

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ "СОШ №2 г. Суворова
им.А.П.Ефанова"

Самойлова Т.В.

"02" сентября 2021г.

Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

Стоимость завтрака -63.97 рублей
Стоимость обеда и полдника -70 рублей

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептур ы или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак							1 день
	Омлет натуральный	г	150	12.880	20.010	3.450	243.800	301
	Бутерброд с отварной говядиной	г	30/20	7.900	4.500	9.800	111.000	83
	Яблоко (поштучно)	г	100	0.400	0.400	9.800	47.000	112
	Какао с молоком	г	200	3.600	3.300	25.000	144.000	496
	Итого завтрак:		450.000	24.780	28.210	48.050	545.800	
	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	100	1.68	1.98	46.38	210	588
	Сок абрикосовый	г	200	1.00	0.00	0.00	110.000	518
	Итого полдник:		300.000	2.680	1.980	46.380	320.000	
	Итого за день:			53.890	59.610	208.105	1 694.380	
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	0.150	6.200	1.850	65.000	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
	Апельсин (поштучно)	г	100	0.900	0.200	8.100	43.000	112
	Итого завтрак:		570.000	18.040	14.840	56.730	439.500	
	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							
	Ватрушка с повидлом	г	100	6.17	2.83	68.17	323.3	540
	Ряженка	г	200	5.800	5.000	8.000	100.000	516
	Итого полдник:	г	300.000	11.970	7.830	76.170	423.300	
	Итого за день:			55.940	45.580	235.880	1 540.100	
3 день	Завтрак							3 день
	Запеканка из творога	г	150	24.000	25.200	23.900	425.000	313
	Бутерброд с маслом	г	15/15	1.200	12.500	7.500	147.000	94
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3.200	2.700	15.900	79.000	501
	Банан (поштучно)	г	120	1.800	0.600	25.200	115.200	112
	Итого завтрак:		470.000	30.200	41.000	72.500	766.200	
	Обед							
	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
	Азу	г	240	19.5	21	24.930	367	364
	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							
	Пирожок с фруктовой начинкой	г	100	6	5.3	61	316.7	542
	Кефир	г	200	5.800	5.000	8.000	100.000	516
	Итого полдник:		300.000	11.800	10.300	69.000	416.700	
	Итого за день:			69.000	86.520	221.890	1 930.800	
4 день	Завтрак							4 день
	Каша пшенинная вязкая	г	200	8.720	12.860	37.120	299.000	258
	Бутерброт 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
	Мандарин (поштучно)	г	100	0.800	0.200	7.500	38.000	112
	Итого завтрак:		585.000	24.920	30.460	79.820	697.000	
	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 по-строгановски	г	110	18.000	13.800	4.300	213.000	398
	Компот из кураги	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	32.830	28.860	97.620	784.150	
	Полдник							
	Булочка ванильная	г	100	7.830	8.000	56.500	330.000	563
	Компот из изюма	г	200	0.30	0.01	17.50	72.000	512
	Итого полдник:		300.000	8.130	8.010	74.000	402.000	
	Итого за день:			65.880	67.330	251.440	1 883.150	
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*
	Груша (поштучно)	г	100	0.400	0.300	10.300	47.000	112
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого завтрак:		560.000	23.260	22.240	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							
	Сдоба обыкновенная	г	100	8.5	4.67	58.83	311.67	570
	Йогурт	г	200	10.000	6.400	17.000	174.000	517
	Итого полдник:		300.000	18.500	11.070	75.830	485.670	
	Итого за день:			74.020	56.710	222.330	1 664.110	
6 день	Завтрак							7 день

