

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____ Н.Н. Калюк

" 16" декабря 2024 года

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

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
апельсин	100	37	0,9	0,0	8,4	
Итого:	600	888,8	25,4	21,8	148,4	
обед						
Салат из свеклы	100	76,0	1,4	4,5	7,6	54-13з-2020
Щи из свежей капусты	200	160,1	7,7	10,1	10,4	54-1с-2020
макароны отварные	200	300,0	9,3	10,0	48,0	54-1г-+2020
Кура отварная	120	186,0	38,6	2,8	1,4	54-21м-2020
Компот	200	35,0	0,0	0	8,0	54-7хн-2020
Хлеб ржаной	50	108,6	3,96	0,72	1,38	
Итого:	870	865,70	60,96	28,12	76,78	
Итого за день:	1470	1754,50	86,36	49,92	225,18	
вторник						
завтрак						
каша пшенная	200	26,8	0,2	0,0	6,5	54-2гн-2020
Масло сливочное	20	150,0	0,2	16,4	0,2	54-19з-200
кофейный напиток на молоке	200	91,2	3,8	3,5	11,2	54-23гн-2020
хлеб пшеничный	40	107,2	3,07	1,07	20,9	
яблоко	100	57	0,28	0,15	11,2	
Итого:	560	432,20	7,55	21,12	50,0	
обед						
Огурец соленый	100	14,1	0,8	0,1	3	54-2з-2020
Суп картофельный с горохом	250	222,0	11,1	27,0	27,0	52-2с-2020
жаркое по-домашнему	200	271,6	26,2	8,8	21,9	54-22м-2020
Компот	200	35,0	0,0	0	8,0	54-7хн-2020
Хлеб ржаной	50	108,6	3,96	0,72	1,38	
Итого:	800	651,30	42,06	36,62	61,28	
Итого за день:	1360	1083,50	49,61	57,74	111,28	
среда						
завтрак						
Каша молочная "Дружба"	200	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	40	107,2	3,07	1,07	20,9	
Масло сливочное	20	150,0	0,2	16,4	0,2	54-19з-200
груша	100	42	0,4	0,0	10,7	
Итого:	560,0	612,9	13,67	29,67	72,9	
обед						
Салат из свеклы	100	76,0	1,4	4,5	7,6	54-13з-2020
Рассольник "Ленинградский"	250	216,0	8	10,4	23,0	54-3с-2020
Котлета рыбная	120	139,2	17,0	3,3	10,3	54-3р-2020
рис отварной	200	300,3	6,8	11,2	53,9	54-6г-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	50	108,6	3,96	0,72	1,38	
Итого:	950	899,5	38,16	31,02	107,18	
Итого за день:	1510	1512,40	51,83	60,69	180,08	
четверг						
завтрак						
макароны отварные	200	300	9,3	10,0	48	54-6к-2020
сыр	30	108,0	7,0	9,0	0,0	54-1з-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	40	107,2	3,07	1,07	20,9	
банан	100	94	1,5	0,0	22,0	
Итого:	590,0	786,0	21,27	36,47	97,6	
обед						
горошек зеленый консервированный	100	28,0	1,8	0,1	3,6	54-20з-2020
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	200,0	9	4,6	31,0	54-7с-2020
тефтели куриные	120	206,6	9,74	13,07	15,28	54-8м-2020

