

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____ Н.Н. Калюк

" 19 " октября 2023

Примерное двухнедельное меню для детей 12 лет и старше МОУ Коптевской ООШ

1 неделя						
понедельник						
завтрак						
Наименование блюда	Вес блюда	Калорийность	Пищевые вещества			№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	
Оладьи	250	700,0	24,1	21,8	101,0	400
Повидло	50	125	0,2	0	32,5	
Чай с сахаром	200	26,8	0,2	0	6,5	54-2гн-2020
Итого:	500	851,8	24,5	21,8	140,0	
обед						
Салат из свеклы	100	76,0	1,4	4,5	7,6	54-13з-2020
Щи из свежей капусты	300	160,1	7,7	10,1	10,4	54-1с-2020
Рис отварной	230	300,3	6,8	11,2	53,9	54-6г+2020
Гуляш из курицы	120	177,3	24,0	6,8	5,0	54-2м-2020
Компот	200	35,0	0,0	0	8,0	54-7хн-2020
Хлеб ржаной	120	244	8	1,6	50	
Итого:	1070	992,7	47,9	34,2	134,5	
Итого за день:	1570	1845	72,4	56	275	
вторник						
завтрак						
Запеканка творожная	250	579,0	43	28	41,0	54-1т-2020
Повидло	50	125	0,2	0	32,5	
Чай с сахаром	200	26,8	0,2	0	6,5	54-2гн-2020
Итого:	500	730,8	43,4	28,0	80,0	
обед						
Огурец соленый	100	14,1	0,8	0,1	3	54-2з-2020
Борщ со сметаной	300	190,0	7,0	10,5	17	52-2с-2020
Котлета рыбная	120	139,2	17,0	3,3	10,3	54-3р-2020
Каша гречневая рассыпчатая	230	340,0	15,0	14,8	51,9	54-4г-2020
Соус	30	24,4	1	0,9	3,0	54-3соус-2020
Компот	200	35,0	0,0	0	8,0	54-7хн-2020
Хлеб ржаной	120	244	8	1,6	50	
Итого:	1100	986,7	48,9	31,2	142,3	
Итого за день:	1600	1717,5	92,3	59,2	222,3	
среда						
завтрак						
Каша молочная "Дружба"	250	222,5	6,2	8,7	29,9	54-126к-2020
Кофейный напиток на молоке	200	91,2	3,8	3,5	11,2	54-23гн-2020
Хлеб пшеничный	200	304,0	8	5,6	56,0	
Масло сливочное	20	150,0	0,2	16,4	0,2	54-19з-200
Итого:	670	767,7	18,2	34	97,30	
обед						
Салат из свеклы	100	76,0	1,4	4,5	7,6	54-13з-2020
Рассольник "Ленинградский"	300	216,0	8	10,4	23,0	54-3с-2020
Курица отварная	120	186,0	38,6	2,8	1,4	54-21м-2020
Макароны отварные	230	300,0	9,3	10,0	48,0	54-4г-2020
Соус	30	24,4	1	0,9	3,0	54-3соус-2020
Компот	200	35,0	0,0	0	8,0	54-7хн-2020
Булочка	60	173,8	5,2	1,9	34,0	54-9в-2020
Хлеб ржаной	120	244	8	1,6	50	
Итого:	1160	1255,2	71,6	32,1	175	
Итого за день:	1830	2022,9	89,8	66,3	271,90	

четверг						
завтрак						
Каша рисовая	250	242,1	6,6	8,1	36	54-21к-2020
Масло сливочное	20	150,0	0,2	16,4	0,2	54-19з-200
Чай с сахаром	200	26,8	0,2	0	6,5	54-2гн-2020
Хлеб пшеничный	200	304,0	8	5,6	56,0	
Итого:	670	722,9	15,0	30,1	62,7	
обед						
Салат из белокочанной капусты	100	143,0	2,5	1,1	1,4	54-7з-2020
Суп картофельный с макаронными изделиями	300	200,0	9	4,6	31,0	54-7с-2020
Рыба запеченная	120	156,7	15,5	9	3,4	54-7р-2020
Картофельное пюре	230	244,0	4,8	8,9	30,4	54-11г-2020
Соус	30	24,4	1	0,9	3,0	54-3соус-2020
Компот	200	35,0	0,0	0	8,0	54-7хн-2020
Хлеб ржаной	120	244	8	1,6	50	
Итого:	1100	1047,1	40,5	26,2	126,8	
Итого за день:	1770	1770,0	55,5	56,3	189,5	
пятница						
завтрак						
Макароны отварные	230	300,0	9,3	10,0	48,0	54-1г-2020
Сыр	30	108	7,0	9	0,0	54-1з-2020
Кофейный напиток на молоке	200	91,2	3,8	3,5	11,2	54-23гн-2020
Хлеб пшеничный	200	304,0	8	5,6	56,0	
Итого:	660	802,7	28,1	27,9	115,2	
обед						
Огурец соленый	100	14,1	0,8	0,1	3	54-2з-2020
Суп картофельный с горохом	300	222,0	11,1	27,0	27,0	54-8с-2020
Рагу из курицы	250	271,6	26,2	8,8	21,9	54-22м-2020
Булочка	60	173,8	5,2	1,9	34,0	54-9в-2020
Компот	200	35,0	0,0	0	8,0	54-7хн-2020
Хлеб ржаной	120	244	8	1,6	50	
Итого:	1030	960,5	51,3	39	143,0	
Итого за день:	1690	1763,2	79,4	67,3	258,2	
Итого за 1 неделю:	8460	9118,1	389,4	305,1	1216,40	
2 неделя						
понедельник						
завтрак						
Оладьи	250	700,0	24,1	21,8	101,0	400
Повидло	50	125	0,2	0	32,5	
Кофейный напиток на молоке	200	91,2	3,8	3,5	11,2	54-23гн-2020
Итого:	500	916,2	28,1	25,3	144,70	
обед						
Салат из свеклы	100	76,0	1,4	4,5	7,6	54-13з-2020
Суп рыбный	300	120	23,6	5	20,9	54-16с-2020
Курица отварная	120	186,0	38,6	2,8	1,4	54-21м-2020
Макароны отварные	230	300,0	9,3	10,0	48,0	54-1г-2020
Соус	30	24,4	1	0,9	3,0	54-3соус-2020
Компот	200	35,0	0,0	0	8,0	54-7хн-2020
Хлеб ржаной	120	244	8	1,6	50	
Итого:	1100	985,4	82,0	24,8	138,5	
Итого за день:	1600	1901,6	110,1	50,1	283,20	
вторник						
завтрак						
Запеканка творожная	250	579,0	43	28	41,0	54-1т-2020
Повидло	50	125	0,2	0	32,5	
Чай с сахаром	200	26,8	0,2	0	6,5	54-2гн-2020
Итого:	500	730,8	0,4	28,0	80,0	
обед						
Огурец соленый	100	14,1	0,8	0,1	3	54-2з-2020
Рассольник "Ленинградский"	300	216,0	8	10,4	23,0	54-3с-2020
Котлета рыбная	120	139,2	17,0	3,3	10,3	54-3р-2020
Картофельное пюре	230	244,0	4,8	8,9	30,4	54-11г-2020
Соус	30	24,4	1	0,9	3,0	54-3соус-2020
Компот	200	35,0	0,0	0	8,0	54-7хн-2020
Хлеб ржаной	120	244	8	1,6	50	
Итого:	1100	916,7	40	25,2	126,8	
Итого за день:	1600	1647,5	40,1	53,2	206,8	
среда						

