

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы



М.В. Сайдаль

20 февраля 2023г.

Примерное двухнедельное меню

	наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	витамины					Минеральные вещества					
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		B1 мг	C мг	A мг	E мг	B2 мг	Ca мг	Mg	P	Fe	Zn	I
1 день																	
ЗАВТРАК																	
№ 262 1994г.	Каша молочная «дружба» с маслом	200/5	6,6	3,4	33,6	192	0,12	1,4	37,4	0,1	0,16	138	25,4	106,9	1	0,7	37,9
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	40	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7
№ 707 2004г.	Сок натуральный	200	1	0	20,2	85	0,02	4	0	0,2	0,02	14	8	14	2,8	0	0
ГОСТ	Фрукт	100	0,6	0,6	12,7	61,1	0	13	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6
ГОСТ	Выпечное изделие	100	9,1	19,7	25,7	323,4	0,08	0,3	0,16	0	0,12	266,4	18,9	16,49	0,9	0,8	8,4
ОБЕД																	
№ 136 1994	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,17	7,2	15,4	147,33	0	0,8	0	0,2	0	3,6	3,8	11,2	0,2	0,2	0

№ 262 1994г.	Каша пшениная с маслом	200	8,76	8,15	44,2	274,43	0,05	1	51,7	0,1	0,11	117,4	25,3	120,7	0,4	0,9	49,1
ГОСТ	Выпечное изделие	100	9,1	19,7	25,7	323,4	0,08	0,3	0,16	0	0,12	266,4	18,9	16,49	0,9	0,8	8,4
ГОСТ 2077- 84	Хлеб пшеничный	40	2	0,3	12,9	65,5	0,025	0	0	0,4	0	5,8	8,3	21,8	0,3	0,2	0
№ 686 2004г.	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0
ГОСТ	Фрукт	100	0,6	0,6	12,7	61,1	0	13	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6

2 день

Завтрак

№ 366 2004г.	Сырники творожные смолоком сгущенным	150/30	30,2	17,9	51,9	496	1	0,5	21	0,9	0,6	383,6	53	429,9	1,3	1,2	9,7
ГОСТ 2077- 84	Хлеб пшеничный	40	2	0,3	12,9	65,5	0,025	0	0	0,4	0	5,8	8,3	21,8	0,3	0,2	0
№ 707 2004г.	Сок натуральный	200	1	0	20,2	85	0,02	4	0	0,2	0,02	14	8	14	2,8	0	0
	Фрукт	100	0,6	0,6	12,7	61,1	0	13	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6

Обед

№ 110 2004г.	Борщ со свежей капустой с курицей	250/20	2,3	6,7	13,4	122,2	0,05	10,7	10	2,4	0,05	58,5	27	60,7	1	0,4	0,4
№ 520 2004г.	Картофельное пюре	200	3,2	6,8	21,9	163,5	0,14	18,2	0	0,2	0,1	37	27,8	86,6	1	0,7	5,65
№ 416 1994г.	Биточек из говядины	50	12,7	11,5	12,80	208,8	0,03	0	0	2,9	0,1	4,8	19,2	60	1,6	0,5	24,2
№ 515 2004г.	Свежий огурец порезанный	30	0,4	0	1,3	8,4	0,03	8,8	0	0,3	0	4,9	7	9,1	0,4	1,1	0
№ 707 2004г.	Сок натуральный	200	1	0	20,2	85	0,02	4	0	0,2	0,02	14	8	14	2,8	0	0
ГОСТ 2077- 84	Хлеб пшеничный	40	2	0,3	12,9	65,5	0,025	0	0	0,4	0	5,8	8,3	21,8	0,3	0,2	0

