

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

«Средняя школа № 64»

/ Мошкова М.В.

2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный

предприниматель Гоголь К.В.

/ К.В. Гоголь

2023 г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Для двухразового питания детей на основании Сборника рецептов 2018 года

Понедельник, Первая неделя																
№ по справке рецептур	Наименование блюда	Выход,г	ккал	белки	жиры	углев.	A	B1	B2	C	РР	калий	кальц.	железо	магний	фосфор
	ЗАВТРАК															
284	Каша пшенная с маслом сливочным	100/5	132	4,4	5,9	15,2	5,02	7,22	0,06	0,63	7,22	0,3	0,04	0,004	0,13	-
	Сыр порционно	20	71	4,99	5,49	0,44	-	-	0,07	2	6	20	0,14	0,2	11	0,11
	Масло сливочное	15	156	0,16	14,5	0,26	10	0,05	0,02			3	2,4	0,04		3,8
	Хлеб пшеничный	20	53	1,78	0,66	9,34		7,1	2,7		4,78		2,88	4,02	1,16	29,25
	Кондитерское изделие в ассортименте	20	186	3	7,4	7,4	26,8	0,48	2,12		3,8		1,16	4,68	2	
712	Чай сладкий	200	57	0,2	0,05	15,1	-	-	0,01	0,1	0,08	25,25	5,25	4,4	8,24	0,77
	Фрукты (яблоко,груша, апельсин, мандарин, киви)	100	47	0,4	0,3	10,3	0,2	1,3	1,7	5,6	1	3,8	1,9	12,8	3	-
	ОБЕД															
145	Щи из свежей капусты	250	150,5	8,66	9,08	7,75	0,79	0,07	0,12	17,53	2,14	306,61	50,71	0,87	21,28	48,67
282	Рис отварной	100	207	5,1	1,8	42,6	-	11,1	2,4	-	-	-	3,15	7,95	20,1	-
	Филе куриное тушеное в соусе	50/30	186	26,3	6	1,1	-	1,32	1,1	-	10,86	-	0,22	2,2	6,08	6,04
	Овощи сезонные	20	7	0,4	0,05	1,3	0,03	0,02	0,02	2,5	0,1	70,5	11,5	0,3	7	21
	Язычок слоеный, бантик	50	186	3	7,4	7,4	26,8	0,48	2,12		3,8		1,16	4,68	2	
639	Сок в ассортименте	200	57	0,2	0,05	15,1	-	-	0,01	0,1	0,08	25,25	5,25	4,4	8,24	0,77
	Хлеб пшеничный	20	53	1,78	0,66	9,34		7,1	2,7		4,78		2,88	4,02	1,16	29,25
	Хлеб ржаной	20	107	3,83	1,48	21,02	-	13	8,37	0,18	8,55	0,18	3,29	7,07	4,5	29,25
	Итого:		953,5	49,27	26,52	105,61	27,62	33,09	16,84	20,31	30,31	402,54	78,16	31,49	70,36	134,98

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Выход,г	ккал	белки	жиры	углев.	A	B1	B2	C	РР	калий	кальц.	железо	магний	фосфор
	ЗАВТРАК															
299	Жаркое по-домашнему с филе куриным	150	165	12,8	1,13	74,9	0,49	0,36	0,13	.	3,4	24,03	5,66	0,53	5,35	23,54
	Овощи сезонные	20	7	0,4	0,05	1,3	0,03	0,02	0,02	2,5	0,1	70,5	11,5	0,3	7	21
714	Чай сладкий с лимоном	200	98	-	-	25	-	-	-	-	-	1,02	0,68	0,1	-	-
	Кондитерское изделие в ассортименте	40	186	3	7,4	7,4	26,8	0,48	2,12		3,8		1,16	4,68	2	
	Фрукты (яблоко,груша, апельсин, мандарин, киви)	100	47	0,4	0,3	10,3	0,2	1,3	1,7	5,6	1	3,8	1,9	12,8	3	-
	ОБЕД															
170	Суп – лапша куриная	250	221	10,92	10,4	21,32	0,5	0,02	0,02	0,8	2,75	113,04	21,11	1,04	12,64	82,63
299	Рожки отварные	100	135	10,4	1,13	74,9	0,49	0,36	0,13	.	3,4	24,03	5,66	0,53	5,35	23,54
466	Котлета рубленая из говядины	50	104	6,3	7,05	3,75	1,25	5,2	6	0,95	10,5	-	1,5	3,5	2,45	9
	Овощи сезонные	20	7	0,4	0,05	1,3	0,03	0,02	0,02	2,5	0,1	70,5	11,5	0,3	7	21
	Пирог с яблоком (изюмом, повидлом, картофелем, капустой, яйцом)	75	220	4,88	7,31	35	0,01	0,08	0,05	0,03	0,62	63,97	13,45	0,68	7,77	47,95
639	Напиток из свежих ягод	200	108			27	-	-	-	44,4	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	20	53	1,78	0,66	9,34		7,1	2,7		4,78		2,88	4,02	1,16	29,25
	Хлеб ржаной	25	107	3,83	1,48	21,02	-	13	8,37	0,18	8,55	0,18	3,29	7,07	4,5	29,25
	Итого:		1381	51,69	46,98	244,09	2,48	22,52	18,02	56,46	37,52	296,54	59,23	26,22	53,71	213,48

