

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор МАОУ

«Лицей № 3 им. А.С. Пушкина»



Н.В. Сапрыкина

« 1 » 09 2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

ИП Вайнштейн



В.П. Вайнштейн

« 09 » 2022 г.

**Двухнедельное меню  
при пятидневном режиме работы  
(10 дней)  
для питания учащихся школы  
с 01 сентября по 31 декабря 2022 г.**

**ИП Вайнштейн В.П.**  
(Для учащихся от 7 до 11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,34	6,86	27,28	203,5	260
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	111
	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,4	100.1
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	105
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	РЦ 10.86.
	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	590
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>13,79</b>	<b>21,84</b>	<b>96,97</b>	<b>643,14</b>	
ОБЕД	Свекольник вегетарианский	200	3,80	5,88	15,54	107,08	131
	Сосиски отварные в соусе	90	6,44	10,95	2,13	177,23	395.1
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	3,91	43,55	201,4	291
	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,7	1040
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>730</b>	<b>21,04</b>	<b>24,07</b>	<b>98,93</b>	<b>684,55</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1230</b>	<b>34,83</b>	<b>45,91</b>	<b>195,9</b>	<b>1327,69</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сметаной	200	22,04	16,90	33,78	364,56	233
	Фрукт свежий , сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	112
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>22,7</b>	<b>17,3</b>	<b>50,82</b>	<b>442,4</b>	
ОБЕД	Рассольник ленинградский с перловой крупой (вегетарианский)	200	1,82	4	8,22	96,42	2008
	Минтай, тушеный с овощами	200	21,84	11,52	11,52	237,6	229
	Огурцы свежие	40	0,32	0,04	1,04	5,6	1044
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>30,25</b>	<b>16,34</b>	<b>71,42</b>	<b>574,68</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1200</b>	<b>52,95</b>	<b>33,64</b>	<b>122,24</b>	<b>1017,08</b>	

**День 3**

ЗАВТРАК	Манник с молочным соусом	200	10,33	11,52	64,83,	405	250
	Булочка школьная	100	7,63	7,47	52,00	276,37	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>18,16</b>	<b>18,99</b>	<b>59,02</b>	<b>709,83</b>	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,24	4,22	17,40	107,26	142.3
	Картофельная запеканка с курицей	200	12,69	17,39	51,16	346	343
	Огурцы консервированные без уксуса	40	0,00	0,00	0,68	5,2	1037
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>19,6</b>	<b>22,41</b>	<b>105,48</b>	<b>629,48</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1200</b>	<b>37,76</b>	<b>41,4</b>	<b>164,5</b>	<b>1339,31</b>	

**День 4**

ЗАВТРАК	Омлет	200	14,18	14,90	25,64	318,6	302
	Горошек припущенный	40	3,52	0,36	11,44	63,2	197
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>22,31</b>	<b>15,92</b>	<b>69,1</b>	<b>535,34</b>
	Суп с клецками на курином бульоне	200	6,68	10,34	17,28	191,16	2074
	Котлеты мясные, запеченные с соусом молочным	90	11,7	12,82	9,31	204,08	412.1
	Каша из гороха с маслом	150	12,90	9,71	39,91	256,49	418.1
	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,7	1040
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>730</b>	<b>36,28</b>	<b>36,2</b>	<b>104,21</b>	<b>850,57</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1230</b>	<b>58,59</b>	<b>52,12</b>	<b>173,31</b>	<b>1385,91</b>	

День 5							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	150	5,80	3,91	43,55	201,4	291
	Колбасные изделия отварные с соусом	90	6,49	9,05	2,74	121,49	395,2
	Огурцы свежие	40	0,32	0,04	1,04	5,6	1044
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>510</b>	<b>15,18</b>	<b>13,3</b>	<b>69,11</b>	<b>427,45</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	1,84	3,40	17,10	131,5	144,2
	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	
	Биточки рыбные с соусом	90	11,20	7,05	10,88	134,7	345,2
	Салат витаминный с маслом растительным	40	0,43	6,06	4,14	73,58	1006
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	РЦ 10,86.
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>740</b>	<b>20,9</b>	<b>19,5</b>	<b>95,03</b>	<b>647,21</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1250</b>	<b>36,08</b>	<b>32,8</b>	<b>164,14</b>	<b>1074,66</b>	
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сметаной	200	22,04	16,90	33,78	364,56	233
	Сдоба обыкновенная	100	8,00	5,20	54,20	296	421
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>30,24</b>	<b>22,1</b>	<b>95</b>	<b>689,02</b>
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	3,54	5,94	10,82	118,08	128,1
	Сосиски отварные в соусе	90	6,44	10,95	2,13	177,23	395,1
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	3,91	43,55	201,4	291
	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,7	1040
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>730</b>	<b>20,78</b>	<b>24,13</b>	<b>94,21</b>	<b>695,55</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1230</b>	<b>51,02</b>	<b>46,23</b>	<b>189,21</b>	<b>1384,57</b>	



