

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор МАОУ "Гимназия № 3""

\_\_\_\_\_ Райкова Т.Г.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Индивидуальный предприниматель

Вайнштейн Валентина Петровна

\_\_\_\_\_ В.П. Вайнштейн

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

**Двухнедельное меню**  
**при пятидневном режиме работы**  
**(10 дней)**

**для питания учащихся школы**  
**с 01 апреля по 31 мая 2024 г.**

5-11 классы, ОВЗ, мобилизованные

Прием пищи	№ рецепту	Наименование блюда	Вес блюда	ЭЦ, ккал	Пищевые вещества		
					Белки	Жиры	Углеводы
<b>Неделя 1 День 1</b>							
ЗАВТРАК	449	Макароны, запеченные с яйцом	300	326	10	12,1	32,9
	13009	Булочка к завтраку	50	152,69	5,52	3,27	25,31
	100.1	Сыр полутвердый (порционный)	10	25	2,79	1,47	0
	105	Масло сливочное	10	66,1	0,08	7,25	0,13
	10031	Чай с сахаром	200	28,99	0,14	0,04	7,03
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>570</b>	<b>598,78</b>	<b>18,53</b>	<b>24,12</b>	<b>65,38</b>
ОБЕД	131	Свекольник вегетарианский	250	99,74	1,97	4,95	11,69
	54-31м	Оладья из печени	100	229,06	16,25	12,52	12,83
	291	Макаронные изделия отварные	200	217,33	5,66	5,59	36,04
	54-11з	Салат из моркови и яблок	100	75,21	0,55	6,10	4,29
	508	Компот из смеси сухофруктов	200	91,43	0,55	0,03	21,74
	109	Хлеб ржаной	30	69,6	1,68	0,33	14,82
	108	Хлеб пшеничный	30	70,5	2,28	0,24	14,76
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>910</b>	<b>852,87</b>	<b>28,95</b>	<b>29,76</b>	<b>116,17</b>
ПОЛДНИК	418	Слойка с повидлом	100	333,30	6,50	10,90	52,27
	853	Напиток смородиновый	200	69,12	0,12	0,048	16,844
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:</b>			<b>300</b>	<b>402,42</b>	<b>6,62</b>	<b>10,95</b>	<b>69,11</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1780</b>	<b>1854,07</b>	<b>54,10</b>	<b>64,83</b>	<b>250,66</b>
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	233	Запеканка из творога	250	427,84	33,03	19,56	28,20
	112	Фрукт свежий , сезонный	100	96	1,5	0,5	21
	494	Чай с лимоном	200	30,18	0,17	0,04	7,14
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>550</b>	<b>554,02</b>	<b>34,70</b>	<b>20,10</b>	<b>56,34</b>
ОБЕД	2008	Рассольник ленинградский с перловой крупой (вегетариан.)	250	67,75	1,53	2,39	5,24
	620	Митбол	100	297,75	14,43	20,86	12,88
	237	Каша гречневая рассыпчатая	200	257,47	8,75	7,21	39,49
	51-7з	Салат из белокочанной капусты	100	86,63	1,55	6,09	6,11
	512.1	Компот из кураги	200	83,86	1,25	0,07	19,23
	108	Хлеб пшеничный	30	70,5	2,28	0,24	14,76
	109	Хлеб ржаной	30	69,6	1,68	0,33	14,82
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>960</b>	<b>933,56</b>	<b>31,46</b>	<b>37,18</b>
ПОЛДНИК	1063	Улитка с маком	100	411,02	5,26	11,90	70,73
	783	Чай фруктовый (вишня)	200	31,19	0,19	0,06	7,40
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:</b>			<b>300</b>	<b>442,21</b>	<b>5,45</b>	<b>11,95</b>	<b>78,13</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1810</b>	<b>1929,79</b>	<b>71,61</b>	<b>69,24</b>	<b>247,00</b>

