

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____ Н.Н. Калюк

" 23" января 2025 года

Примерное двухнедельное меню для детей 12 лет и старше 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	300	160,1	7,7	10,1	10,4	54-1с-2020
макароны отварные	230	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	60	108,6	3,96	0,72	1,38	
Итого:	1000	865,70	60,96	28,12	76,78	
Итого за день:	1600	1754,50	86,36	49,92	225,18	
вторник						
завтрак						
каша пшенная	200	26,8	0,2	0,0	6,5	54-6к-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	50	107,2	3,07	1,07	20,9	
яблоко	100	57	0,28	0,15	11,2	
Итого:	570	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	300	222,0	11,1	27,0	27,0	52-2с-2020
жаркое по-домашнему	250	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	60	108,6	3,96	0,72	1,38	
Итого:	910	651,30	42,06	36,62	61,28	
Итого за день:	1480	1083,50	49,61	57,74	111,28	
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	50	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:	620,0	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"	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
рис отварной	230	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	60	108,6	3,96	0,72	1,38	
Итого:	1040	899,5	38,16	31,02	107,18	
Итого за день:	1660	1512,40	51,83	60,69	180,08	
четверг						
завтрак						
запеканка творожная	250	579,0	24,1	21,8	101,0	54-1т-2020
повидло	50	125,0	0,2	0	32,5	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	50	107,2	3,07	1,07	20,9	
банан	100	94	1,5	0,0	22,0	
Итого:	670,0	1082,0	27,77	39,27	183,1	
обед						
горошек зеленый консервированный	100	28,0	1,8	0,1	3,6	54-20з-2020
Суп картофельный с макаронными изделиями	300	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	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	60	108,6	3,96	0,72	1,38	
Итого:	1040	846,6	30,3	28,29	92,66	
Итого за день:	1710	1928,6	58,07	67,56	275,76	
пятница						
завтрак						
макароны отварные	230	300	9,3	10,0	48,0	54-6к-2020
сыр	30	108,0	7,0	9,0	0,0	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	300	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	230	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	60	108,6	3,96	0,72	1,38	
Итого:	910	850,90	49,96	32,82	83,28	
Итого за день:	1510	1619,70	94,16	69,82	171,88	
Итого за 1 неделю:	7960	7898,7	340,03	305,73	964,18	
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	300	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	230	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	60	108,6	3,96	0,72	1,38	
Итого:	1010	961,3	78,4	25,1	141,8	
Итого за день:	1610	1914,50	107,4	50,4	294,9	
вторник						
завтрак						
каша молочная «Дружба»	250	222,5	6,2	8,7	29,9	54-126к-2020
хлеб пшеничный	50	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:	600	824,8	44,9	28,0	102,0	
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
жаркое по -домашнему	250	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	60	108,6	3,96	0,72	1,38	
Итого:	910	912,80	41,9	36,1	105,50	
Итого за день:	1510,0	1737,6	86,8	81,20	207,5	
среда						
завтрак						
Хлеб пшеничный	50	107,2	3,07	1,07	20,9	
каша рисовая	250	242,10	6,6	8,1	35,7	54-21к-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:	600	418,1	10,27	9,17	73,8	
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
картофельное пюре	230	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	60	108,6	3,96	0,72	1,38	
Итого:	1010	938,20	40,20	22,9	137,20	
Итого за день:	1610	1356,3	50,47	32,07	211,0	

четверг						
завтрак						
запеканка творожная	250	579,0	43,0	28,0	41,0	54-1г-2020
повидло	50	125	0,2	0,0	32,5	54-1з-2020
Кофейный напиток на молоке	200	91,2	3,8	3,5	11,2	54-23гн-2020
Хлеб пшеничный	50	107,2	3,07	1,07	20,9	
банан	100	94	1,5	0,0	22,0	
Итого:	610	700,4	51,57	32,57	127,6	
обед						
Огурец соленый	100	14,1	0,8	0,1	3	54-2з-2020
Суп картофельный	300	101,25	2,34	2,83	16,64	200
Котлета куриная	120	230	26,0	7,3	20,2	54-5м-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	60	108,6	3,96	0,72	1,38	
Итого:	1040	813,35	43,40	21,85	100,22	
Итого за день:	1650,0	1513,75	94,97	54,42	227,82	
пятница						
завтрак						
макароны отарные	230	300,0	9,3	10,0	48,0	54-6к-2020
сыр	30	108	7,0	9,0	0,0	
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:	560	472,8	17,3	19,0	63,1	
обед						
горошек зеленый консервированный	100	28,0	1,8	0,1	3,6	54-20з-2020
Суп вермишелевый	300	106,0	8,6	4,1	11,0	54-7с-2020
греча отварная	230	340,0	15,0	14,8	51,9	54-4г-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	60	108,6	3,96	0,72	1,38	
Итого:	1010	794,9	53,36	26,52	80,88	
Итого за день:	1570	1267,8	70,66	45,52	143,98	
Итого за 2-ую неделю:	7950,0	7789,95	410,3	263,61	1085,20	
Итого за весь период:	15910,0	15688,65	750,33	569,34	2049,38	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

24.01.25 12:18 (MSK)

Сертификат F52DBD7F560690E179917D79E82F0C73