

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор МАОУ

«Лицей № 3 им. А. С. Пушкина»

  
Н.В. Сапрыкина

« 1 » \_\_\_\_\_ 2022 г.

ИП Вайнштейн

  
В.П. Вайнштейн

« 1 » \_\_\_\_\_ 2022 г.

## **Двухнедельное меню**

**при пятидневном режиме работы  
(10 дней)**

**для питания учащихся школы  
с 01 декабря по 31 декабря 2022 г.**

ИП Вайнштейн В.П.

(Для учащихся от 7 до 11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
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.
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>							
		<b>460</b>	<b>10,79</b>	<b>17,12</b>	<b>67,01</b>	<b>476,3</b>	
Второй завтрак	Кондитерское изделие (печенье)	40	3,00	4,72	29,96	166,84	590
	Фрукт свежий, сезонный	200	0,80	0,80	19,60	94	112
<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
		<b>240</b>	<b>3,8</b>	<b>5,52</b>	<b>49,56</b>	<b>260,84</b>	
ОБЕД	Свекольник вегетарианский	200	3,80	5,88	15,54	107,08	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
	Кондитерское изделие (печенье)	40	3,00	4,72	29,96	166,84	590
	Фрукт свежий, сезонный	200	0,80	0,80	19,60	94	112
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>							
		<b>970</b>	<b>24,84</b>	<b>29,59</b>	<b>148,49</b>	<b>945,39</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
		<b>1670</b>	<b>39,43</b>	<b>52,23</b>	<b>265,06</b>	<b>1682,53</b>	
<b>День 2</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>							
		<b>500</b>	<b>22,7</b>	<b>17,3</b>	<b>50,82</b>	<b>442,4</b>	
Второй завтрак	Кондитерское изделие в ассортименте	40	3,00	4,72	29,96	166,84	
	Йогурт	100	4,30	3,00	12,30	106	111
<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
		<b>140</b>	<b>7,3</b>	<b>7,72</b>	<b>42,26</b>	<b>272,84</b>	
ОБЕД	Рассольник ленинградский с перловой крупой (вегетарианский)	200	1,82	4	8,22	96,42	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
	Кондитерское изделие в ассортименте	40	3,00	4,72	29,96	166,84	
	Сок фруктовый, плодовый, ягодный, томатный	200	0,2	0,2	22,8	100	518
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>							
		<b>940</b>	<b>33,45</b>	<b>21,26</b>	<b>124,18</b>	<b>841,52</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
		<b>1580</b>	<b>63,45</b>	<b>46,28</b>	<b>217,26</b>	<b>1556,76</b>	



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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>18,16</b>	<b>18,99</b>	<b>59,02</b>	<b>709,83</b>	
Второй завтрак	Кондитерское изделие (печенье)	40	3,00	4,72	29,96	166,84	590
	Фрукт свежий , сезонный	200	0,80	0,80	19,60	94	112
<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>		<b>240</b>	<b>3,8</b>	<b>5,52</b>	<b>49,56</b>	<b>260,84</b>	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,24	4,22	17,40	107,26	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
	Кондитерское изделие (печенье)	40	3,00	4,72	29,96	166,84	590
	Фрукт свежий , сезонный	200	0,80	0,80	19,60	94	112
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>940</b>	<b>23,4</b>	<b>27,93</b>	<b>155,04</b>	<b>890,32</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1680</b>	<b>45,36</b>	<b>52,44</b>	<b>263,62</b>	<b>1860,99</b>	

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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>22,31</b>	<b>15,92</b>	<b>69,1</b>	<b>535,34</b>	
Второй завтрак	Кондитерское изделие в ассортименте	40	3,00	4,72	29,96	166,84	
	Сок фруктовый, плодовой, ягодный , томатный	200	0,2	0,2	22,8	100	518
<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>		<b>240</b>	<b>3,2</b>	<b>4,92</b>	<b>52,76</b>	<b>266,84</b>	
ОБЕД	Суп с клецками на курином бульоне	200	6,68	10,34	17,28	191,16	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
	Кондитерское изделие в ассортименте	40	3,00	4,72	29,96	166,84	
	Йогурт	100	4,30	3,00	12,30	106	IP
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>870</b>	<b>43,58</b>	<b>43,92</b>	<b>146,47</b>	<b>1123,41</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1610</b>	<b>69,09</b>	<b>64,76</b>	<b>268,33</b>	<b>1925,59</b>	



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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>510</b>	<b>15,18</b>	<b>13,3</b>	<b>69,11</b>	<b>427,45</b>	
Второй завтрак	Кондитерское изделие (печенье)	40	3,00	4,72	29,96	166,84	590
	Фрукт свежий, сезонный	200	0,80	0,80	19,60	94	112
<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>		<b>240</b>	<b>3,8</b>	<b>5,52</b>	<b>49,56</b>	<b>260,84</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	1,84	3,40	17,10	131,5	144,2
	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	8005
	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
	Кондитерское изделие (печенье)	40	3,00	4,72	29,96	166,84	590
	Фрукт свежий, сезонный	200	0,80	0,80	19,60	94	112
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>980</b>	<b>24,7</b>	<b>25,02</b>	<b>144,59</b>	<b>908,05</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1730</b>	<b>43,68</b>	<b>43,84</b>	<b>263,26</b>	<b>1596,34</b>	

