

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ

«Лицей № 3 им. А.С. Пушкина»



Н.В. Сапрыкина

« 1 » 09 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Вайнштейн



В.П. Вайнштейн

2022 г.

**Двухнедельное меню
при шестидневном режиме работы
(12 дней)
для питания учащихся школы
с 01 сентября по 31 декабря 2022 г.**

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,34	6,86	27,28	203,5	260
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	111
	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,4	100.1
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	105
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	РЦ 10.86.
	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	590
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	13,79	21,84	96,97	643,14	
ОБЕД	Свекольник вегетарианский	250	4,75	7,35	19,43	133,85	131
	Сосиски отварные в соусе	90	6,44	10,95	2,13	177,23	395.1
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	3,91	43,55	201,4	291
	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,7	1040
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	21,99	25,54	102,82	711,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	35,78	47,38	199,79	1354,46	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сметаной	200	22,04	16,90	33,78	364,56	233
	Фрукт свежий , сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	112
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	22,7	17,3	50,82	442,4	
ОБЕД	Рассольник ленинградский с перловой крупой (вегетарианский)	250	2,28	5	10,28	120,53	2008
	Минтай, тушеный с овощами	200	21,84	11,52	11,52	237,6	229
	Огурцы свежие	40	0,32	0,04	1,04	5,6	1044
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	30,71	17,34	73,48	598,79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	53,41	34,64	124,3	1041,19	

День 3							
ЗАВТРАК	Манник с молочным соусом	200	10,33	11,52	64,83,	405	250
	Булочка школьная	100	7,63	7,47	52,00	276,37	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,16	18,99	59,02	709,83	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,80	5,28	21,75	134,08	142.3
	Картофельная запеканка с курицей	200	12,69	17,39	51,16	346	343
	Огурцы консервированные без уксуса	40	0,00	0,00	0,68	5,2	1037
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	20,16	23,47	109,83	656,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	38,32	42,46	168,85	1366,13	
День 4							
ЗАВТРАК	Омлет	200	14,18	14,90	25,64	318,6	302
	Горошек припущенный	40	3,52	0,36	11,44	63,2	197
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	22,31	15,92	69,1	535,34
ОБЕД	Суп с клецками на курином бульоне	250	8,35	12,93	21,6	238,95	2074
	Котлеты мясные, запеченные с соусом молочным	90	11,7	12,82	9,31	204,08	412.1
	Каша из гороха с маслом	150	12,90	9,71	39,91	256,49	418.1
	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,7	1040
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	37,95	38,79	108,53	898,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	60,26	54,71	177,63	1433,7	

День 5							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	150	5,80	3,91	43,55	201,4	291
	Колбасные изделия отварные с соусом	90	6,49	9,05	2,74	121,49	395,2
	Огурцы свежие	40	0,32	0,04	1,04	5,6	1044
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	15,18	13,3	69,11	427,45	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	2,30	4,25	21,38	164,38	144,2
	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	
	Биточки рыбные с соусом	90	11,20	7,05	10,88	134,7	345,2
	Салат витаминный с маслом растительным	40	0,43	6,06	4,14	73,58	1006
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	РЦ 10,86.
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	21,36	20,35	99,31	680,09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	36,54	33,65	168,42	1107,54	
День 6							
ЗАВТРАК	Рис с овощами	200	2,25	3,67	17,47	126,64	8008
	Булочка школьная	100	7,63	7,47	52,00	276,37	574
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	10,14	11,14	76,71	433,85	
ОБЕД	Вегетарианский овощной суп	250	7,5	7	21,8	176,25	2009
	Котлеты картофельные	150	14,7	9,75	36,72	309	3006
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	26,63	17,41	93,92	648,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1160	36,77	28,55	170,63	1082,24	

Неделя 2 День 7

ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сметаной	200	22,04	16,90	33,78	364,56	233
	Сдоба обыкновенная	100	8,00	5,20	54,20	296	421
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	30,24	22,1	95	689,02	1147
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	4,40	7,43	13,53	147,6	128.1
	Сосиски отварные в соусе	90	6,44	10,95	2,13	177,23	395.1
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	3,91	43,55	201,4	291
	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,7	1040
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	21,64	25,62	96,92	725,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	51,88	47,72	191,92	1414,09	

День 8

ЗАВТРАК	Омлет	200	14,18	14,90	25,64	318,6	302
	Булочка домашняя	100	8,40	5,97	52,06	318	564
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	22,84	20,87	84,94	667,44	
ОБЕД	Суп-лапша на курином бульоне	250	4,93	8,10	19,85	191,48	156
	Плов из отварной птицы	200	14,31	15,39	37,72	362,55	406
	Салат витаминный с маслом растительным	40	0,43	6,06	4,14	73,58	1006
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	24,34	30,35	97,95	798,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	47,18	51,22	182,89	1466,07	

День 9

ЗАВТРАК	Пудинг рисовый с соусом	200	10,33	11,52	64,83,	405,00	250
	Булочка ванильная	100	8,74	5,65	51,43	313,97	563
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,27	17,17	58,45	747,43	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	250	5,60	5,68	21,60	160,28	144.1
	Биточки рыбные с соусом	90	11,20	7,05	10,88	134,7	345.2
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,64	7,91	38,85	225,67	237
	Огурцы свежие	40	0,32	0,04	1,04	5,6	1044
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	32,03	21,46	123,01	761,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	51,3	38,63	181,46	1508,74	

День 10							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,40	28,80	291,9	266
	Булочка школьная	100	7,63	3,47	54,00	276,37	574
	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8	379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,37	15,55	111,14	720,07	
ОБЕД	Ши из свежей капусты на мясном бульоне	250	2,80	5,28	21,75	134,08	2003
	Гуляш из мяса отварного	100	16,39	8,44	3,51	158,04	7014
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,61	8,42	47,02	248,52	243
	Огурцы консервированные без уксуса	40	0,00	0,00	0,68	5,2	1037
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	31,23	22,8	108,36	708,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	49,6	38,35	219,5	1429,05	
День 11							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая	200	4,78	3,3	41,21	214,29	268
	Фрукт свежий , сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	112
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	5,38	3,7	58,03	289,75	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	4,53	10,33	8,45	167,9	2046
	Макаронник с мясом	200	21,17	21,75	36,88	428,36	7068
	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,7	1040
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	ИТОГО ЗА ОБЕД		740	30,94	35,55	83,88	802,98
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	36,32	39,25	141,91	1092,73	
День 12							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшенная с маслом	200	6,5	12	28	248	173
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	493
	Булочка ванильная	100	8,74	5,65	51,43	313,97	563
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,44	17,75	89,53	602,97	
ОБЕД	Суп гороховый	250	6	5,6	17,5	176,25	119
	Капуста тушеная	150	14,7	9,75	36,72	309	139
	Сосиски отварные в соусе	90	6,44	10,95	2,13	177,23	395.1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	31,57	26,96	91,75	825,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	47,01	44,71	181,28	1428,59	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15130	544,37	501,27	2108,58	15724,53	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1513	54,437	50,127	210,858	1572,453	