Картофельное пюре	200	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	50	108,6	3,96	0,72	1,38	
Итого:	950	846,6	30,3	28,29	92,66	
Итого за день:	1540	1632,6	51,57	64,76	190,26	
пятница						
завтрак						
запеканка творожная	250	579,0	43,0	28,0	41,0	54-1г-2020
повидло	50	125	0,2	9	32,5	54-1з-2020
чай с сахаром	200	26,8	0,2	0	6,5	54-2гн-2020
мандарин	100	38	0,8	0,0	8,6	
Итого:	600	768,80	44,2	37,0	88,6	
обед						
борщ со сметаной	250	190,0	7,0	10,5	17	54-2с-2020
гуляш из курицы	120	177,3	24,0	6,8	5,0	54-2м-2020
каша гречневая рассыпчатая	200	340,0	15,0	14,8	51,9	54-4г-2020
Компот	200	35,0	0,0	0	8,0	54-7хн-2020
Хлеб ржаной	50	108,6	3,96	0,72	1,38	
Итого:	820	850,90	49,96	32,82	83,28	
Итого за день:	1420	1619,70	94,16	69,82	171,88	
Итого за 1 неделю:	7300	7602,7	333,53	299,93	878,68	
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
апельсин	100	37	0,9	0,0	8,4	
Итого:	600	953,2	29	25,3	153,10	
обед						
Салат из свеклы	100	76,0	1,4	4,5	7,6	54-13з-2020
Суп рыбный	250	120	23,6	5	20,9	54-16с-2020
кура отварная	120	186,0	38,6	2,8	1,4	54-21м-2020
рис отварной	200	300,3	6,8	11,2	53,9	54-6г-2020
Компот	200	35,0	0,0	0	8,0	54-7хн-2020
Хлеб ржаной	50	108,6	3,96	0,72	1,38	
Итого:	870	961,3	78,4	25,1	141,8	
Итого за день:	1470	1914,50	107,4	50,4	294,9	
вторник						
завтрак						
каша молочная «Дружба»	200	222,5	6,2	8,7	29,9	54-126к-2020
хлеб пшеничный	40	107,2	3,07	1,07	20,9	
масло сливочное	20	15,0	0,2	16,4	0,2	15-19з-2020
Чай с сахаром	200	26,8	0,2	0	6,5	54-2гн-2020
яблоко	100	57	0,28	0,15	11,2	
Итого:	560	824,8	44,9	28,0	102,0	
обед						
Огурец соленый	100	14,1	0,8	0,1	3	54-2з-2020
Рассольник "Ленинградский"	250	216,0	8	10,4	23,0	54-3с-2020
жаркое по -домашнему	200	403,7	25,1	24,0	21,5	54-9м-2020
Компот	200	35,0	0,0	0	8,0	54-7хн-2020
Хлеб ржаной	50	108,6	3,96	0,72	1,38	
Итого:	800	912,80	41,9	36,1	105,50	
Итого за день:	1360,0	1737,6	86,8	81,20	207,5	
среда						
завтрак						
Хлеб пшеничный	50	107,2	3,07	1,07	20,9	
каша пшённая	200	355,0	10,3	4,5	47,0	54-6к-2020
Чай с сахаром	200	26,8	0,2	0	6,5	54-2гн-2020
груша	100	42	0,4	0,0	10,7	
Итого:	550	698,8	15,9	8,0	99,2	
обед						
Салат из свеклы	100	76,0	1,4	4,5	7,6	54-13з-2020
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	200,0	9	4,6	31,0	54-7с-2020
картофельное пюре	200	244,0	4,8	8,9	30,4	54-11г-+2020
котлета рыбная	120	139,2	17,0	3,3	10,3	54-3р-2020
Компот	200	35,0	0,0	0	8,0	54-7хн-2020
Хлеб ржаной	50	108,6	3,96	0,72	1,38	
Итого:	920	938,20	40,20	22,9	137,20	
Итого за день:	1470	1637,0	56,10	30,90	236,40	

четверг						
завтрак						
макароны отварные	200	300	9,3	10,0	48	54-6к-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	40	107,2	3,07	1,07	20,9	
банан	100	94	1,5	0,0	22,0	
Итого:	570	700,4	24,67	23,57	102,1	
обед						
Огурец соленый	100	14,1	0,8	0,1	3	54-2з-2020
Суп овощной с мясом	250	216,0	15,0	7,2	23,0	54-5с-2020
Гуляш из курицы	120	177,3	24,0	6,8	5,0	54-2м-2020
Каша гречневая рассыпчатая	200	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	50	108,6	3,96	0,72	1,38	
Итого:	950	915,4	59,76	30,52	95,28	
Итого за день:	1520,0	1615,8	84,43	54,09	197,38	
пятница						
завтрак						
Запеканка творожная	250	579,0	43,0	28,0	41,0	54-1г-2020
повидло	50	125	0,2	0,0	32,5	
Чай с сахаром	200	26,8	0,2	0	6,5	54-2гн-2020
мандарин	100	38,0	0,8	0,0	8,6	
Итого:	600	768,8	44,2	28	88,6	
обед						
горошек зеленый консервированный	100	28,0	1,8	0,1	3,6	54-20з-2020
Суп вермишелевый	250	106,0	8,6	4,1	11,0	54-7с-2020
макароны отварные	200	300,0	9,3	10,0	48,0	54-1г-2020
котлета куриная	120	230	26,0	7,3	20,2	54-5м-2020
Компот	200	35,0	0,0	0	8,0	54-7хн-2020
Хлеб ржаной	50	108,6	3,96	0,72	1,38	
Итого:	720	807,6	49,66	22,22	92,18	
Итого за день:	1320	1576,40	93,86	50,22	180,78	
Итого за 2-ую неделю:	7140,00	8481,30	428,59	266,81	1116,96	
Итого за весь период:	14440,0	16084,0	762,12	566,74	1995,64	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

09.01.25 09:17 (MSK)

Сертификат F52DBD7F560690E179917D79E82F0C73