Неделя 2 День 6

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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>30,24</b>	<b>22,1</b>	<b>95</b>	<b>689,02</b>	<b>1147</b>
Второй завтрак	Кондитерское изделие (печенье)	40	3,00	4,72	29,96	166,84	590
	Фрукт свежий, сезонный	200	0,80	0,80	19,60	94	112
<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>		<b>240</b>	<b>3,8</b>	<b>5,52</b>	<b>49,56</b>	<b>260,84</b>	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	3,54	5,94	10,82	118,08	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
	Кондитерское изделие (печенье)	40	3,00	4,72	29,96	166,84	590
	Фрукт свежий, сезонный	200	0,80	0,80	19,60	94	112
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>970</b>	<b>24,58</b>	<b>29,65</b>	<b>143,77</b>	<b>956,39</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1710</b>	<b>58,62</b>	<b>57,27</b>	<b>288,33</b>	<b>1906,25</b>	

День 7									
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		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>22,84</b>	<b>20,87</b>	<b>84,94</b>	<b>667,44</b>			
Второй завтрак	Кондитерское изделие в ассортименте	40	3,00	4,72	29,96	166,84			
	Йогурт	100	4,30	3,00	12,30	106			ПР
<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>		<b>140</b>	<b>7,3</b>	<b>7,72</b>	<b>42,26</b>	<b>272,84</b>			
ОБЕД	Суп-лапша на курином бульоне	200	3,94	6,48	15,88	153,18	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		
	Кондитерское изделие в ассортименте	40	3,00	4,72	29,96	166,84			
	Сок фруктовый, плодовый, ягодный	200	0,2	0,2	22,8	100	518		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>940</b>	<b>26,55</b>	<b>33,65</b>	<b>146,74</b>	<b>1027,17</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1580</b>	<b>56,69</b>	<b>62,24</b>	<b>273,94</b>	<b>1967,45</b>			

День 8									
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		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>19,27</b>	<b>17,17</b>	<b>58,45</b>	<b>747,43</b>			
Второй завтрак	Кондитерское изделие (печенье)	40	3,00	4,72	29,96	166,84	590		
	Фрукт свежий, сезонный	200	0,80	0,80	19,60	94	112		
<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>		<b>240</b>	<b>3,8</b>	<b>5,52</b>	<b>49,56</b>	<b>260,84</b>			
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	4,50	4,54	17,28	128,22	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		
	Кондитерское изделие (печенье)	40	3,00	4,72	29,96	166,84	590		
	Фрукт свежий, сезонный	200	0,80	0,80	19,60	94	112		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>980</b>	<b>34,73</b>	<b>25,84</b>	<b>168,25</b>	<b>990,09</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1720</b>	<b>57,8</b>	<b>48,53</b>	<b>276,26</b>	<b>1998,36</b>			



День 9										
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			
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>18,37</b>	<b>15,55</b>	<b>111,14</b>	<b>720,07</b>				
Второй завтрак	Кондитерское изделие в ассортименте	40	3,00	4,72	29,96	166,84				
	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	200	0,2	0,2	22,8	100	518			
<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>		<b>240</b>	<b>3,2</b>	<b>4,92</b>	<b>52,76</b>	<b>266,84</b>				
ОБЕД	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	200	2,24	4,22	17,40	107,26	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			
	Кондитерское изделие в ассортименте	40	3,00	4,72	29,96	166,84				
	Йогурт	100	4,30	3,00	12,30	106	119			
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>37,97</b>	<b>29,46</b>	<b>146,27</b>	<b>955</b>				
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1630</b>	<b>59,54</b>	<b>49,93</b>	<b>310,17</b>	<b>1941,91</b>				

День 10										
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			
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>5,38</b>	<b>3,7</b>	<b>58,03</b>	<b>289,75</b>				
Второй завтрак	Кондитерское изделие (печенье)	40	3,00	4,72	29,96	166,84	590			
	Фрукт свежий, сезонный	200	0,80	0,80	19,60	94	112			
<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>		<b>240</b>	<b>3,8</b>	<b>5,52</b>	<b>49,56</b>	<b>260,84</b>				
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200	3,62	8,26	6,76	134,32	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			
	Кондитерское изделие (печенье)	40	3,00	4,72	29,96	166,84	590			
	Фрукт свежий, сезонный	200	0,80	0,80	19,60	94	112			
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>930</b>	<b>33,83</b>	<b>39</b>	<b>131,75</b>	<b>1030,24</b>				
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1670</b>	<b>43,01</b>	<b>48,22</b>	<b>239,34</b>	<b>1580,83</b>				
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>16580</b>	<b>536,67</b>	<b>525,74</b>	<b>2665,57</b>	<b>18017,01</b>				
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1658</b>	<b>53,667</b>	<b>52,574</b>	<b>266,557</b>	<b>1801,701</b>				