Среда, Первая неделя																
№ п/п сборнику рецептур	Наименование блюда	Выход,г	ккал	белки	жиры	углев.	A	B1	B2	C	РР	калий	кальц,	железо	магний	фосфор
	ЗАВТРАК															
768	Блинчики Минутка со стущенкой	100/20	296	9,1	43,81	43,81	8,97	6,11	15,99	0,78	12,48	0,52	17,16	5,33	6,11	-
714	Чай сладкий с лимоном	200	98	-	-	25	-	-	-	-	-	1,02	0,68	0,1	-	-
	Фрукты (яблоко,груша, апельсин, мандарин, киви, банан)	150	47	0,4	0,3	10,3	0,2	1,3	1,7	5,6	1	3,8	1,9	12,8	3	-
	ОБЕД															
144	Суп гороховый	250	165	14,3	2,6	21,06	40,56	5,2	2,86	13,52	5,98	2,08	1,82	3,9	5,46	-
220	Пюре картофельное	100	111	3,3	1,2	23,1	0,14	0,18	0,16	6,84	1,8	354,74	61,94	1,4	37,4	107,88
364	Биточек из горбуши, трески	50	120	13,4	3,6	0,05	3,45	6	5,5	0,4	19	150	13	2,5	13	99
	Овощи сезонные	30	7	0,4	0,05	1,3	0,03	0,02	0,02	2,5	0,1	70,5	11,5	0,3	7	21
	Пирог с яблоком (изюмом, повидлом, картофель, капуста, яйцо)	75	220	4,88	7,31	35	0,01	0,08	0,05	0,03	0,62	63,97	13,45	0,68	7,77	47,95
639	Напиток из свежих ягод в ассортименте	200	108			27	-	-	-	44,4	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	20	53	1,78	0,66	9,34		7,1	2,7		4,78		2,88	4,02	1,16	29,25
	Хлеб ржаной	20	107	3,83	1,48	21,02	-	13	8,37	0,18	8,55	0,18	3,29	7,07	4,5	29,25
	Итого:		1332	51,39	61,01	216,98	53,36	38,99	37,35	74,25	54,31	646,81	127,62	38,1	85,4	334,33

