

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____ Н.Н. Калюк

"19 " октября 2023

Примерное двухнедельное меню для детей 7-11 лет МОУ Коптевской ООШ

| 1 неделя | | | | | | |
|----------------------------|-------------|---------------|------------------|-------------|---------------|---------------|
| понедельник | | | | | | |
| завтрак | | | | | | |
| Наименование блюда | Вес блюда | Калорийность | Пищевые вещества | | | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углевод ы | |
| 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 | 200 | 96,0 | 4,6 | 6,0 | 6,0 | 54-1с-2020 |
| Рис отварной | 200 | 278,3 | 4,8 | 7,2 | 48,7 | 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 | 80 | 213 | 5 | 1,1 | 31 | |
| Итого: | 900 | 875,1 | 39,8 | 25,6 | 105,8 | |
| Итого за день: | 1400 | 1727 | 64,3 | 47 | 246 | |
| 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 | 250 | 143,0 | 6,0 | 8,0 | 13 | 54-2с-2020 |
| Котлета рыбная | 120 | 139,2 | 17,0 | 3,3 | 10,3 | 54-3р-2020 |
| Каша рассыпчатая гречневая | 200 | 318,5 | 11,0 | 9,3 | 47,9 | 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 | 80 | 213 | 5 | 1,1 | 31 | |
| Итого: | 980 | 886,7 | 40,9 | 22,7 | 115,2 | |
| Итого за день: | 1480 | 1617,5 | 84,3 | 50,7 | 195,2 | |
| среда | | | | | | |
| завтрак | | | | | | |
| Каша молочная "Дружба" | 200 | 178,0 | 5,0 | 6,9 | 23,9 | 54-16к-2020 |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 91,2 | 3,8 | 3,5 | 11,2 | 54-23гн-2020 |
| Хлеб пшеничный | 150 | 275,0 | 5 | 3,5 | 35,0 | |
| Масло сливочное | 20 | 150,0 | 0,2 | 16,4 | 0,20 | 54-19з-200 |
| Итого: | 570 | 694,2 | 14,0 | 30 | 70,30 | |
| обед | | | | | | |
| Салат из свеклы | 100 | 76,0 | 1,4 | 4,5 | 7,6 | 54-13з-2020 |
| Рассольник "Ленинградский" | 250 | 162,0 | 8 | 7,8 | 17,0 | 54-3с-2020 |
| Курица отварная | 120 | 186,0 | 38,6 | 2,8 | 1,4 | 54-21м-2020 |
| Макаронные отварные | 200 | 269,3 | 7,1 | 7,4 | 43,7 | 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 | 80 | 213 | 5 | 1,1 | 31 | |
| Булочка | 60 | 173,8 | 5,2 | 1,9 | 34,0 | 54-9в-2020 |
| Итого: | 1040 | 1139,0 | 66,4 | 26,4 | 145 | |
| Итого за день: | 1610 | 1833,2 | 80,4 | 56,7 | 215,50 | |

| четверг | | | | | | |
|--|-------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| завтрак | | | | | | |
| Каша рисовая | 200 | 193,7 | 5,2 | 6,5 | 28 | 54-21к-2020 |
| Масло сливочное | 20 | 150,0 | 0,2 | 16,4 | 0,20 | 54-19з-200 |
| Чай с сахаром | 200 | 26,8 | 0,2 | 0 | 6,5 | 54-2гн-2020 |
| Хлеб пшеничный | 150 | 275,0 | 5 | 3,5 | 35,0 | |
| Итого: | 570 | 645,5 | 10,6 | 26,4 | 41,7 | |
| обед | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты | 100 | 143,0 | 2,5 | 1,1 | 1,4 | 54-7з-2020 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 150,0 | 6 | 3,5 | 23,0 | 54-7с-2020 |
| Рыба запеченная | 120 | 156,7 | 15,5 | 9 | 3,4 | 54-7р-2020 |
| Картофельное пюре | 200 | 194,4 | 4,1 | 8,1 | 26,4 | 54-11г-20120 |
| 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 | 80 | 213 | 5 | 1,1 | 31 | |
| Итого: | 980 | 916,0 | 34,2 | 23,8 | 95,7 | |
| Итого за день: | 1550 | 1561,5 | 44,8 | 50,2 | 137,4 | |
| пятница | | | | | | |
| завтрак | | | | | | |
| Макароны отварные | 200 | 269,3 | 7,1 | 7,4 | 43,7 | 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 | 150 | 275,0 | 5 | 3,5 | 35,0 | |
| Итого: | 580 | 743,0 | 22,9 | 23,2 | 89,9 | |
| обед | | | | | | |
| Огурец соленый | 100 | 14,1 | 0,8 | 0,1 | 3 | 54-2з-2020 |
| Суп картофельный с горохом | 250 | 168,7 | 8,6 | 6,0 | 20,3 | 54-8с-2020 |
| Рагу из курицы | 200 | 217,4 | 21,0 | 7,0 | 17,5 | 54-22м-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 | 80 | 213 | 5 | 1,1 | 31 | |
| Итого: | 890 | 821,5 | 40,6 | 16 | 112,8 | |
| Итого за день: | 1470 | 1564,5 | 63,5 | 39,3 | 202,7 | |
| Итого за 1 неделю: | 7510 | 8303,6 | 337,3 | 244,3 | 996,60 | |
| 2 неделя | | | | | | |
| понедельник | | | | | | |
| завтрак | | | | | | |
| Оладьи | 250 | 700,0 | 24,1 | 21,8 | 101,0 | 400 |
| Повидло | 50 | 125 | 0,2 | 0 | 32,5 | |
| Напиток кофейный 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 | 250 | 90 | 19,6 | 2 | 16,9 | 54-16с-2020 |
| Курица отварная | 120 | 186,0 | 38,6 | 2,8 | 1,4 | 54-21м-2020 |
| Макароны отварные | 200 | 269,3 | 7,1 | 7,4 | 43,7 | 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 | 80 | 213 | 5 | 1,1 | 31 | |
| Итого: | 980 | 893,2 | 72,8 | 18,7 | 111,1 | |
| Итого за день: | 1480 | 1809,4 | 100,9 | 44,0 | 255,80 | |
| 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" | 250 | 162,0 | 8 | 7,8 | 17,0 | 54-3с-2020 |
| Котлета рыбная | 120 | 139,2 | 17,0 | 3,3 | 10,3 | 54-3р-2020 |
| Картофельное пюре | 200 | 194,4 | 4,1 | 8,1 | 26,4 | 54-11г-20120 |
| 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 | 80 | 213 | 5 | 1,1 | 31 | |
| Итого: | 980 | 781,6 | 36 | 21,3 | 97,7 | |
| Итого за день: | 1480 | 1512,4 | 36,4 | 49,3 | 177,7 | |