**День 7**

ЗАВТРАК	Омлет	200	14,18	14,90	25,64	318,6	302
	Булочка домашняя	100	8,40	5,97	52,06	318	564
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>22,84</b>	<b>20,87</b>	<b>84,94</b>	<b>667,44</b>	
ОБЕД	Суп-лапша на курином бульоне	200	3,94	6,48	15,88	153,18	156
	Плов из отварной птицы	200	14,31	15,39	37,72	362,55	406
	Салат витаминный с маслом растительным	40	0,43	6,06	4,14	73,58	1006
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>23,35</b>	<b>28,73</b>	<b>93,98</b>	<b>760,33</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1200</b>	<b>46,19</b>	<b>49,6</b>	<b>178,92</b>	<b>1427,77</b>	

**День 8**

ЗАВТРАК	Пудинг рисовый с соусом	200	10,33	11,52	64,83,	405,00	250
	Булочка ванильная	100	8,74	5,65	51,43	313,97	563
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>19,27</b>	<b>17,17</b>	<b>58,45</b>	<b>747,43</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	4,50	4,54	17,28	128,22	144.1
	Биточки рыбные с соусом	90	11,20	7,05	10,88	134,7	345.2
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,64	7,91	38,85	225,67	237
	Огурцы свежие	40	0,32	0,04	1,04	5,6	1044
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>740</b>	<b>30,93</b>	<b>20,32</b>	<b>118,69</b>	<b>729,25</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1240</b>	<b>50,2</b>	<b>37,49</b>	<b>177,14</b>	<b>1476,68</b>	

День 9							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,40	28,80	291,9	266
	Булочка школьная	100	7,63	3,47	54,00	276,37	574
	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8	379
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>18,37</b>	<b>15,55</b>	<b>111,14</b>	<b>720,07</b>	
ОБЕД	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	200	2,24	4,22	17,40	107,26	2003
	Гуляш из мяса отварного	100	16,39	8,44	3,51	158,04	7014
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,61	8,42	47,02	248,52	243
	Огурцы консервированные без уксуса	40	0,00	0,00	0,68	5,2	1037
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>750</b>	<b>30,67</b>	<b>21,74</b>	<b>104,01</b>	<b>682,16</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1250</b>	<b>49,04</b>	<b>37,29</b>	<b>215,15</b>	<b>1402,23</b>	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая	200	4,78	3,3	41,21	214,29	268
	Фрукт свежий , сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	112
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>5,38</b>	<b>3,7</b>	<b>58,03</b>	<b>289,75</b>	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200	3,62	8,26	6,76	134,32	2046
	Макаронник с мясом	200	21,17	21,75	36,88	428,36	7068
	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,7	1040
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>690</b>	<b>30,03</b>	<b>33,48</b>	<b>82,19</b>	<b>769,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1190</b>	<b>35,41</b>	<b>37,18</b>	<b>140,22</b>	<b>1059,15</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>12220</b>	<b>452,07</b>	<b>413,66</b>	<b>1720,73</b>	<b>12895,05</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1222</b>	<b>45,207</b>	<b>41,366</b>	<b>172,073</b>	<b>1289,505</b>	

Норма среднее значение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
завтрак	500	15,4-19,3	15,8-19,8	67-83,8	470-587,5
обед	700	23,1-26,9	23,7-27,7	100,5-117,3	705-822,5
полдник	300	7,7-11,4	7,9-11,9	33,5-50,3	235-352,5
<b>НОРМА ЗАВТРАК МР 2.40179-20</b>		<b>12--16</b>	<b>12--16</b>	<b>48--60</b>	<b>400-550</b>
<b>НОРМА ОБЕД МР 2.40179-20</b>		<b>20--25</b>	<b>20--25</b>	<b>80--100</b>	<b>600-750</b>