

«Согласовано»

Директор МБОУ «СОШ № 3 им З.Х.Страховой.»

И.И.Костельцева.



«Утверждаю»

ИП Кафиятулин А.А.

А.А. Кафиятулин

20.09.2021г.



Примерное двухнедельное меню для организации питания учащихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях на 2021-2022 учебный год

5,6-9 классов из многодетных семей , и обедов за счет родительских средств

**Примерное двухнедельное меню завтраков для обучающихся 5 классов
6-9 из многодетных семей и обедов, за счет родительских средств**

| День | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Номер рецептур ы или технологической карты | |
|---------------|---|-----------|------------------|---------------|---------------|-------------------------------|--|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| 1 день | Завтрак 30,12руб. | | | | | | 1 день | |
| | Макароны отварные с сыром | г | 200 | 12,100 | 10,100 | 34,000 | 392,300 | 295 |
| | Чай с сахаром | г | 200 | 0,100 | 0,000 | 15,000 | 60,000 | 94 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| | Итого завтрак: | | 420,000 | 13,700 | 10,680 | 59,280 | 504,700 | |
| | Обед 100руб | | | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты с морковью/салат из квашенной капусты | г | 100 | 1,600 | 10,100 | 9,600 | 136,000 | 4 |
| | Суп картофельный с бобовыми | г | 250 | 2,300 | 4,250 | 15,125 | 208,000 | 144 |
| | Плов из отварной птицы | г | 280 | 21,280 | 21,150 | 50,410 | 377,500 | 406 |
| | Кисель плодово-ягодный | г | 200 | 1,400 | 0,000 | 29,000 | 122,000 | 503 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 54,300 | 110 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| | Итого обед: | | 880,000 | 30,060 | 36,440 | 124,615 | 950,200 | |
| | Полдник 20 руб. | | | | | | | |
| | Вафли | г | 40 | 1,68 | 1,98 | 46,38 | 225 | 588 |
| | Сок абрикосовый | г | 200 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 110,000 | 518 |
| | Итого полдник: | | 240,000 | 2,680 | 1,980 | 46,380 | 335,000 | |
| | Итого за день: | | | 46,440 | 49,100 | 230,275 | 1 789,900 | |
| 2 день | Завтрак 30,12руб. | | | | | | | 2 день |
| | Оладьи с повидлом | г | 165 | 11,900 | 12,200 | 71,800 | 445,000 | 537 |
| | Кофейный напиток с молоком | г | 200 | 3,200 | 2,700 | 15,900 | 79,000 | 501 |
| | Итого завтрак: | | 365,000 | 15,100 | 14,900 | 87,700 | 524,000 | |
| | Обед 100руб. | | | | | | | |
| | Огурец свежий | г | 100 | 0,890 | 0,100 | 20,490 | 13,940 | 106 |
| | Рассольник ленинградский | г | 250 | 2,31 | 6,75 | 16,6 | 137,5 | 134 |
| | Биточек из курицы припущенный | г | 100 | 14,85 | 10,56 | 9,19 | 186,670 | 412 |
| | Макаронные изделия отварные | г | 180 | 6,79 | 6,79 | 34,85 | 174 | 291 |
| | Компот из смеси сухофруктов | г | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 110,000 | 508 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 54,300 | 110 |
| | Батон нарезной | г | 40 | 3,000 | 1,160 | 20,500 | 104,800 | 111 |
| | Итого обед: | | 900,00 | 30,32 | 25,72 | 138,83 | 781,21 | |
| | Полдник 20 руб. | | | | | | | |
| | Пряник | г | 40 | 11,8 | 2,35 | 37,5 | 229 | 589 |
| | Молоко | г | 200 | 5,800 | 5,000 | 9,600 | 106,000 | 515 |
| | Итого полдник: | г | 240,000 | 17,600 | 7,350 | 47,100 | 335,000 | |
| | Итого за день: | | | 63,020 | 47,970 | 273,630 | 1 640,210 | |
| 3 день | Завтрак 30,12руб. | | | | | | | 3 день |
| | Каша манная молочная | г | 200 | 6,200 | 7,460 | 30,100 | 410,300 | 262 |
| | Бутерброд с маслом | г | 30 | 1,200 | 12,500 | 7,500 | 147,000 | 94 |
| | Чай с лимоном | г | 200 | 0,100 | 0,000 | 15,200 | 61,000 | 459* |
| | Итого завтрак: | | 430,000 | 7,500 | 19,960 | 52,800 | 618,300 | |
| | Обед 100руб. | | | | | | | |
| | Салат из свеклы с чесноком | г | 100 | 1,290 | 10,760 | 6,770 | 129,480 | 56 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | г | 250 | 2,540 | 6,500 | 8,100 | 99,200 | 142 |
| | Азу | г | 280 | 22,44 | 25,2 | 28,680 | 422,04 | 408 |
| | Напиток из шиповника | г | 200 | 0,70 | 0,30 | 22,80 | 97,000 | 519 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 54,300 | 110 |
| | Батон нарезной | г | 40 | 3,000 | 1,160 | 20,500 | 104,800 | 111 |
| | Итого обед: | | 900,000 | 31,950 | 44,280 | 97,050 | 906,820 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| | Печенье сахарное | г | 40 | 3 | 1,8 | 29,8 | 245,6 | 590 |
| | Кефир | г | 200 | 5,800 | 5,000 | 8,000 | 100,000 | 516 |
| | Итого полдник: | | 240,000 | 8,800 | 6,800 | 37,800 | 345,600 | |
| | Итого за день: | | | 48,250 | 71,040 | 187,650 | 1 870,720 | |

