

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «СОШ № 22»

И.А. Натарова

« 09 » января 2024 г.



ТВЕРЖДАЮ

Начальник МБУ «КДП»

А.Ю. Пьянков

09 января 2024 г.

**Примерное двухнедельное меню
для обучающихся с 7-11 лет
на период с 09.01.2024 по 31.05.2024**

| № рецепт. | Первая неделя (с 7-11 лет) | Выход, г | Стоимость, руб. | Белок | Жиры | Углеводы | Ккал |
|-----------------------|--------------------------------|----------------|-----------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| Понедельник | | | | | | | |
| 63 | Фрикадельки из птицы (индейка) | 105,00 | 70,41 | 14,35 | 15,28 | 7,02 | 223,00 |
| 516 | Макароны отварные (с маслом) | 150,00 | 8,83 | 5,10 | 9,15 | 34,20 | 244,50 |
| тк | Хлеб пшен/ржаной 30/30 | 60,00 | 4,28 | 4,32 | 0,58 | 25,92 | 130,00 |
| 694 | Какао с молоком | 200,00 | 18,06 | 4,70 | 5,00 | 31,80 | 187,00 |
| Сумма: | | 515,00 | 101,58 | 28,47 | 30,01 | 98,94 | 784,50 |
| Вторник | | | | | | | |
| 347 | Омлет натуральный | 63,00 | 22,52 | 7,47 | 11,08 | 1,51 | 136,14 |
| 302 | Каша пшеничная молочная | 150,00 | 8,06 | 3,15 | 6,30 | 19,65 | 151,50 |
| инстр | Кисель «Витошка» | 200,00 | 18,20 | 0,00 | 0,00 | 30,60 | 118,00 |
| тк | Хлеб пшен/ржаной 30/30 | 60,00 | 4,28 | 4,32 | 0,58 | 25,92 | 130,00 |
| тк | Фрукты (банан) | 200,00 | 29,75 | 3,99 | 1,33 | 55,86 | 192,00 |
| Сумма калорий: | | 673,00 | 82,81 | 18,93 | 19,29 | 133,54 | 727,64 |
| Среда | | | | | | | |
| 19 | Овощи свежие (поджаривание) | 50,00 | 8,50 | 0,40 | 0,10 | 1,40 | 7,50 |
| 45/03 | Котлета «Дружба» | 90,00 | 38,36 | 15,35 | 24,85 | 6,51 | 311,40 |
| 520 | Картофельное пюре (с маслом) | 150,00 | 17,28 | 3,15 | 6,75 | 21,90 | 163,50 |
| инстр | Круассан с фруктовой начинкой | 60,00 | 24,69 | 3,90 | 9,40 | 35,40 | 264,00 |
| 705 | Напиток из шиповника | 200,00 | 6,77 | 0,40 | 0,00 | 23,60 | 94,00 |
| тк | Хлеб пшен/ржаной 30/30 | 60,00 | 4,28 | 4,32 | 0,58 | 25,92 | 130,00 |
| Сумма: | | 610,00 | 99,88 | 27,52 | 41,68 | 114,73 | 970,40 |
| Четверг | | | | | | | |
| 492 | Плов из мяса цыпленка | 225,00 | 74,14 | 18,23 | 17,78 | 40,73 | 402,75 |
| 700 | Напиток из ягод замороженных | 200,00 | 7,03 | 0,04 | 0,00 | 23,60 | 94,00 |
| тк | Фрукты (яблоко) | 150,00 | 15,57 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 |
| тк | Хлеб пшен/ржаной 30/30 | 60,00 | 4,28 | 4,32 | 0,58 | 25,92 | 130,00 |
| Сумма: | | 635,00 | 101,02 | 23,19 | 18,96 | 104,95 | 697,25 |
| Пятница | | | | | | | |
| 37 | Салат из сырых овощей | 100,00 | 16,68 | 3,40 | 5,60 | 3,50 | 79,00 |
| 680 | Запеканка картофельная | 205,00 | 66,78 | 20,00 | 19,60 | 33,00 | 396,00 |
| тк | Хлеб пшен/ржаной 30/30 | 60,00 | 4,28 | 4,32 | 0,58 | 25,92 | 130,00 |
| 686 | Чай с лимоном | 200,00 | 4,58 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 |
| Сумма: | | 565,00 | 92,32 | 28,02 | 25,78 | 77,62 | 665,00 |
| Итого | | 2998,00 | 477,61 | 126,13 | 135,72 | 529,78 | 3844,79 |

