед	Суп с клецками	200	5,7	5,6	21,1	160	02074
	Булочка закусочная	47	3,3	0,4	20,2	99	436
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	20,9	83	508
	ИТОГО:	**447**	**9,6**	**6**	**62,2**	**342**	
День 8.							
Завтрак	Каша молочная пшенная с маслом	160	6,5	12	28	248	267
	Чай с сахаром	200	0,26	0	7,24	28,46	493
	ИТОГО:	**360**	**6,76**	**12**	**35,24**	**276,46**	
Обед	Сосиска отварная	50	6	11	1,5	135	395
	Пюре картофельное	100	3,1	5,4	12,1	138	8005
	Напиток витаминный	200	0,2	0,1	12	50	РЦ 10.86.
	Хлеб	47	3,3	0,4	20,2	99	108
	ИТОГО:	**397**	**12,6**	**16,9**	**45,8**	**422**	
День 9.							
Завтрак	Пудинг рисовый с фруктовым джемом	210	6,5	12	28	248	274
	Чай с сахаром	200	0,26	0	7,24	28,46	493
	ИТОГО:	**410**	**6,76**	**12**	**35,24**	**276,46**	
Обед	Суп овощной с рисом	200	5,6	8	7,6	121	02041
	Компот из смеси ягод	200	0,2	0,1	12	50	10002
	Хлеб	47	3,3	0,4	20,2	99	108
	ИТОГО:	**447**	**9,1**	**8,5**	**39,8**	**270**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта
День 10							
Завтрак	Вермишель отварная с яйцом	150	6,8	11,4	24,6	236	206
	Напиток с шиповником	200	0,2	0,1	12	50	519
	ИТОГО:	**350**	**7**	**11,5**	**36,6**	**286**	
Обед	Куриная котлета	90	14,6	7,9	9,3	193	222
	Булочка	40	14,6	7,9	9,3	99	436
	Напиток витаминный	200	0,2	0,1	12	50	РЦ 10.86.
	ИТОГО:	**330**	**29,4**	**15,9**	**30,6**	**342**	