

СОГЛАСОВАНО : Директор МБОУ

Сидорова С.В.
Сидорова С.В.



" _____ " _____ 2022 г

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель



" _____ " _____ 2022 г

**Примерное двухнедельное меню
для обучающихся с 5 -11 классов
(завтрак)**

1 ДЕНЬ

Сборник рецептур	№ технологического рецептурной карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества												
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг					
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,9	7,4	39,0	249,3	0,2	0,7	0	0,7	0,1	0,1	0	0	0,4	6	142,6	19,9	117,9	0,6	0,7	0	2,8	25,9	0	67,3	228,2	12,2	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,3	60,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,9	5,8	7,4	0,7	0	0	2,8	25,9	0	0	0	0	
2008	13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	0,3	202,4	51,6	0	0	0	0	
2008		МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	0	0	0	0	0	1	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
2008		ФРУКТЫ (БЕЛОКО)	100	0,4	0,4	9,7	46,7	0	9,9	0	0,6	0	0	0	0,1	0,3	2	15,9	8	10,9	2,2	0	0	0	0	276,4	0	2	0	
Итого за прием пищи:				10,7	16,3	84,2	526,2	0,3	10,6	0,07	2,2	0,1	0,1	0	0,2	1,4	18,8	181,6	46,9	171,8	4,3	1,1	0,1	25,9	276,4	0	2	0	0	
Всего за день:				10,7	16,3	84,2	526,2	0,3	10,6	0,07	2,2	0,1	0,1	0	0,2	1,4	18,8	181,6	46,9	171,8	4,3	1,1	0,1	25,9	276,4	0	2	0	0	0

2 ДЕНЬ

Сборник рецептурной карты	№ технологического рецептурной карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества												
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг					
1996	286	ОМЛЕТ С РЫБОЙ	150	26,7	19,7	2,4	288,9	0,2	0,4	0,2	2,1	2,3	0,5	0,5	0,1	2,6	7	98,6	31,9	301,9	2,4	1,7	0	200,0	417,4	56,8	0	0	0	
2008	30	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,3	5,1	9,0	91,7	0	9,5	0	2,3	0	0	0	0,1	0,3	11,5	46,7	25,3	53,0	1,4	0,5	0	599,6	355,0	6,3	0	0	0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	0	0	0,1	0,8	13,5	11,5	16,5	42	1	0,4	0	253	64,5	0	0	0	0	
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,4	2,4	19,9	113,8	0	0,5	0	0	0	0,1	0	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием пищи:				36,2	27,5	56,4	622,8	0,3	10,4	0,2	5,4	2,3	0,6	0,5	0,3	4,0	32,0	268,1	93,9	488,0	5,3	3,0	0,4	52,9	173,9	9	3,0	1105,5	1010,8	72,1
Всего за день:				36,2	27,5	56,4	622,8	0,3	10,4	0,2	5,4	2,3	0,6	0,5	0,3	4,0	32,0	268,1	93,9	488,0	5,3	3,0	0,4	52,9	173,9	9	3,0	1105,5	1010,8	72,1

Завтрак

Сборник рецептурной карты	№ технологического рецептурной карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества												
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг					
2008	272	ШИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	100	11,6	26,0	12,7	338,9	0,3	0,5	0	2,4	0	0,1	0	0,2	1,9	8,0	14,7	25,7	129,6	1,9	1,6	0	154,1	258,5	4,9	0	0	0	
2008	331	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ	180	6,4	4,7	41,9	233,0	0,1	0	0	1,4	0,1	0	0	0,1	0,6	12	10,8	8,6	47,8	1,1	0,4	0	2,2	74,6	0,9	0	0	0	
2008		ТОМАТЫ (по сезону)	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0	15	0,1	0,2	0	0	0	0,1	0,3	6,6	8,4	12	15,6	0,6	0,1	0	1,8	174	1,2	0	0	0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	0	202,4	51,6	0	0	0	0	
Итого за прием пищи:				24,8	31,0	77,0	680,0	0,5	20,0	0,1	4,6	0,2	0,1	0	0,3	3,4	37,6	55,8	56,7	206,6	4,7	2,7	0	380,3	672,9	7,0	2,0	0	0	0
Всего за день:				24,8	31,0	77,0	680,0	0,5	20,0	0,1	4,6	0,2	0,1	0	0,3	3,4	37,6	55,8	56,7	206,6	4,7	2,7	0	380,3	672,9	7,0	2,0	0	0	0