| | | | | | | | | |
|---------------|---|---|----------------|---------------|---------------|----------------|------------------|---------------|
| 4 день | Завтрак 30,12руб. | | | | | | | 4 день |
| | Каша пшеничная вязкая | г | 200 | 8,720 | 12,860 | 37,120 | 299,000 | 258 |
| | Какао с молоком | г | 200 | 3,600 | 3,300 | 25,000 | 144,000 | 496 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| | Итого завтрак: | | 400,000 | 12,320 | 16,160 | 62,120 | 443,000 | |
| | Обед 100руб. | | | | | | | |
| | Салат овощной с зел. горошком | г | 100 | 1,490 | 1,890 | 2,640 | 33,370 | 69 |
| | Суп с крупой | г | 250 | 1,600 | 5,080 | 17,050 | 120,300 | 155 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | г | 180 | 9,360 | 20,520 | 41,400 | 387,600 | 237 |
| | Гуляш из говядины | г | 110 | 18,000 | 13,800 | 4,300 | 213,000 | 367 |
| | Компот из свежих плодов или ягод | г | 200 | 0,300 | 0,100 | 17,200 | 71,000 | 511 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 54,300 | 110 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| | Итого обед: | | 890,000 | 34,230 | 42,330 | 103,070 | 931,970 | |
| | Полдник 20 руб. | | | | | | | |
| | Булочка ванильная | г | 50 | 3,920 | 4,000 | 28,250 | 162,000 | 563 |
| | Компот из изюма | г | 200 | 0,30 | 0,01 | 17,50 | 72,000 | 512 |
| | Итого полдник: | | 250,000 | 4,220 | 4,010 | 45,750 | 234,000 | |
| | Итого за день: | | | 50,770 | 62,500 | 210,940 | 1 608,970 | |
| 5 день | Завтрак 30,12руб. | | | | | | | 5 день |
| | Запеканка рисовая с творогом | г | 200 | 3,900 | 8,700 | 18,700 | 348,000 | 316 |
| | Чай с сахаром | г | 200 | 0,100 | 0,000 | 15,000 | 60,000 | 94 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| | Итого завтрак: | | 420,000 | 5,500 | 9,280 | 43,980 | 460,400 | |
| | Обед 100руб. | | | | | | | |
| | Огурец свежий | г | 100 | 0,800 | 0,080 | 2,490 | 13,940 | 106 |
| | Уха с крупой | г | 250 | 6,5 | 2,48 | 14,4 | 105,8 | 152 |
| | Тефтели из говядины | г | 100 | 23,8 | 23,24 | 11,2 | 350 | 390 |
| | Капуста тушеная | г | 180 | 2,300 | 0,400 | 1,500 | 175,600 | 423 |
| | Кисель плодово-ягодный | г | 200 | 1,400 | 0,000 | 29,000 | 122,000 | 503 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 54,300 | 110 |
| | Батон нарезной | г | 40 | 3,000 | 1,160 | 20,500 | 104,800 | 111 |
| | Итого обед: | | 900,000 | 39,780 | 27,720 | 89,290 | 926,440 | |