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	ккал	белки	жиры	углев.	A	B1	B2	C	РР	калий	кальц,	железо	магний	фосфор
	ЗАВТРАК															
282	Вермишель отварная	100	147	5,4	0,6	30		4,05	0,9	-	6,75	-	1,05	0,53	2,25	34,5
398	Бытчек из говядины с соусом	80	156	8,6	10,2	3,75	1,25	5,2	6	0,95	10,5	-	1,5	3,5	2,45	9
	Йогурт вареное	20	32	2,45	2,32	0,14	0,06	0,03	0,7	0,6	1,1	29,4	1,12	0,15	2,24	7,17
	Мармелад натуральный	20	68	0,44	0,5	15,46	-	-	-	-	-	4	4	0,4	2	1
712	Кисель из концентратов	150	98	-	-	25	-	-	-	-		-	-	-	-	-
	Кукуруза, зеленый горошек консервированный отварной	20	11,6	0,6	0,1	1,46	1,68	1,02	0,26	1,74	1	1,74	0,4	1,44	0,96	0,12
	ОБЕД															
133	Борщ из свежей капусты	250	82	5,72	1,3	11,18		0,06	0,3	9,54	1,94	335,84	50,76	1,24	24,48	52,81
287	Греча отварная/ рис отварной	100	207	5,1	1,8	42,6	-	11,1	2,4	-	-	-	3,15	7,95	20,1	-
404	Голень или крыло куриное запеченое	100	253	23,6	16,3	0,59	0,03	0,06	1,66	4,72	4,6	-	4,7	1,57	22,86	158,3
115	Зеленый горошек	40	11,6	0,6	0,1	1,46	1,68	1,02	0,26	1,74	1	1,74	0,4	1,44	0,96	0,12
797	Плюшка с маком	50	146	0,65	4,85	25	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
639	Напиток из свежих ягод в ассортименте	200	108			27	-	-	-	44,4	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	20	53	1,78	0,66	9,34		7,1	2,7		4,78		2,88	4,02	1,16	29,25
	Хлеб ржаной	20	52	1,7	0,66	9,34	-	7,1	2,7		4,78	-	2,88	4,02	1,16	29,25
	Итого:		1425,2	56,64	39,39	202,32	4,7	36,74	17,88	63,69	36,45	372,72	72,84	26,26	80,62	321,52

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Выход,г	ккал	белки	жиры	углев.	A	B1	B2	C	РР	калий	кальц.	железо	магний	фосфор
	ЗАВТРАК															
284	Каша гречневая с маслом сливочным	100/5	150	6,3	0,6	27,9	0,15	10,2	4,35	-	14,25	-	1,5	18,6	25,2	0,06
	Масло сливочное	10	132	0,16	14,5	0,26	10	0,05	0,02			3	2,4	0,04		3,8
	Хлеб пшеничный	20	107	3,83	1,48	21,02	-	13	8,37	0,18	8,55	0,18	3,29	7,07	4,5	29,25
714	Чай с сахаром и лимоном	200	57	0,2	0,05	15,1	-	-	0,01	0,1	0,08	25,25	5,25	4,4	8,24	0,77
	Мармелад натуральный	20	68	0,44	0,5	15,46	-	-	-	-	-	4	4	0,4	2	1
	Йогурт, творожок порционно	115	122	2,2	5	17										
	ОБЕД															
154	Рассолыник Ленинградский	250	138	3,38	4,42	8,32	0,93	0,05	0,1	5,1	1,59	26,6	11	-	13,7	37,1
282	Капуста тушеная	100	207	5,1	1,8	42,6	21,44	0,1	0,02	-	0,43	25,92	0,9	0,34	12,1	39,5
472	Котлета рубленая из птицы, говядины	50	162	19,3	7,8	3,52	2,97	0,44	2,75	-	1,98	-	0,66	1,54	0,33	0,5
	Овощи сезонные	30	7	0,4	0,05	1,3	0,03	0,02	0,02	2,5	0,1	70,5	11,5	0,3	7	21
	Пирог с яблоком (изюмом, повидлом, картофель, капуста, яйцо)	75	220	4,88	7,31	35	0,01	0,08	0,05	0,03	0,62	63,97	13,45	0,68	7,77	47,95
639	Напиток из свежих ягод	200	108			27				44,4						
	Хлеб пшеничный	20	53	1,78	0,66	9,34		7,1	2,7		4,78		2,88	4,02	1,16	29,25
	Хлеб ржаной	20	52	1,7	0,66	9,34	-	7,1	2,7		4,78	-	2,88	4,02	1,16	29,25
	Итого:		1583	49,67	44,83	233,16	35,53	38,14	21,09	52,31	37,16	219,42	59,71	41,41	83,16	239,43