| среда | | | | | | |
|--|--------------|----------------|--------------|--------------|----------------|---------------|
| завтрак | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 150 | 275,0 | 5 | 3,5 | 35,0 | |
| Макароны отварные | 200 | 269,3 | 7,1 | 7,4 | 43,7 | 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: | 580 | 678,6 | 19,3 | 19,7 | 85,2 | |
| обед | | | | | | |
| Салат из свеклы | 100 | 76,0 | 1,4 | 4,5 | 7,6 | 54-13з-2020 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 150,0 | 6 | 3,5 | 23,0 | 54-7с-2020 |
| Рис отварной | 200 | 278,3 | 4,8 | 7,2 | 48,7 | 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 | 80 | 213 | 5 | 1,1 | 31 | |
| Итого: | 1130 | 1280,2 | 70,4 | 31,8 | 161,8 | |
| Итого за день: | 1710 | 1958,8 | 89,7 | 51,5 | 247,0 | |
| четверг | | | | | | |
| завтрак | | | | | | |
| Каша пшенная | 200 | 288 | 8,3 | 11,7 | 38 | 54-6к-2020 |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 91,2 | 3,8 | 3,5 | 11,2 | 54-23гн-2020 |
| Хлеб пшеничный | 150 | 275,0 | 5 | 3,5 | 35,0 | |
| Масло сливочное | 20 | 150,0 | 0,2 | 16,4 | 0,20 | 54-19з-200 |
| Итого: | 570 | 804 | 17,3 | 35,1 | 83,9 | |
| обед | | | | | | |
| Огурец соленый | 100 | 14,1 | 0,8 | 0,1 | 3 | 54-2з-2020 |
| Суп овощной с мясом | 250 | 161,0 | 11,0 | 5,4 | 18,0 | 54-5с-2020 |
| Курица отварная | 120 | 186,0 | 38,6 | 2,8 | 1,4 | 54-21м-2020 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 318,5 | 11,0 | 9,3 | 47,9 | 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 | 80 | 213 | 5 | 1,1 | 31 | |
| Итого: | 980 | 951,5 | 67,5 | 19,6 | 108,8 | |
| Итого за день: | 1550 | 1755,7 | 84,8 | 54,7 | 192,7 | |
| пятница | | | | | | |
| завтрак | | | | | | |
| Каша молочная "Дружба" | 200 | 178,0 | 5,0 | 6,9 | 23,9 | 54-16к-2020 |
| Чай с сахаром | 200 | 26,8 | 0,2 | 0 | 6,5 | 54-2гн-2020 |
| Хлеб пшеничный | 150 | 275,0 | 5 | 3,5 | 35,0 | |
| Масло сливочное | 20 | 150,0 | 0,2 | 16,4 | 0,20 | 54-19з-200 |
| Итого: | 570 | 629,8 | 10,4 | 26,8 | 65,60 | |
| обед | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты | 100 | 143,0 | 2,5 | 1,1 | 1,4 | 54-7з-2020 |
| Суп вермишелевый | 250 | 80,0 | 6,0 | 3,5 | 8,3 | 54-7с-2020 |
| Жаркое по-домашнему | 200 | 323,0 | 20,1 | 20 | 17,1 | 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 | 80 | 213 | 5 | 1,1 | 31 | |
| Итого: | 890 | 967,3 | 38,8 | 27,6 | 99,3 | |
| Итого за день: | 1460 | 1597,1 | 49,2 | 54 | 164,90 | |
| Итого за 2 неделю: | 7680 | 8633 | 361,0 | 253,9 | 1038,10 | |
| Итого за весь период: | 15190 | 16937,0 | 698,3 | 304,1 | 2034,70 | |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

19.10.23 14:59 (MSK)

Сертификат 3153A35B80C0C19AF985A247803BDB54