завтрак						
Хлеб пшеничный	150	275,0	5	3,5	35,0	
Макароны отварные	230	300,0	9,3	10,0	48,0	54-1г-2020
Сыр	30	108	7,0	9	0,0	54-1з-2020
Чай с сахаром	200	26,8	0,2	0	6,5	54-2гн-2020
Итого:	610	709,3	21,5	22,3	89,5	
обед						
Салат из свеклы	100	76,0	1,4	4,5	7,6	54-13з-2020
Суп картофельный с макаронными изделиями	300	200,0	9	4,6	31,0	54-7с-2020
Рис отварной	230	300,3	6,8	11,2	53,9	54-6г-+2020
Гуляш из курицы	120	177,3	24,0	6,8	5,0	54-2м-2020
Компот	200	35,0	0,0	0	8,0	54-7хн-2020
Булочка	60	173,8	5,2	1,9	34,0	54-9в-2020
Хлеб ржаной	120	244	8	1,6	50	
Итого:	1250	1383,7	78,0	37,4	194,1	
Итого за день:	1860	2093,0	99,5	59,7	283,6	
четверг						
завтрак						
Каша пшенная	250	355	10,3	4,5	47	54-6к-2020
Кофейный напиток на молоке	200	91,2	3,8	3,5	11,2	54-23гн-2020
Хлеб пшеничный	200	304,0	8	5,6	56,0	
Масло сливочное	20	150,0	0,2	16,4	0,2	54-19з-200
Итого:	670	900	22,3	30,0	114,3	
обед						
Огурец соленый	100	14,1	0,8	0,1	3	54-2з-2020
Суп овощной с мясом	300	216,0	15,0	7,2	23,0	54-5с-2020
Курица отварная	120	186,0	38,6	2,8	1,4	54-21м-2020
Каша гречневая рассыпчатая	230	340,0	15,0	14,8	51,9	54-4г-2020
Соус	30	24,4	1	0,9	3,0	54-3соус-2020
Компот	200	35,0	0,0	0	8,0	54-7хн-2020
Хлеб ржаной	120	244	8	1,6	50	
Итого:	1100	1059,5	78,5	27,4	136,9	
Итого за день:	1770	1959,6	100,8	57,4	251,2	
пятница						
завтрак						
Каша молочная "Дружба"	250	222,5	6,2	8,7	29,9	54-126к-2020
Чай с сахаром	200	26,8	0,2	0	6,5	54-2гн-2020
Хлеб пшеничный	200	304,0	8	5,6	56,0	
Масло сливочное	20	150,0	0,2	16,4	0,2	54-19з-200
Итого:	670	703,3	14,6	30,7	92,60	
обед						
Салат из белокочанной капусты	100	143,0	2,5	1,1	1,4	54-7з-2020
Суп вермишелевый	300	106,0	8,6	4,1	11,0	54-7с-2020
Жаркое по-домашнему	250	403,7	25,1	24	21,5	54-9м-2020
Компот	200	35,0	0,0	0	8,0	54-7хн-2020
Булочка	60	173,8	5,2	1,9	34,0	54-9в-2020
Хлеб ржаной	120	244	8	1,6	50	
Итого:	1030	1105,5	49,4	32,9	125,5	
Итого за день:	1700	1808,8	64,0	64	218,10	
Итого за 2 неделю:	8530	9411	414,5	284,0	1242,90	
Итого за весь период:	16990	18528,6	803,9	340,3	2459,30	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КОПТЕВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**, Калюк
Наталья Николаевна, директор

19.10.23 14:59 (MSK)

Сертификат 3153A35B80C0C19AF985A247803BDB54