| | Полдник 20руб. | | | | | | | |
| | Пряник мятный | г | 40 | 8,5 | 4,67 | 58,83 | 283 | 589 |
| | Снежок | г | 200 | 5,800 | 5,000 | 9,600 | 106,000 | 515 |
| | Итого полдник: | | 240,000 | 14,300 | 9,670 | 68,430 | 389,000 | |
| | Итого за день: | | | 59,580 | 46,670 | 201,700 | 1 775,840 | |
| 6 день | Завтрак 30,12руб. | | | | | | | 6 день |
| | Оладьи с повидлом | г | 165 | 11,900 | 12,200 | 71,800 | 445,000 | 537 |
| | Кофейный напиток с молоком | г | 200 | 3,200 | 2,700 | 15,900 | 79,000 | 501 |
| | Итого завтрак: | | 365,000 | 15,100 | 14,900 | 87,700 | 524,000 | |
| | Обед 100руб. | | | | | | | |
| | Салат из свежих помидоров с раст. маслом | г | 100 | 0,6 | 6,12 | 2,1 | 66 | 22 |
| | Суп с макаронными изделиями и картофелем | г | 250 | 2,6 | 2,8 | 18,6 | 109,8 | 158 |
| | Рис отварной | г | 180 | 3,69 | 6,1 | 33,81 | 204,6 | 414 |
| | Тефтели из говядины припущенные | г | 100 | 13,8 | 12,7 | 8,7 | 242,86 | 389 |
| | Компот из плодов и ягод сушеных | г | 200 | 0,3 | 0 | 20,1 | 81 | 512 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 54,300 | 110 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| | Итого обед: | | 880,00 | 24,47 | 28,66 | 103,79 | 810,96 | |
| | Полдник 20,0руб | | | | | | | |
| | Коржик молочный | г | 50 | 6,83 | 12,17 | 65,5 | 398,3 | 579 |
| | Сок мультифруктовый | г | 200 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 110,000 | 518 |
| | Итого полдник: | | 250,000 | 7,830 | 12,170 | 65,500 | 508,300 | |
| | Итого за день: | | | 47,400 | 55,730 | 256,990 | 1 843,260 | |
| 7 день | Завтрак 30,12руб. | | | | | | | 7 день |
| | Макароны отварные с сыром | г | 200 | 12,100 | 10,100 | 34,000 | 392,300 | 295 |
| | Чай с сахаром | г | 200 | 0,100 | 0,000 | 15,000 | 60,000 | 94 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| | Итого завтрак: | | 420,000 | 13,700 | 10,680 | 59,280 | 504,700 | |
| | Обед 100руб. | | | | | | | |
| | Салат из свежих овощей/салат из квашенной капусты | г | 100 | 1,100 | 10,100 | 3,700 | 65,000 | 25 |
| | Рассольник ленинградский | г | 250 | 2,31 | 6,75 | 16,6 | 137,5 | 134 |
| | Плов из отварной птицы | г | 280 | 21,280 | 26,390 | 62,91 | 595,900 | 406 |
| | Компот из апельсинов с яблоками | г | 200 | 0,50 | 0,20 | 22,20 | 93,000 | 510 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 54,300 | 110 |