| № рецепт. | Вторая неделя (с 7-11 лет) | Выход, г | Стоимость, руб. | Белок | Жиры | Углеводы | Ккал |
|--------------------|----------------------------------|----------------|--------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| Понедельник | | | | | | | |
| 333 | Макароны отварные (с сыром) | 150,00 | 26,82 | 5,25 | 6,15 | 35,25 | 220,50 |
| 451 | Шницель мясной | 90,00 | 50,96 | 14,31 | 12,96 | 14,40 | 234,90 |
| тк | Хлеб пшен/ржаной 30/30 | 60,00 | 4,28 | 4,32 | 0,58 | 25,92 | 130,00 |
| тк | Фрукты (апельсин) | 150,00 | 18,03 | 1,41 | 0,18 | 17,63 | 70,50 |
| инст | Напиток витамин «Витошка» | 200,00 | 15,17 | 0,00 | 0,00 | 19,00 | 75,00 |
| Сумма: | | 650,00 | 115,26 | 25,29 | 19,87 | 112,20 | 730,90 |
| Вторник | | | | | | | |
| 7/2003 | Салат «Здоровье» | 100,00 | 11,47 | 1,24 | 9,99 | 9,17 | 132,00 |
| 437 | Гуляш из индейки 50/50 | 100,00 | 53,73 | 16,55 | 12,10 | 2,65 | 185,00 |
| 297 | Греча рассыпчатая | 150,00 | 10,66 | 8,70 | 7,80 | 42,60 | 279,00 |
| 700 | Напиток из ягод замороженных | 200,00 | 7,03 | 0,04 | 0,00 | 23,60 | 94,00 |
| тк | Хлеб пшен/ржаной 30/30 | 60,00 | 4,28 | 4,32 | 0,58 | 25,92 | 130,00 |
| Сумма: | | 610,00 | 87,17 | 30,85 | 30,47 | 103,94 | 820,00 |
| Среда | | | | | | | |
| 374 | Рыба (горбуша) тушеная с овощами | 100,00 | 28,93 | 11,52 | 7,76 | 5,35 | 137,00 |
| 520 | Картофельное пюре (с маслом) | 150,00 | 17,28 | 3,15 | 6,75 | 21,90 | 163,50 |
| тк | Хлеб пшен/ржаной 30/30 | 60,00 | 4,28 | 4,32 | 0,58 | 25,92 | 130,00 |
| инстр | Круассан с фруктовой начинкой | 60,00 | 24,69 | 3,90 | 9,40 | 35,40 | 264,00 |
| 692 | Кофейный напиток | 200,00 | 9,08 | 2,50 | 3,60 | 28,70 | 152,00 |
| Сумма: | | 570,00 | 84,26 | 25,39 | 28,09 | 117,27 | 846,50 |
| Четверг | | | | | | | |
| 365 | Суфле творожное с соусом 100/30 | 130,00 | 61,74 | 14,00 | 10,20 | 14,00 | 207,00 |
| 302 | Каша рисовая молочная | 150,00 | 15,29 | 2,25 | 6,00 | 23,70 | 163,50 |
| тк | Хлеб ржан./пшен. | 60,00 | 4,28 | 4,32 | 0,58 | 25,92 | 130,00 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200,00 | 3,91 | 0,60 | 0,00 | 31,40 | 124,00 |
| Сумма: | | 540,00 | 85,22 | 21,17 | 16,78 | 95,02 | 624,50 |
| Пятница | | | | | | | |
| 51/2003 | «Колобки» | 90,00 | 37,39 | 6,72 | 6,40 | 6,03 | 108,62 |
| 518 | Картофель отварной (с маслом) | 150,00 | 16,92 | 3,00 | 7,65 | 23,65 | 180,80 |
| 686 | Чай с лимоном 200/7 | 200,00 | 3,97 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 |
| тк | Хлеб пшен/ржаной | 60,00 | 4,28 | 4,32 | 0,58 | 25,92 | 130,00 |
| тк | Фрукты (яблоко) | 150,00 | 15,57 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 |
| Сумма: | | 650,00 | 78,13 | 14,94 | 15,23 | 85,50 | 549,92 |
| Итого | | 3020,00 | 450,04 | 117,64 | 110,44 | 513,93 | 3571,82 |