3 день

Завтрак																	
№182 2015г.	Каша рисовая с маслом	200	4,5	9,7	39,5	164,5	0,05	1,1	52,7	0,1	0,13	118,5	27,3	125,7	0,4	0,9	49,1
ГОСТ	Фрукт	100	0,6	0,6	12,7	61,1	0	13	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6
№ 3 2004г.	Бутерброд с сыром	30/40	5	5	10,3	107	0,02	0,1	34,5	0,4	0,04	153,8	9,4	109	0,4	0,5	0
№ 707 2004г.	Сок натуральный	200	1	0	20,2	85	0,02	4	0	0,2	0,02	14	8	14	2,8	0	0
Обед																	
№139 2004	Суп картофельный с горохом, с говядиной	250/20	12,02	7,9	22,21	202,50	0,23	5,8	0	2,4	0,07	42,7	35,6	88,1	2,1	0,9	51,4
№463 2004	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200	10,4	9,4	51,1	334,8	0,24	0	0	0,7	0,12	17,8	183	244,7	5,5	1,8	67,4
№ 416 1994г.	Биточек из говядины	100	12,7	11,5	12,80	208,8	0,03	0	0	2,9	0,1	4,8	19,2	60	1,6	0,5	24,2
№ 639 2004г.	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2
ГОСТ 2077- 84	Хлеб ржаной	40	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7
4 день																	
Завтрак																	
№ 516 2004г.	Макароны с маслом	200	6,1	10,9	41	293,4	0,6	0	0	1,2	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3	0,5	68,3
№ 451 2004г.	Биточек куриный	50	15,9	14,4	16	261	0,04	0	0	3,6	0,13	6	24	75	2	0,6	30,3
ГОСТ 2077- 84	Хлеб пшеничный йодированный	40	2	0,3	12,9	65,5	0,025	0	0	0,4	0	5,8	8,3	21,8	0,3	0,2	0
ГОСТ 2077- 84	Хлеб ржаной	40	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7
ГОСТ	Кондитерское изделие	20	9,1	19,7	25,7	323,4	0,08	0,3	0,16	0	0,12	266,4	18,9	16,49	0,9	0,8	8,4
Обед																	

[illegible]

№ 516 2004г.	Макароны с маслом	200	6,1	10,9	41	293,4	0,6	0	0	1,2	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3	0,5	68,3
№ 451 2004г.	Биточек куриный	50	15,9	14,4	16	261	0,04	0	0	3,6	0,13	6	24	75	2	0,6	30,3
ГОСТ 2077- 84	Хлеб пшеничный йодированный	40	2	0,3	12,9	65,5	0,025	0	0	0,4	0	5,8	8,3	21,8	0,3	0,2	0
ГОСТ 2077- 84	Хлеб ржаной	40	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7
ГОСТ	Кондитерское изделие	20	9,1	19,7	25,7	323,4	0,08	0,3	0,16	0	0,12	266,4	18,9	16,49	0,9	0,8	8,4

№ 133 2004г.	Суп картофельный с яйцом, с курицей	250/20	5,6	5,8	20,5	152,3	0,25	8,6	1,9	0,25	42,1	30	107,8	1,8	1	0,4	70,4
№ 259 2015г.	Жаркое по-домашнему с курицей	250	13,9	15,5	14,2	252,9	0,1	5,8	0	2,7	0,14	26,1	36,4	176,6	3,3	0,5	63,3
№ 62 1997г.	Салат из свежей капусты	100	2,1	5,1	11	101	0,04	51,4	0	0	0,06	59	0	0	0,8	0	0,02
№ 639 2004г.	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2
ГОСТ 2077- 84	Хлеб ржаной	40	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7
ГОСТ	Выпечное изделие	100	9,1	19,7	25,7	323,4	0,08	0,3	0,16	0	0,12	266,4	18,9	16,49	0,9	0,8	8,4

5 день

Завтрак

№ 342 2004г.	Омлет натуральный с сыром	200	24,8	37,2	3,1	454	0,13	0,4	48,4	1,1	0,13	348,7	29,1	416,4	3,8	2,4	85,3
ГОСТ 2077- 84	Хлеб ржаной	40	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7
№ 686 2004г.	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0
	Фрукт	100	0,6	0,6	12,7	61,1	0	13	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6
ГОСТ	Кондитерское изделие	20	9,1	19,7	25,7	323,4	0,08	0,3	0,16	0	0,12	266,4	18,9	16,49	0,9	0,8	8,4

Обед

№ 132 2004г.	Рассольник ленинградский с курицей	250/20	3,4	4	20	135	0,25	6,3	0,3	1,3	0	29,5	23,6	73	0,9	0,3	54,1
№ 443 2004г.	Плов с говядиной	250	16,5	16,9	24,4	322	0,06	1,3	0	2,8	0,1	14,2	39,3	200,1	2,7	0,9	61,5
№ 85 2018г.	Шницель рубленый	48	13,7	20,6	13,8	300	0	0	0,01	0	0	4,5	0,02	65,9	0	0	0
№ 515 1994г.	Огурец свежий	40	0,4	0	1,3	8,4	0,03	8,8	0	0,3	0	4,9	7	9,1	0,4	1,1	0
№ 762 1997г.	Кофейный напиток	200	0,18	0,18	23,6	118	0,02	0,4	0	0	0,08	6,2	0	0	0	0	0