| | | | | | | | | |
|----------------|---|---|----------------|---------------|---------------|----------------|------------------|------|
| | Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| | Итого обед: | | 880,000 | 28,670 | 44,380 | 62,980 | 998,100 | |
| | Полдник 20,0руб | | | | | | | |
| | Вафли | г | 40 | 1,68 | 1,98 | 46,38 | 225 | 588 |
| | Компот из изюма | г | 200 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 110,000 | 512 |
| | Итого полдник: | | 240,000 | 2,680 | 1,980 | 46,380 | 335,000 | |
| | Итого за день: | | | 45,050 | 57,040 | 168,640 | 1 837,800 | |
| 8 день | Завтрак 30,12руб. | | | | | | | |
| | Каша "Дружба" | г | 200 | 5,240 | 11,660 | 25,060 | 226,200 | 260 |
| | Кофейный напиток с молоком | г | 200 | 3,200 | 2,700 | 15,900 | 79,000 | 501 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| | Итого завтрак: | | 420,000 | 9,940 | 14,940 | 51,240 | 357,600 | |
| | Обед 100руб. | | | | | | | |
| | Винегрет овощной | г | 100 | 1,290 | 10,760 | 6,770 | 129,480 | 76 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | г | 250 | 2,540 | 6,500 | 8,100 | 99,200 | 142 |
| | Шницель из курицы припущенный | г | 100 | 14,85 | 10,56 | 9,20 | 186,670 | 412 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | г | 180 | 9,360 | 20,520 | 41,400 | 387,600 | 237 |
| | Компот из свежих плодов или ягод | г | 200 | 0,300 | 0,100 | 17,200 | 71,000 | 511 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 54,300 | 110 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| | Итого обед: | | 880,00 | 31,82 | 49,38 | 103,15 | 980,65 | |
| | Полдник 20,0руб. | | | | | | | |
| | Печенье сахарное | г | 50 | 3 | 1,8 | 29,8 | 245,6 | 590 |
| | Кефир | г | 200 | 5,800 | 5,000 | 8,000 | 100,000 | 516 |
| | Итого полдник: | | 250,000 | 8,800 | 6,800 | 37,800 | 345,600 | |
| | Итого за день: | | | 50,560 | 71,120 | 192,190 | 1 683,850 | |
| 9 день | Завтрак 30,12руб. | | | | | | | |
| | Каша манная молочная | г | 200 | 6,200 | 7,460 | 30,100 | 410,300 | 262 |
| | Бутерброд с маслом | г | 30 | 1,200 | 12,500 | 7,500 | 147,000 | 94 |
| | Чай с лимоном | г | 200 | 0,100 | 0,000 | 15,200 | 61,000 | 459* |
| | Итого завтрак: | | 430,000 | 7,500 | 19,960 | 52,800 | 618,300 | |
| | Обед 100руб. | | | | | | | |
| | Помидоры свежие | г | 100 | 1,100 | 0,150 | 3,780 | 23,900 | 106 |
| | Суп картофельный с бобовыми | г | 250 | 2,300 | 4,250 | 15,125 | 108,000 | 144 |
| | Рыба, тушенная в томате с овощами | г | 100 | 9,360 | 5,060 | 4,430 | 275,600 | 343 |
| | Картофельное пюре | г | 180 | 3,420 | 8,820 | 22,860 | 183,600 | 426 |
| | Компот из смеси сухофруктов | г | 200 | 0,500 | 0,000 | 27,000 | 110,000 | 508 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 54,300 | 110 |
| | Батон нарезной | г | 40 | 3,000 | 1,160 | 20,500 | 104,800 | 111 |
| | Итого обед: | | 900,000 | 21,660 | 19,800 | 103,895 | 860,200 | |
| | Полдник 20,0руб. | | | | | | | |
| | Пирожок с повидлом | г | 50 | 3,6 | 3,2 | 36,6 | 238 | 542 |
| | Напиток из шиповника | г | 200 | 0,70 | 0,30 | 22,80 | 97,000 | 519 |
| | Итого полдник: | | 250,000 | 4,300 | 3,500 | 59,400 | 335,000 | |
| | Итого за день: | | | 33,460 | 43,260 | 216,095 | 1 813,500 | |
| 10 день | Завтрак 30,12руб. | | | | | | | |
| | Запеканка из макарон с творогом | г | 200 | 3,690 | 6,070 | 33,800 | 471,300 | 313 |
| | Чай с молоком | г | 200 | 3,6 | 3,3 | 25 | 144 | 496 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| | Итого завтрак: | | 420,000 | 8,790 | 9,950 | 69,080 | 667,700 | |
| | Обед 100руб. | | | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты с морковью/салат из квашенной капусты | г | 100 | 1 | 10,16 | 3,49 | 109,56 | 4 |
| | Уха с крупой | г | 250 | 6,5 | 2,48 | 14,4 | 105,8 | 152 |
| | Сердце в соусе | г | 100 | 24,300 | 13,400 | 4,100 | 234,000 | 403 |
| | Рис отварной | г | 180 | 4,43 | 7,32 | 40,57 | 254,52 | 414 |
| | Кисель плодово-ягодный | г | 200 | 1,400 | 0,000 | 29,000 | 122,000 | 503 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 54,300 | 110 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| | Итого обед: | | 880,000 | 41,110 | 34,300 | 112,040 | 932,580 | |
| | Полдник 20,0руб. | | | | | | | |
| | Пряник имбирный | г | 40 | 8,5 | 4,67 | 58,83 | 273 | 589 |
| | Сок яблочный | г | 200 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 92,000 | 518 |
| | Итого полдник: | | 240,000 | 9,500 | 4,670 | 58,830 | 365,000 | |
| | Итого за день: | | | 59,400 | 48,920 | 239,950 | 1 965,280 | |
| 11 день | Завтрак 30,12руб. | | | | | | | |
| | Оладьи из с повидлом | г | 165 | 11,900 | 12,200 | 71,800 | 445,000 | 537 |