Завтрак

Сборник рецептурной карты	№ технологического рецептурной карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества												
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг					
2008	272	ШИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	100	11,6	26,0	12,7	338,9	0,3	0,5	0	2,4	0	0,1	0	0,2	1,9	8,0	14,7	25,7	129,6	1,9	1,6	0	154,1	258,5	4,9	0	0	0	
2008	331	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ	180	6,4	4,7	41,9	233,0	0,1	0	0	1,4	0,1	0	0	0,1	0,6	12	10,8	8,6	47,8	1,1	0,4	0	2,2	74,6	0,9	0	0	0	
2008		ТОМАТЫ (по сезону)	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0	15	0,1	0,2	0	0	0	0,1	0,3	6,6	8,4	12	15,6	0,6	0,1	0	1,8	174	1,2	0	0	0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	0	202,4	51,6	0	0	0	0	
Итого за прием пищи:				24,8	31,0	77,0	680,0	0,5	20,0	0,1	4,6	0,2	0,1	0	0,3	3,4	37,6	55,8	56,7	206,6	4,7	2,7	0	380,3	672,9	7,0	2,0	0	0	0
Всего за день:				24,8	31,0	77,0	680,0	0,5	20,0	0,1	4,6	0,2	0,1	0	0,3	3,4	37,6	55,8	56,7	206,6	4,7	2,7	0	380,3	672,9	7,0	2,0	0	0	0

2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,2	0	12,4	50,3	0	0,7	0	0	0	0	0,1	0,4	14,3	6,3	8,2	0,7	0	3,2	32,6	0	
Итого за прием пищи:				22,0	31,0	89,4	731,3	0,5	16,2	0,1	4,8	0,1	0,1	0	0,5	3,5	37,8	57,4	65,8	234,8	5,1	2,4	363,7	591,3
Всего за день:				22,0	31,0	89,4	731,3	0,5	16,2	0,1	4,8	0,1	0,1	0	0,5	3,5	37,8	57,4	65,8	234,8	5,1	2,4	363,7	591,3

4 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ рецептурной карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Фолиевая кислота, мкг	Минеральные вещества									
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг		Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг					
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ И СМЕТАНОЙ	180/20	22,8	15,8	28,6	362,1	0	0,8	0,7	1,9	0,1	0,2	0	0	0,8	5,4	187,8	37,8	251,5	1,3	0,8	94,4	239,9	4,5					
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,1	1,2	17,5	87,6	0	0,3	0	0	0	0,1	0	0	0,3	0	63,1	15,2	55,1	0,5	0,2	28,5	101,1	4,5					
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0						
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	0	0	0	0	0	1	0	2	0	0	0	0						
2008		ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,7	46,7	0	9,9	0	0,6	0	0	0	0,1	0,3	2	15,9	8	10,9	2,2	0,1	25,9	276,4	2					
Итого за прием пищи:				28,5	25,9	76,0	666,1	0,1	11,0	0,77	3,4	0,1	0,3	0	0,2	2,0	18,2	277,0	74,2	353,1	4,8	1,4	351,2	669,0	11,0					
Всего за день:				28,5	25,9	76,0	666,1	0,1	11,0	0,77	3,4	0,1	0,3	0	0,2	2,0	18,2	277,0	74,2	353,1	4,8	1,4	351,2	669,0	11,0					