	Омлет натуральный	г	150	12.880	20.010	3.450	243.800	301
	Чай с лимоном	г	200	0.100	0.000	15.200	61.000	459*
	Бутерброд с отварной говядиной	г	30/20	7.900	4.500	9.800	111.000	83
	Мандарин (поштучно)	г	100	0.800	0.200	7.500	38.000	112
	Итого завтрак:		450.000	21.680	24.710	35.950	453.800	
	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							
	Ватрушка с творожным фаршем	г	100	6	2.83	37	196.7	541
	Компот из изюма	г	200	0.30	0.01	17.50	72.000	512
	Итого полдник:		300.000	6.300	2.840	54.500	268.700	
	Итого за день:			53.220	57.270	195.260	1 508.980	
7 день	Завтрак							8 день
	Каша "Дружба"	г	200	5.240	11.660	25.060	226.200	260
	Бутерброд с сыром	г	45	6.7	9.5	9.9	153	90
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3.200	2.700	15.900	79.000	501
	Груша (поштучно)	г	100	0.400	0.300	10.300	47.000	112
	Итого завтрак:		545.000	15.540	24.160	61.160	505.200	
	Обед							
	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
	Картофельное пюре	г	150	3.150	6.600	16.350	138.000	429
	Компот из кураги	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	23.75	30.22	74.57	662.60	
	Полдник							
	Булочка дорожная	г	100	7.000	13.830	55.830	376.700	565
	Йогурт	г	200	10.000	6.400	17.000	174.000	517
	Итого полдник:		300.000	17.000	20.230	72.830	550.700	
	Итого за день:			56.290	74.610	208.560	1 718.500	
8 день	Завтрак							9 день
	Апельсин (поштучно)	г	100	0.900	0.200	8.100	43.000	112
	Гуляш из говядины	г	120	20.600	22.000	4.200	297.000	367
	Рагу из овощей	г	150	2.800	7.170	11.390	120.600	195
	Чай с джемом	г	200	1.000	0.000	15.000	60.000	458*
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого завтрак:		590.000	26.800	29.950	48.970	573.000	
	Обед							
	Помидоры свежие	г	60	0.660	0.120	2.280	14.400	106
	Суп из овощей с фасолью	г	250	3.670	4.400	15.270	115.500	143
	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	153.000	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	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого обед:		800.000	19.670	17.410	88.110	591.120	
	Полдник							
	Пирожок с повидлом	г	100	6	5.3	61	316.7	542
	Напиток из шиповника	г	200	0.70	0.30	22.80	97.000	519
	Итого полдник:		300.000	6.700	5.600	83.800	413.700	
	Итого за день:			53.170	52.960	220.880	1 577.820	
9 день	Завтрак							10 день
	Запеканка из творога	г	150	24.000	25.200	23.900	425.000	313
	Какао с молоком	г	200	3.6	3.3	25	144	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
	Банан (поштучно)	г	120	1.800	0.600	25.200	115.200	112
	Итого завтрак:		500.000	31.050	35.880	86.230	801.600	

	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							
	Булочка ванильная	г	100	7.830	8.000	56.500	330.000	563
	Сок абрикосовый	г	200	1.00	0.00	0.00	110.000	518
	Итого полдник:		300.000	8.830	8.000	56.500	440.000	
	Итого за день:			79.850	72.920	246.620	2 080.700	
10 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	3.150	6.600	16.350	138.000	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 отварная	г	60	0.900	1.140	1.590	20.100	
	Борщ с капустой и картофелем	г	250	1.820	5.000	10.650	95.000	128
	Печень говяжья по-строгановски	г	110	18.000	13.800	4.300	213.000	398
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	7.800	17.100	34.500	323.000	237
	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:		820.000	32.500	38.180	93.720	850.800	
	Полдник							
	Пирожок с картофелем	г	100	5.83	6.17	35	218.3	543
	Компот из кураги	г	200	0.300	0.100	17.200	71.000	511
	Итого полдник:		300.000	6.130	6.270	52.200	289.300	
	Итого за день:			54.390	61.680	203.830	1 589.800	

За две недели в день

Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
61.565	63.519	221.480	1 718.834

	77	79	335	2350
Не менее	46.2	47.4	201	1410