

«Согласовано»

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

Т.И.Костельцева.



«Утверждаю»

ИП Кафиятулин А.А.

А.А. Кафиятулин

31.08.2021г.



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

1-4 классов

Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак							1 день
	Омлет натуральный	г	150	12,880	20,010	3,450	243,800	301
	Сыр порционный	г	20	5,120	5,200	0,300	68,600	100
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Какао с молоком	г	200	3,600	3,300	25,000	144,000	496
	Фрукт (поштучно)	г	100	0,800	0,200	7,500	94,000	112
	Итого завтрак:		490,000	23,900	29,290	46,530	602,800	
	Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью/салат из квашенной капусты	г	60	0,960	6,060	5,760	81,600	4
	Суп картофельный с бобовыми	г	250	2,300	4,250	15,125	108,000	144
	Плов из отварной птицы	г	240	18,290	18,170	43,310	410,280	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:		800,000	26,430	29,420	113,675	828,580	
	Полдник							
	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:			53,010	60,690	206,585	1 766,380	
2 день	Завтрак							2 день
	Кнели рыбные припущенные	г	90	12,240	1,260	4,950	80,100	334
	Картофельное пюре	г	150	3,150	6,600	16,350	138,000	429
	Масло сливочное шоколадное	г	10	0,500	8,250	0,080	74,800	105
	Чай с лимоном	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	459*
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Фрукт (поштучно)	г	100	0,800	0,200	7,500	94,000	112
	Итого завтрак:		570,000	18,290	16,890	54,360	500,300	
	Обед							
	Огурец свежий	г	60	0,480	0,060	1,500	8,400	106
	Рассольник ленинградский	г	250	2,31	6,75	16,6	137,5	134
	Биточек из курицы припущенный	г	90	13,50	9,60	8,36	169,700	412
	Макаронные изделия отварные	г	150	5,66	5,56	29,04	145	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	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		800,00	25,93	22,91	102,98	677,30	
	Полдник							
	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:			61,820	47,150	204,440	1 512,600	
3 день	Завтрак							3 день
	Пудинг из творога	г	150	24,000	25,200	23,900	425,000	313
	Бутерброд с маслом	г	30	1,200	12,500	7,500	147,000	94
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,200	2,700	15,900	79,000	501
	Фрукт (поштучно)	г	100	0,800	0,200	7,500	94,000	112
	Итого завтрак:		480,000	29,200	40,600	54,800	745,000	
	Обед							
	Салат из свеклы	г	60	0,780	6,480	4,080	78,000	76
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	250	2,540	6,500	8,100	99,200	142
	Азу	г	240	19,5	21	24,930	367	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	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111