День 3							
ЗАВТРАК	417	Каша молочная рисовая с вареньем	250	356,00	5,14	5,90	29,31
	564	Булочка домашняя	100	335,06	14,15	12,90	123,14
	54-33хн	Напиток апельсиновый	200	37,39	0,20	0,04	8,77
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			<b>550</b>	<b>728,45</b>	<b>19,49</b>	<b>18,84</b>	<b>161,22</b>
ОБЕД	142.3	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250,00	120,97	7,19	6,84	7,38
	343	Картофельная запеканка с курицей	300	412,72	25,00	21,99	28,08
	1037	Огурцы консервированные без уксуса	60	31,2	0,72	2,4	1,62
	519	Напиток из шиповника	200	87,57	0,71	0,30	11,69
	108	Хлеб пшеничный	30	70,5	2,28	0,24	14,76
	109	Хлеб ржаной	30	69,6	1,68	0,33	14,82
ИТОГО ЗА ОБЕД			<b>870</b>	<b>792,56</b>	<b>37,59</b>	<b>32,11</b>	<b>78,35</b>
ПОЛДНИК	1065	Бисквит	100	345,97	10,39	7,02	60,17
	516.1	Кисломолочный продукт	200	158	5,4	5	21,6
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:			<b>300</b>	<b>503,97</b>	<b>15,79</b>	<b>12,05</b>	<b>81,77</b>
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			<b>1720,00</b>	<b>2024,98</b>	<b>72,87</b>	<b>63,00</b>	<b>321,34</b>
День 4							
ЗАВТРАК	302	Омлет натуральный	250	294,34	20,822	21,65	3,982
	555	Косичка с сахаром	100	339,02	8,59	8,04	58,13
	494	Чай с лимоном	200	30,18	0,17	0,04	7,14
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			<b>500</b>	<b>663,55</b>	<b>29,58</b>	<b>29,73</b>	<b>69,25</b>
ОБЕД	2074	Суп с клецками на курином бульоне	250	181,15	7,93	8,12	19,03
	412.1	Котлеты мясные с соусом	100/10	304,28	17,94	18,21	17,12
	418.1	Каша из гороха с маслом	200	248,33	16,60	4,78	34,70
	54-13з	Салат из свеклы отварной	100	50,91	0,86	3,05	5,02
	508	Компот из смеси сухофруктов	200	91,43	0,55	0,03	21,74
	108	Хлеб пшеничный	30	70,5	2,28	0,24	14,76
	109	Хлеб ржаной	30	69,6	1,68	0,33	14,82
ИТОГО ЗА ОБЕД			<b>920</b>	<b>1016,20</b>	<b>47,84</b>	<b>34,75</b>	<b>127,17</b>
ПОЛДНИК	1034	Пирожок с капустой и луком	100	264,61	6,25	7,43	43,08
	783	Чай фруктовый (смородина)	200	31,19	0,19	0,06	7,40
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:			<b>300</b>	<b>295,80</b>	<b>6,44</b>	<b>7,49</b>	<b>50,48</b>
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			<b>1720</b>	<b>1975,55</b>	<b>83,85</b>	<b>71,97</b>	<b>246,90</b>

