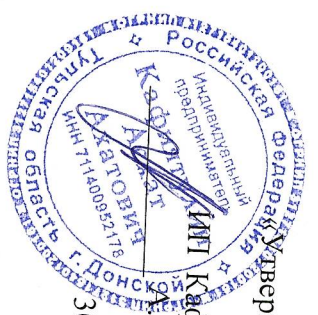


«Согласовано»
Директор МБОУ «ЦО № 2»
МБОУ «ЦО № 2»
Утверждено»



К. А. Кафятулин А. А.
30.08.2021г.

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

1-4 классов

«Согласовано»

Директор МБОУ «ЦО № 2»

Г. А. Семинна.

«Утверждаю»



И.Д. Кафьятулин А.А.
А.А. Кафьятулин

0.08.2021г.

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
	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
	Чай с сахаром	г	200	0,100	0,000	9,840	144,000	493
	Итого завтрак:		450,000	21,280	24,910	32,890	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	200	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:		750,000	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:			50,390	56,310	192,945	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	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	200	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:		750,00	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	20\10	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							
	Салат из свеклы	г	60	0,780	6,480	4,080	78,000	76
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	200	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:		750,000	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							
	Каша пшеничная вязкая	г	150	8,720	12,860	37,120	299,000	4 день
	Бутерброд с сыром	г	35	6,7	9,5	9,9	153	258
	Яйцо вареное (поштучно)	г	40	5,100	4,600	0,300	63,000	90
	Какао с молоком	г	200	3,600	3,300	25,000	144,000	300
	Мандарин (поштучно)	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	496
	Итого завтрак:		525,000	24,920	30,460	79,820	697,000	112
	Обед							
	Салат овощной с зеленым горошком	г	60	0,900	1,140	1,590	20,100	
	Суп с крупой	г	200	1,600	5,080	17,050	120,300	69
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,050	155
	Печень говяжья по-строгановски	г	90	18,000	13,800	4,300	213,000	237
	Компот из смородины черной	г	200	0,300	0,100	17,200	71,000	398
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	511
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	110
	Итого обед:		750,000	32,830	28,860	97,620	784,150	111
	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							
	Кнели из кур	г	90	15,600	15,800	6,700	230,140	5 день
	Макаронные изделия отварные	г	150	5,66	5,56	29,04	145	411
	Чай с джемом	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	291
	Груша (поштучно)	г	100	0,400	0,300	10,300	47,000	458*
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	112
	Итого завтрак:		560,000	23,260	22,240	71,520	535,540	111
	Обед							
	Огурец свежий	г	60	0,480	0,060	1,500	8,400	106
	Уха с крупой	г	200	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:		750,000	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							
	Котлета из птицы припущенная	г	90	13,50	9,64	8,36	169,71	6 день
	Каша перловая рассыпчатая	г	150	4,5	6,7	31,35	209,3	412
	Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,40	78,60	242
	Чай с сахаром	г	200	0,10	0,00	15,00	60,00	111
	Масло сливочное	г	10	0,05	8,25	0,08	74,80	457*
	Яблоко (поштучно)	г	100	0,400	0,400	9,800	47,000	105
	Итого завтрак:		580,000	20,800	25,860	79,990	639,410	112
	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
	Рис отварной	г	150	3,69	6,1	33,81	204,6	414
	Тефтели из говядины припущенные	г	90	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:		750,00	24,47	28,66	103,79	810,96	
	Полдник							
	Коржик молочный	г	100	6,83	12,17	65,5	398,3	579

	Масло сливочное	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	200	6,5	2,48	14,4	105,8	152
	Сердце в соусе	г	90	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:		750,000	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	
11 день	Завтрак							
	Огурец свежий	г	60	0,480	0,060	1,500	8,400	11 день 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							
	Салат из моркови с яблоком	г	60	0,720	3,060	45 352,000	44,000	9
	Борщ с капустой и картофелем	г	200	1,820	5,000	10,650	95,000	128
	Печень говяжья по-строгановски	г	90	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:		750,000	32,320	40,100	45 444,130	874,700	
	Полдник							
	Пирожок с картофелем	г	100	5,83	6,17	35	218,3	543
	Компот из смородины черной	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:			54,210	63,600	45 554,240	1 613,700	
12 день	Завтрак							
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	г	150	8,560	14,120	31,520	287,440	12 день 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
	Мандарин (поштучно)	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	112
	Итого завтрак:		450,000	19,260	26,520	64,820	557,440	
	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	90	13,8	12,7	8,7	204	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:		750,00	25,28	29,26	101,33	776,80	
	Полдник							
	Коржик молочный	г	100	6,83	12,17	65,5	398,3	579
	Сок яблочный	г	200	1,00	0,20	0,20	92,000	518
	Итого полдник:		300,000	7,830	12,370	65,700	490,300	
	Итого за день:			52,370	68,150	231,850	1 824,540	