| | | | | | | | | |
|----------------|--|---|----------------|---------------|---------------|----------------|------------------|----------------|
| | Какао с молоком | г | 200 | 3,600 | 3,300 | 25,000 | 144,000 | 496 |
| | Итого завтрак: | г | 365,000 | 15,500 | 15,500 | 96,800 | 589,000 | |
| | Обед 100 руб. | | | | | | | |
| | Салат из моркови с черносливом | г | 100 | 1,490 | 1,890 | 2,640 | 33,370 | 8 |
| | Борщ с капустой и картофелем | г | 250 | 1,820 | 5,000 | 10,650 | 95,000 | 128 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | г | 180 | 9,360 | 20,520 | 41,400 | 387,600 | 237 |
| | Гуляш из говядины | г | 110 | 18,000 | 13,800 | 4,300 | 213,000 | 367 |
| | Компот из плодов и ягод сушеных | г | 200 | 0,3 | 0 | 20,1 | 81 | 512 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 54,300 | 110 |
| | Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| | Итого обед: | | 890,000 | 34,450 | 42,150 | 99,570 | 916,670 | |
| | Полдник 20,0руб | | | | | | | |
| | Булочка Нежная | г | 40 | 5,83 | 6,17 | 35 | 218,3 | 543 |
| | Компот из свежих плодов или ягод | г | 200 | 0,300 | 0,100 | 17,200 | 71,000 | 511 |
| | Итого полдник: | | 240,000 | 6,130 | 6,270 | 52,200 | 289,300 | |
| | Итого за день: | | | 56,080 | 63,920 | 248,570 | 1 794,970 | |
| 12 день | Завтрак 30,12руб. | | | | | | | 12 день |
| | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" | г | 200 | 8,560 | 14,120 | 31,520 | 287,440 | 247 |
| | Бутерброд с сыром | г | 30 | 6,7 | 9,5 | 9,9 | 153 | 90 |
| | Чай с сахаром | г | 200 | 0,100 | 0,000 | 15,000 | 60,000 | 94 |
| | Итого завтрак: | | 400,000 | 15,360 | 23,620 | 56,420 | 500,440 | |
| | Обед 100 руб. | | | | | | | |
| | Салат из свежих помидоров с раст. маслом | г | 100 | 0,6 | 6,12 | 2,1 | 66 | 22 |
| | Суп с макаронными изделиями и картофелем | г | 250 | 2,6 | 2,8 | 18,6 | 109,8 | 158 |
| | Рис отварной | г | 180 | 3,69 | 6,1 | 33,81 | 204,6 | 414 |
| | Тефтели из говядины припущенные | г | 100 | 13,8 | 12,7 | 8,7 | 242,86 | 389 |
| | Компот из плодов и ягод сушеных | г | 200 | 0,3 | 0 | 20,1 | 81 | 512 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 54,300 | 110 |
| | Батон нарезной | г | 40 | 3,000 | 1,160 | 20,500 | 104,800 | 111 |
| | Итого обед: | | 900,00 | 25,97 | 29,24 | 114,01 | 863,36 | |
| | Полдник 20,0руб. | | | | | | | |
| | Коржик молочный | г | 50 | 6,83 | 12,17 | 65,5 | 398,3 | 579 |
| | Сок яблочный | г | 200 | 1,00 | 0,20 | 0,20 | 92,000 | 518 |
| | Итого полдник: | | 250,000 | 7,830 | 12,370 | 65,700 | 490,300 | |
| | Итого за день: | | | 49,160 | 65,230 | 236,130 | 1 854,100 | |