День 5							
ЗАВТРАК	406	Плов из отварной птицы	250	346,31	19,67	18,92	24,11
	574	Булочка школьная	100	302,16	8,16	4,81	56,54
	10031	Чай с сахаром	200	28,99	0,14	0,04	7,03
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			<b>550</b>	<b>677,46</b>	<b>27,97</b>	<b>23,77</b>	<b>87,68</b>
ОБЕД	144	Суп с бобовыми на курином бульоне	250	162,17	9,09	6,96	15,69
	8005	Картофельное пюре	200	154,93	3,27	6,03	21,78
	345.2	Биточки рыбные с соусом	100/10	134,06	12,18	4,62	10,81
	1006	Салат витаминный с маслом растительным	100	57,76	1,03	4,06	4,08
	54-33хн	Напиток апельсиновый	200	37,39	0,20	0,04	8,77
	108	Хлеб пшеничный	30	70,5	2,28	0,24	14,76
	109	Хлеб ржаной	30	69,6	1,68	0,33	14,82
ИТОГО ЗА ОБЕД			<b>920</b>	<b>686,40</b>	<b>29,73</b>	<b>22,29</b>	<b>90,70</b>
ПОЛДНИК	12007	Ватрушка с повидлом	100	330	6,15	8,14	52,89
	518.1	Сок в ассортименте	200	100	0,2	0,2	22,8
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:			<b>300</b>	<b>430,00</b>	<b>6,35</b>	<b>8,34</b>	<b>75,69</b>
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			<b>1770</b>	<b>1793,86</b>	<b>64,05</b>	<b>54,40</b>	<b>254,07</b>
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	4002	Каша вязкая геркулесовая на молоке	250	276,74	9,80	77,74	32,78
	421	Сдобь обыкновенная	100	302,16	8,16	4,81	56,54
	10031	Чай с сахаром	200	28,99	0,14	0,04	7,03
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			<b>550</b>	<b>607,89</b>	<b>18,10</b>	<b>82,59</b>	<b>96,35</b>
ОБЕД	128.1	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	101,55	1,86	5,64	10,49
	54-31м	Оладья из печени	100	229,06	16,25	12,52	12,83
	291	Макаронные изделия отварные	200	217,33	5,66	5,59	36,04
	54-13з	Салат из свеклы отварной	100	50,91	0,86	3,05	5,02
	508	Компот из смеси сухофруктов	200	91,43	0,55	0,03	21,74
	108	Хлеб пшеничный	30	70,5	2,28	0,24	14,76
	109	Хлеб ржаной	30	69,6	1,68	0,33	14,82
ИТОГО ЗА ОБЕД			<b>910</b>	<b>830,38</b>	<b>29,14</b>	<b>27,41</b>	<b>115,70</b>
ПОЛДНИК	418	Слойка с повидлом	100	333,30	6,50	10,90	52,27
	853	Напиток смородиновый	200	69,12	0,12	0,048	16,844
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:			<b>300</b>	<b>402,42</b>	<b>6,62</b>	<b>10,95</b>	<b>69,11</b>
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			<b>1760</b>	<b>1840,69</b>	<b>53,87</b>	<b>120,94</b>	<b>281,17</b>

День 7							
ЗАВТРАК	54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	246,6	8,3	0,9	51,3
	100,1	Сыр полутвердый (порционный)	20	50	5,58	2,94	0
	105	Масло сливочное	10	66,1	0,08	7,25	0,13
	564	Булочка домашняя	50	137,54	3,87	3,23	30,79
	494	Чай с лимоном	200	30,18	0,17	0,04	7,14
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			<b>530</b>	<b>530,42</b>	<b>18,00</b>	<b>14,35</b>	<b>89,35</b>
ОБЕД	156	Суп-лапша на курином бульоне	250	163,32	8,03	9,57	11,24
	406	Плов из отварной птицы	250,00	432,89	24,59	23,65	30,13
	1006	Салат витаминный с маслом растительным	100	57,76	1,03	4,06	4,08
	519	Напиток из шиповника	200	87,57	0,71	0,30	11,69
	108	Хлеб пшеничный	30	70,5	2,28	0,24	14,76
	109	Хлеб ржаной	30	69,6	1,68	0,33	14,82
	ИТОГО ЗА ОБЕД			<b>860</b>	<b>881,64</b>	<b>38,33</b>	<b>38,14</b>
ПОЛДНИК	1063	Улитка с маком	100	411,02	5,26	11,90	70,73
	783	Чай фруктовый (вишня)	200	31,19	0,19	0,06	7,40
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:			<b>300</b>	<b>442,21</b>	<b>5,45</b>	<b>11,95</b>	<b>78,13</b>
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			<b>1690</b>	<b>1854,26</b>	<b>61,78</b>	<b>64,45</b>	<b>254,21</b>
День 8							
ЗАВТРАК	54-3г	Макаронные изделия отварные с сыром	250	284,49	12,16	7,39	41,99
	563	Булочка ванильная	100	298,62	8,23	4,76	55,73
	10031	Чай с сахаром	200	28,99	0,14	0,04	7,03
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			<b>550</b>	<b>612,10</b>	<b>20,53</b>	<b>12,18</b>	<b>104,75</b>
ОБЕД	144.1	Суп с бобовыми вегетарианский	250	111,89	4,85	3,35	15,51
	345.2	Биточки рыбные с соусом	100/10	134,06	12,18	4,62	10,81
	237	Каша гречневая рассыпчатая	200	257,47	8,75	7,21	39,49
	54-11з	Салат из моркови и яблок	100	75,21	0,55	6,10	4,29
	512.1	Компот из кураги	200	83,86	1,25	0,07	19,23
	108	Хлеб пшеничный	30	70,5	2,28	0,24	14,76
	109	Хлеб ржаной	30	69,6	1,68	0,33	14,82
ИТОГО ЗА ОБЕД			<b>920</b>	<b>802,59</b>	<b>31,54</b>	<b>21,93</b>	<b>118,90</b>
ПОЛДНИК	1065	Бисквит	100	345,97	10,39	7,02	60,17
	516.1	Кисломолочный продукт	200	158	5,4	5	21,6
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:			<b>300</b>	<b>503,97</b>	<b>15,79</b>	<b>12,02</b>	<b>81,77</b>
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			<b>1770</b>	<b>1918,66</b>	<b>67,87</b>	<b>46,13</b>	<b>305,42</b>