Завтрак

5 ДЕНЬ

Сборник рецептур	№ технологического рецептурной карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	И, мкг				
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	250	7,3	7,2	38,9	248,5	0,1	0,6	0	0,1	0,1	0,1	0	0	0,5	0	141,8	32,9	169,3	1,5	0,5	67,4	256,3	10,8				
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0				
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,3	60,5	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	12,9	5,8	7,4	0,7	0	2,8	25,9	0				
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0				
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	0	0	0	0	0	1	0	2	0	0	0	0	0				
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,5	5,7	0	70,6	0	0,1	0,1	0,1	0	0,1	0,3	0	0	4,6	170,7	6,8	97	0,2	0,7	157,1	17,1	0				
Итого за прием пищи:				18,3	21,6	94,5	644,0	0,3	0,7	0,17	1,9	0,1	0,2	0,3	0,2	1,8	26,2	344,8	71,9	342,9	4,0	1,8	632,1	402,5	10,8				
Всего за день:				18,3	21,6	94,5	644,0	0,3	0,7	0,17	1,9	0,1	0,2	0,3	0,2	1,8	26,2	344,8	71,9	342,9	4,0	1,8	632,1	402,5	10,8				

6 ДЕНЬ

Сборник рецептурной карты	№ технологического рецептурной карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	И, мкг				
2008	220	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ	185	26,9	24,4	41,3	500,0	0,1	1,1	0,9	4,3	0,2	0,3	0	0,1	1,0	11,9	207,2	42,0	280,1	1,3	1,0	69,6	268,3	3,3				
		ДЖЕМ (ПОВИДЛО)	30	0,2	0	21,7	82,6	0	4,8	0	0	0	0	0	0	0	0	5,9	3,8	4,3	0,2	0	5,4	42	0				
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,2	0	12,4	50,3	0	0,7	0	0	0	0	0	0,1	0,4	0,4	14,3	6,3	8,2	0,7	0	3,2	32,6	0				
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0				
2008		ФРУКТЫ(ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,8	46,9	0	10	0	0,6	0	0	0	0,1	0,3	2	16	8	11	2,2	0,1	25,9	277,2	2				
Итого за прием пищи:				30,8	25,0	105,3	774,5	0,2	16,6	0,9	5,7	0,2	0,3	0	0,3	2,0	25,1	252,6	73,3	337,2	5,2	1,4	306,5	671,7	5,3				
Всего за день:				30,8	25,0	105,3	774,5	0,2	16,6	0,9	5,7	0,2	0,3	0	0,3	2,0	25,1	252,6	73,3	337,2	5,2	1,4	306,5	671,7	5,3				

7 ДЕНЬ

Сборник рецептурной карты	№ технологического рецептурной карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	И, мкг				
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С Т/О ПОДЛИВОЙ	100/20	18,4	11,9	13,3	234,6	0,2	1,0	0,2	3,2	0	0,1	0	0	3,4	6,2	27,5	32,1	174,8	1,0	0,8	112,4	345,1	43,0				

ЗАВТРАК

Итого за прием пищи:	31,8	19,3	96,7	684,5	0,4	7,5	0,2	5,5	0,1	0,2	0	0,2	5,0	31,4	175,4	83,1	372,5	4,0	2,0	375,3	730,0	54,7
Всего за День:	31,8	19,3	96,7	684,5	0,4	7,5	0,2	5,5	0,1	0,2	0	0,2	5,0	31,4	175,4	83,1	372,5	4,0	2,0	375,3	730,0	54,7

10 День

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг				
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	250/5	6,6	7,5	43,3	266,6	0,2	0,6	0	0,7	0,1	0,1	0	0,1	0,5	10,5	135,1	35,6	152,2	0,8	1,1	67,2	239,2	12,3				
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,3	60,5	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,9	5,8	7,4	0,7	0	2,8	25,9	0					
2008	13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	0	0,1	0,8	13,5	11,5	16,5	42	1	0,4	253	64,5	0					
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,5	5,7	0	70,6	0	0,1	0,07	0,1	0	0	0	0	0	4,6	170,7	6,8	97	0,2	0,7	157,1	17,1	0				
Итого за прием пищи:				15,2	21,8	83,8	591,1	0,3	0,7	0,17	1,9	0,1	0,2	0,3	0,2	1,4	28,6	331,2	64,7	300,6	2,7	2,2	480,1	346,7	12,3				
Всего за День:				15,2	21,8	83,8	591,1	0,3	0,7	0,17	1,9	0,1	0,2	0,3	0,2	1,4	28,6	331,2	64,7	300,6	2,7	2,2	480,1	346,7	12,3				

Завтрак

Источники рецептур:

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. -