	Итого обед:		800,000	27,000	35,220	80,390	747,900	
	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:			65,000	82,620	172,990	1 838,500	
4 день	Завтрак							4 день
	Каша пшеничная вязкая	г	200	8,720	12,860	37,120	299,000	258
	Бутерброд с сыром	г	45	6,7	9,5	9,9	153	90
	Яйцо вареное (поштучно)	г	40	5,100	4,600	0,300	63,000	300
	Какао с молоком	г	200	3,600	3,300	25,000	144,000	496
	Фрукт(поштучно)	г	100	0,800	0,200	7,500	94,000	112
	Итого завтрак:		585,000	24,920	30,460	79,820	753,000	
	Обед							
	Салат овощной с зеленым горошком	г	60	0,900	1,140	1,590	20,100	69
	Суп с крупой	г	250	1,600	5,080	17,050	120,300	155
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,050	237
	Печень говяжья, тушенная в соусе	г	110	13,300	7,700	5,500	144,000	401
	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:		820,000	28,130	22,760	98,820	715,150	
	Полдник							
	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:			57,270	57,230	224,390	1 702,150	
5 день	Завтрак							5 день
	Кнели из кур	г	90	15,600	15,800	6,700	230,140	411
	Макаронные изделия отварные	г	150	5,66	5,56	29,04	145	291
	Чай с джемом	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	458*
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,300	47,000	111
	Фрукт(поштучно)	г	100	0,800	0,200	10,280	52,400	112
	Итого завтрак:		560,000	23,660	22,140	71,520	535,540	
	Обед							
	Огурец свежий	г	60	0,480	0,060	1,500	8,400	106
	Уха с крупой	г	250	6,5	2,48	14,4	105,8	152
	Ленивые голубцы	г	240	20,400	19,920	9,600	300,000	372
	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:		800,000	32,260	23,400	74,980	642,900	
	Полдник							
	Пряник мятный	г	40	8,5	4,67	58,83	283	589
	Сок абрикосовый	г	200	1,00	0,00	0,00	110,000	518
	Итого полдник:		240,000	9,500	4,670	58,830	393,000	
	Итого за день:			65,420	50,210	205,330	1 571,440	
6 день	Завтрак							6 день
	Котлета из птицы припущенная	г	90	13,50	9,64	8,36	169,71	412
	Каша перловая рассыпчатая	г	150	4,5	6,7	31,35	209,3	242
	Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,40	78,60	111
	Чай с сахаром	г	200	0,10	0,00	15,00	60,00	457*
	Масло сливочное	г	10	0,05	8,25	0,08	74,80	105
	Фрукт (поштучно)	г	100	0,800	0,200	7,500	94,000	112
	Итого завтрак:		580,000	21,200	25,660	77,690	686,410	
	Обед							
	Салат из свежих помидоров с раст. маслом	г	60	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	150	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:		810,00	24,47	28,66	103,79	810,96	
	Полдник							
	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:			53,500	66,490	246,980	2 005,670	
7 день	Завтрак							7 день
	Омлет натуральный	г	150	12,880	20,010	3,450	243,800	301
	Бутерброд с отварной птицей	г	20/30	7,000	6,280	15,600	169,000	404*
	Чай с лимоном	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	459*
	Фрукт (поштучно)	г	100	0,800	0,200	7,500	94,000	112
	Итого завтрак:		450,000	20,780	26,490	41,750	567,800	
	Обед							
	Салат из свежих овощей/салат из квашенной капусты	г	60	0,660	3,660	2,220	39,000	25
	Рассольник ленинградский	г	250	2,31	6,75	16,6	137,5	134
	Плов из отварной птицы	г	240	18,290	18,170	43,310	410,280	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:		800,000	25,240	29,720	104,810	786,480	
	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:			48,700	58,190	192,940	1 689,280	
8 день	Завтрак							8 день
	Каша "Дружба"	г	200	5,240	11,660	25,060	226,200	260
	Бутерброд с сыром	г	45	6,700	9,500	9,900	197,000	94
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,200	2,700	15,900	79,000	501
	Фрукт(поштучно)	г	100	0,800	0,200	10,300	47,000	112
	Итого завтрак:		545,000	15,940	24,060	61,160	549,200	
	Обед 63,97руб.							
	Винегрет овощной	г	60	0,780	6,480	4,080	78,000	76
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	250	2,540	6,500	8,100	99,200	142
	Шницель из курицы припущенный	г	90	13,50	9,60	8,36	169,700	412
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,050	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:		800,00	29,15	31,42	95,22	777,65	
	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:			53,890	62,280	194,180	1 672,450	
9 день	Завтрак							9 день
	Суфле из говядины	г	90	20,600	22,000	4,200	297,000	387
	Рагу из овощей	г	150	2,800	7,170	11,390	120,600	195
	Чай с джемом	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	458*
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Фрукт(поштучно)	г	100	0,800	0,200	7,500	94,000	112
	Итого завтрак:		560,000	25,800	29,950	48,570	625,000	
	Обед							
	Помидоры свежие	г	60	0,660	0,120	2,280	45,000	106
	Суп из овощей с фасолью	г	250	3,670	44 290,000	15,270	115,500	144
	Рыба, тушенная в томате с овощами	г	90	8,510	4,600	4,030	91,520	343
	Картофель отварной	г	150	2,850	7,350	19,050	173,000	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:		820,000	21,170	44 303,590	98,330	694,120	
	Полдник							
	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:			51,270	44 337,040	206,300	1 654,120	
10 день	Завтрак							10 день
	Пудинг из творога	г	150	24,000	25,200	23,900	425,000	313
	Какао с молоком	г	200	3,600	3,300	25,000	144,000	496
	Масло сливочное шоколадное	г	10	0,150	6,200	1,850	65,000	105

	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Фрукт(поштучно)	г	100	0,800	0,200	7,500	94,000	112
	Итого завтрак:		480,000	30,050	35,480	68,530	780,400	
	Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью/салат из квашенной капусты	г	60	0,6	6,12	2,1	66	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	150	3,69	6,1	33,81	204,6	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:		810,000	39,970	29,040	103,890	839,100	
	Полдник							
	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:			79,520	69,190	231,250	1 984,500	
11 день	Завтрак							11 день
	Огурец свежий	г	60	0,480	0,060	1,500	8,400	106
	Зразы из говядины	г	90	10,530	9,990	14,580	189,900	376
	Картофельное пюре	г	150	3,15	6,6	16,35	138	429
	Чай с лимоном	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	459*
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого завтрак:	г	520,000	15,760	17,230	57,910	449,700	
	Обед							
	Кукуруза консервированная	г	60	0,900	1,140	1,590	20,100	9
	Борщ с капустой и картофелем	г	250	1,820	5,000	10,650	95,000	128
	Печень говяжья, тушенная в соусе	г	110	18,000	13,800	4,300	213,000	401
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	7,800	17,100	34,500	323,000	237
	Компот из плодов и ягод сушеных	г	200	0,3	0,2	22,2	93	512
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,000	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		820,000	32,300	38,180	93,720	850,500	
	Полдник 20,0руб							
	Булочка Нежная	г	50	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:		250,000	6,130	6,270	52,200	289,300	
	Итого за день:			54,190	61,680	203,830	1 589,500	
12 день	Завтрак							12 день
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	г	150	8,560	14,120	31,520	287,440	247
	Бутерброд с сыром	г	35	6,7	9,5	9,9	153	90
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,200	2,700	15,900	79,000	501
	Фрукт(поштучно)	г	100	0,800	0,200	7,500	94,000	112
	Итого завтрак:		450,000	19,260	26,520	64,820	613,440	
	Обед							
	Салат из свежих помидоров с раст. маслом	г	60	0,6	6,12	2,1	66	22
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	г	200	2,6	2,8	18,6	109,8	158
	Каша перловая рассыпчатая	г	150	4,5	6,7	31,35	209,3	242
	Тефтели из говядины припущенные	г	100	13,8	12,7	8,7	204	389
	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:		760,00	25,48	29,46	103,43	788,80	
	Полдник							
	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:			52,570	68,350	233,950	1 892,540	