ГОСТ 2077- 84	Хлеб ржаной	40	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7
---------------------	-------------	----	---	-----	------	----	-----	---	---	-----	---	-----	-----	------	-----	-----	-----

6 день

Завтрак

№ 262 1994г.	Каша пшенная с маслом	200	8,76	8,15	44,2	274,43	0,05	1	51,7	0,1	0,11	117,4	25,3	120,7	0,4	0,9	49,1
№234 2007	Сосиски отварные	60	15	10,2	1,4	149	13	0	0	2,7	8,3	3,5	5	20	10	0	03
№ 3 2004г.	Бутерброд с сыром	30/40	5	5	10,3	107	0,02	0,1	34,5	0,4	0,04	153,8	9,4	109	0,4	0,5	0
№ 707 1994г.	Сок	200	1	0	20,2	85	0,02	4	0	0,2	0,02	14	8	14	2,8	0	0

Обед

№ 120 1994	Щи со свежей капустой с говядиной	250/20	8,06	7,64	10,9	142,3	0,06	15,8	10	2,4	0,05	58,1	23	55,1	0,8	0,4	51
№ 62 2021г.	Макароны отварные с маслом	200	7,16	5,68	51,2	272,02	0,6	0	0	1,2	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3	0,5	68,3
№ 528 2004г.	Соус красный основной	50	0,4	1,8	3,25	31,5	0,02	1,2	0	0	0,01	11	0	0	0,3	0	0
№ 496 2004г.	Биточек куриный	60	15,1	15,6	8,8	250,9	0,01	0,5	0,2	5	0,2	29,2	18,5	148,6	1,8	1,8	72,6
№ 515 1994г.	Помидор свежий	40	0,2	0	1,1	5,8	0	0,4	0	0,1	0	1,8	1,9	5,6	0,1	0,1	0
№ 707 2004г.	Сок натуральный	200	1	0	20,2	85	0,02	4	0	0,2	0,02	14	8	14	2,8	0	0
ГОС Т 2077- 84	Хлеб ржаной	40	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7

7 день

Завтрак

№ 366 2004г.	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/30	30,2	17,9	51,9	496	1	0,5	21	0,9	0,6	383,6	53	429,9	1,3	1,2	9,7
Гост 2077- 84	Хлеб пшеничный	40	2	0,3	12,9	65,5	0,025	0	0	0,4	0	5,8	8,3	21,8	0,3	0,2	0

№ 685 2004г.	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0
1997г.																	
ГОСТ	Фрукт	100	0,6	0	12,7	61,1	0	13	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6
Обед																	
№ 139 1997г.	Суп картофельный с вермишелью, с курицей	250/20	8,96	7,78	24	195,94	0	0,8	0,2	1,3	0	26,4	11,7	38,5	0,7	0,4	57,7
№ 470 1994г.	Картофельное пюре	200	3,8	5,6	21,6	18,8	0,1	14	0	0	0,06	12	0	0	0,8	0	0
№ 310 1994г.	биточки рыбные	100	10,88	7,02	2,28	114,83	0,06	0,6	0	2,2	0,05	0,6	2,8	0	0,4	0,6	80,5
№ 62 1997г.	Салат из свежей капусты	100	2,1	5,1	11	101	0,04	51,4	0	0	0,06	59	0	0	0,8	0	0,02
№ 685 2004г.	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7
8 день																	
Завтрак																	
№ 62 2021г.	Макароны отварные с маслом	200	7,16	5,68	51,2	272,02	0,6	0	0	1,2	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3	0,5	68,3
№ 451 2004г.	Котлета из курицы	90	15,9	14,4	16	261	0,04	0	0	3,6	0,13		6	24	7,5	2	0,6
№ 591 1994г.	Кисель	200	0	0	6,9	32	0	0,1	0	0	0	1	0	0	0	0	0
ГОСТ	Кондитерское изделие	20	9,1	19,7	25,7	323,4	0,08	0,3	0,16	0	0,12	266,4	18,9	16,49	0,9	0,8	8,4
	Десерт Йогурт сливочный	95	5,6	6,4	8,2	118	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19
Обед																	
№ 132 1994г.	Суп из овощей с говядиной	200/20	2,4	1,8	9,8	160	0,03	4,3	0	0	0,02	17	18,9	163,6	0,2	0,01	0
№ 511 2004г.	Рис отварной	200	3,8	6,1	38,9	228	0,03	0	0	0,3	0,02	5,3	25,5	77,9	0,5	0,8	60,8
№ 431	Тефтели мясные из говядины	60/50	10,9	10,9	3,2	156	0,15	23,1	4,4	2,4	1,1	20,5	11,8	178,6	3,8	2,9	68,8