День 9							
ЗАВТРАК	268	Плов фруктовый	250	536,00	7,74	17,22	87,68
	13009	Булочка к завтраку	50	152,69	5,52	3,20	25,31
	379	Кофейный напиток с молоком	200	107,38	3,14	2,69	17,63
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			<b>500</b>	<b>796,07</b>	<b>16,40</b>	<b>23,11</b>	<b>130,62</b>
ОБЕД	2003	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	250	78,11	5,26	2,21	78,11
	54-23м	Биточек из курицы	100	244,82	14,71	14,89	12,88
	243	Каша пшеничная рассыпчатая	200	226,51	6,44	4,54	39,94
	1037	Огурцы консервированные	100	31,2	0,72	2,4	1,62
	508	Компот из смеси сухофруктов	200	91,43	0,55	0,03	21,74
	108	Хлеб пшеничный	30	70,5	2,28	0,24	14,76
	109	Хлеб ржаной	30	69,6	1,68	0,33	14,82
ИТОГО ЗА ОБЕД			<b>910</b>	<b>812,17</b>	<b>31,65</b>	<b>24,63</b>	<b>183,86</b>
ПОЛДНИК	1034	Пирожок с капустой и луком	100	264,61	6,25	7,43	43,08
	783	Чай фруктовый (смородина)	200	31,19	0,19	0,06	7,40
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:			<b>300</b>	<b>295,80</b>	<b>6,44</b>	<b>7,49</b>	<b>50,48</b>
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			<b>1710,00</b>	<b>1904,05</b>	<b>54,48</b>	<b>55,24</b>	<b>364,96</b>
День 10							
ЗАВТРАК	405	Каша гречневая с молоком	250	432,00	17,46	9,50	67,88
	112.5	Фрукт свежий , сезонный	100	96	1,5	0,5	21,1
	10031	Чай с сахаром	200	28,99	0,14	0,04	7,03
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			<b>550</b>	<b>556,99</b>	<b>19,10</b>	<b>10,04</b>	<b>96,01</b>
ОБЕД	2046	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	85,35	1,60	4,14	10,13
	54-16м	Тефтели с рисом	100	247,62	15,52	16,70	8,70
	291	Макаронные изделия отварные	200	217,33	5,66	5,59	36,04
	51-7з	Салат из белокочанной капусты	100	86,63	1,55	6,09	6,11
	519	Напиток из шиповника	200	87,57	0,71	0,30	11,69
	108	Хлеб пшеничный	30	70,5	2,28	0,24	14,76
	109	Хлеб ржаной	30	69,6	1,68	0,33	14,82
ИТОГО ЗА ОБЕД			<b>910</b>	<b>864,60</b>	<b>29,01</b>	<b>33,39</b>	<b>102,26</b>
ПОЛДНИК	12007	Ватрушка с повидлом	100	330	6,15	8,14	52,89
	518.1	Сок в ассортименте	200	100	0,2	0,2	22,8
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:			<b>300</b>	<b>430,00</b>	<b>6,35</b>	<b>8,34</b>	<b>75,69</b>
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			<b>1760</b>	<b>1851,59</b>	<b>54,46</b>	<b>51,77</b>	<b>273,97</b>
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			<b>15530</b>		<b>660,62</b>	<b>601,55</b>	<b>2713,88</b>
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			<b>1594,5</b>	<b>1889,73</b>	<b>66,06</b>	<b>60,15</b>	<b>271,39</b>