№ п/п сборнику рецептур		Наименование блюда	Выход,г	ккал	белки	жиры	углев.	A	B1	B2	C	PP	калий	кальц.	железо	магний	фосфор
ЗАВТРАК																	
284		Каша пшенная с маслом сливочным	100/5	132	4,4	5,9	15,2	5,02	7,22	0,06	0,63	7,22	0,3	0,04	0,004	0,13	-
		Сыр порционно	20	71	4,99	5,49	0,44	-	-	0,07	2	6	20	0,14	0,2	11	0,11
		Масло сливочное	15	148	1,8	16,2	0,82	10	0,05	0,02			3	2,4	0,04		3,8
		Хлеб пшеничный	20	53	1,78	0,66	9,34		7,1	2,7		4,78		2,88	4,02	1,16	29,25
		Кондитерское изделие в ассортименте	40	186	3	7,4	7,4	26,8	0,48	2,12		3,8		1,16	4,68	2	
712		Чай сладкий	200	57	0,2	0,05	15,1	-	-	0,01	0,1	0,08	25,25	5,25	4,4	8,24	0,77
		Фрукты (яблоко,груша, апельсин, мандарин, киви)	100	47	0,4	0,3	10,3	0,2	1,3	1,7	5,6	1	3,8	1,9	12,8	3	-
ОБЕД																	
145		Щи из свежей капусты	250	150,5	8,66	9,08	7,75	0,79	0,07	0,12	17,53	2,14	306,61	50,71	0,87	21,28	48,67
299		Вармишель отварная	100	135	10,4	1,13	74,9	0,49	0,36	0,13	.	3,4	24,03	5,66	0,53	5,35	23,54
443		Гуляш из говядины	25/37,5	198	14,96	13,27	4,46	0,11	0,07	0,13	0,94	2,24	59,75	13,21	0,32	46,52	232,64
		Овощи сезонные	30	7	0,4	0,05	1,3	0,03	0,02	0,13	2,5	0,1	70,5	11,5	0,3	7	21
		Кондитерское изделие в ассортименте	40	186	3	7,4	7,4	26,8	0,48	2,12		3,8		1,16	4,68	2	
639		Сок в ассортименте	200	57	0,2	0,05	15,1	-	-	0,01	0,1	0,08	25,25	5,25	4,4	8,24	0,77
		Хлеб пшеничный	20	53	1,78	0,66	9,34		7,1	2,7		4,78		2,88	4,02	1,16	29,25
		Хлеб ржаной	20	52	1,7	0,66	9,34	-	7,1	2,7		4,78	-	2,88	4,02	1,16	29,25
		Итого:		15660,9	593,34	530,04	2318,99	386,96	391,88	247	572,27	460,06	4541,43	936,97	407,718	894,78	3014,14

№ по борнику рецептур	Наименование блюда	Выход,г	ккал	белки	жиры	углев.	A	B1	B2	C	РР	калий	кальц,	железо	магний	фосфор
	ЗАВТРАК															
326	Запеканка творожная со сметанным соусом	100/20	346	24,12	16,32	24,24	0,2	0,08	0,29	0,49	0,54	137,53	156,73	0,91	26,57	227,17
797	Хлеб Бришь	20	69	1,92	1,18	12,01	7	3,6	1,4	6,5	0,38	27,1	5,5	0,35	7,3	14,9
	Масло шоколадное	20	109	9	5,56	5,56	7,3	0,34	1,1	-	1,8	-	0,76	6,28	5,3	0,6
712	Чай с сахаром	200	57	0,2	0,05	15,1	-	-	0,01	0,1	0,08	25,25	5,25	4,4	8,24	0,77
	Фрукты (яблоко, груша, апельсин, мандарин, киви)	50	47	0,4	0,3	10,3	0,2	1,3	1,7	5,6	1	3,8	1,9	12,8	3	-
	ОБЕД															
133	Борщ из свежей капусты	250	82	5,72	1,3	11,18	9,62	5,2	3,12	9,88	14,82	9,88	3,64	6,76	8,32	0,13
442	Жаркое по-домашнему с говядиной	150	234	18,2	14,3	18,2	0,09	0,15	0,17	18,77	3,6	302	18,39	0,94	22,16	56,67
	Овощи сезонные	20	7	0,4	0,05	1,3	0,03	0,02	0,02	2,5	0,1	70,5	11,5	0,3	7	21
	Пирог с яйцом	75	237	7,88	14,03	20,25	1,05	8,33	9	-	14,85	-	2,1	6,53	2,7	-
639	Напиток из свежих ягод	200	108			27	-	-	-	44,4	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	20	53	1,78	0,66	9,34		7,1	2,7		4,78		2,88	4,02	1,16	29,25
	Хлеб ржаной	20	52	1,7	0,66	9,34	-	7,1	2,7		4,78	-	2,88	4,02	1,16	29,25
	Итого:		1401	71,32	54,41	163,82	25,49	33,22	22,21	88,24	46,73	576,06	211,53	47,31	92,91	379,74