2004г.																	
№ 71 1997г.	Зеленый горошек порционный	40	1,24	0,08	2,84	16,4	0,01	2	0	0	0,01	2	0	0	0,1	0	0
№ 639 2004г.	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2
ГОСТ 2077- 84	Хлеб ржаной	40	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7
ГОСТ	Выпечное изделие	75	9,1	19,7	25,7	323,4	0,08	0,3	0,16	0	0,12	266,4	18,9	16,49	0,9	0,8	8,4

9 день

Завтрак

№ 62 2021г.	Макароны отварные с сыром	200/30	5,7	6,2	22,7	174	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1	0,4	56,9
№234 2007	Сосиски отварные	60	15	10,2	1,4	149	13	0	0	2,7	8,3	3,5	5	20	10	0	03
ГОСТ 2077- 84	Хлеб пшеничный йодированный	40	2	0,3	12,9	65,5	0,025	0	0	0,4	0	5,8	8,3	21,8	0,3	0,2	0
№ 707 2004г.	Сок натуральный	200	1	0	20,2	85	0,02	4	0	0,2	0,02	14	8	14	2,8	0	0
ГОСТ	Фрукт	100	0,6	0,6	12,7	61,1	0	13	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6

Обед

№ 148 1994г.	Суп с макаронными изделиями с курицей	250/20	12,13	13,57	17,22	235,36	0	0,2	0	0	0	2,1	1,3	3,2	0,1	0	0
№ 259 2015г.	Жаркое по-домашнему с говядиной	250	13,9	15,5	14,2	252,9	0,1	5,8	0	2,7	0,14	26,1	36,4	176,6	3,3	0,5	63,3
№ 71 1997г.	Кукуруза консервированная порционная	40	1,8	0,05	3,02	16,74	0,03	8	0	0,3	0	4	7	9,1	0,4	1,1	0
№ 639 2004г.	Компот из свежих яблок	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2
ГОСТ 2077- 84	Хлеб пшеничный йодированный	40	2	0,3	12,9	65,5	0,025	0	0	0,4	0	5,8	8,3	21,8	0,3	0,2	0

10 день

Завтрак

№ 284 1994г.	Омлет натуральный	110	11,14	17,42	2,07	209,1	0,13	0,35	48,2	1	0,13	345,7	29,1	406,4	3,8	2,4	8,53
ГОСТ 2077- 84	Хлеб пшеничный йодированный	40	2	0,3	12,9	65,5	0,025	0	0	0,4	0	5,8	8,3	21,8	0,3	0,2	0
№ 707 2004г.	Сок натуральный	200	1	0	20,2	85	0,02	4	0	0,2	0,02	14	8	14	2,8	0	0
ГОСТ	Фрукт	100	0,6	0,6	12,7	61,1	0	13	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6

Обед

№ 114, 135 1994г.	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	8,19	7,3	21,84	183,06	0,06	15,8	10	2,4	0,05	58,1	23	55,1	0,8	0,4	51
№ 486 1994г.	Рагу овощное	100	3,3	7,2	14,7	144	0,06	8,4	0,05	1,9	0,06	49,5	18,8	37,6	1,35	1	56,4
№ 401 1994г.	Ежики из говядины	50/50	8,5	22,6	2,3	247,2	0,2	0,7	0	2,1	0,07	16	17,9	102,9	1,8	2,3	5,6
№ 515 1994г.	Помидор свежий порционный	40	0,2	0	1,1	5,8	0	0,4	0	0,1	0	1,8	1,9	5,6	0,1	0,1	0
№ 639 2004г.	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2
ГОСТ 2077- 84	Хлеб ржаной	40	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7
ГОСТ	Кондитерское изделие	34	9,1	19,7	25,7	323,4	0,08	0,3	0,16	0	0,12	266,4	18,9	16,49	0,9	0,8	8,4