

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ  
«Средняя школа № 7»



Червякова Е.Г.

«10» января 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный  
предприниматель Гоголь К.В.



/ К.В. Гоголь

«10» января 2023 г.

## ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для двухразового питания детей на основании Сборника рецептов 2018 года

		Понедельник, Первая неделя														
№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Выход,г	ккал	белки	жиры	углев.	А	В1	В2	С	РР	калий	кальц,	железо	магний	фосфор
	<b>ЗАВТРАК</b>															
284	Каша пшеничная с маслом сливочным	100/5	132	4,4	5,9	15,2	5,02	7,22	0,06	0,63	7,22	0,3	0,04	0,004	0,13	-
	Сыр порционно	20	71	4,99	5,49	0,44	-	-	0,07	2	6	20	0,14	0,2	11	0,11
	Масло сливочное	15	156	0,16	14,5	0,26	10	0,05	0,02			3	2,4	0,04		3,8
	Хлеб пшеничный	20	53	1,78	0,66	9,34		7,1	2,7		4,78		2,88	4,02	1,16	29,25
	Кондитерское изделие в ассортименте	20	186	3	7,4	7,4	26,8	0,48	2,12		3,8		1,16	4,68	2	
212	Чай сладкий	200	57	0,2	0,05	15,1	-	-	0,01	0,1	0,08	25,25	5,25	4,4	8,24	0,77
	Фрукты (яблоко,груша, апельсин, мандарин, киви)	100	47	0,4	0,3	10,3	0,2	1,3	1,7	5,6	1	3,8	1,9	12,8	3	-
	<b>ОБЕД</b>															
145	Щи из свежей капусты	250	150,5	8,66	9,08	7,75	0,79	0,07	0,12	17,53	2,14	306,61	50,71	0,87	21,28	48,67
282	Рис отварной	100	207	5,1	1,8	42,6	-	11,1	2,4	-	-	-	3,15	7,95	20,1	-
	Филе куриное тушеное в соусе	50/30	186	26,3	6	1,1	-	1,32	1,1	-	10,86	-	0,22	2,2	6,08	6,04
	Овощи сезонные	20	7	0,4	0,05	1,3	0,03	0,02	0,02	2,5	0,1	70,5	11,5	0,3	7	21
	Язычок слоеный, бантик	50	186	3	7,4	7,4	26,8	0,48	2,12		3,8		1,16	4,68	2	
639	Сок в ассортименте	200	57	0,2	0,05	15,1	-	-	0,01	0,1	0,08	25,25	5,25	4,4	8,24	0,77
	Хлеб пшеничный	20	53	1,78	0,66	9,34		7,1	2,7		4,78		2,88	4,02	1,16	29,25
	Хлеб ржаной	20	107	3,83	1,48	21,02	-	13	8,37	0,18	8,55	0,18	3,29	7,07	4,5	29,25
	Итого:		953,5	49,27	26,52	105,61	27,62	33,09	16,84	20,31	30,31	402,54	78,16	31,49	70,36	134,98

Вторник, Первая неделя

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Выход,г	ккал	белки	жиры	углев.	А	В1	В2	С	РР	калий	кальц,	железо	магний	фосфор
	<b>ЗАВТРАК</b>															
299	Жаркое по-домашнему с филе куриным	150	165	12,8	1,13	74,9	0,49	0,36	0,13	.	3,4	24,03	5,66	0,53	5,35	23,54
	Овощи сезонные	20	7	0,4	0,05	1,3	0,03	0,02	0,02	2,5	0,1	70,5	11,5	0,3	7	21
714	Чай сладкий с лимоном	200	98	-	-	25	-	-	-	-	-	1,02	0,68	0,1	-	-
	Кондитерское изделие в ассортименте	40	186	3	7,4	7,4	26,8	0,48	2,12		3,8		1,16	4,68	2	
	Фрукты (яблоко,груша, апельсин, мандарин, киви)	100	47	0,4	0,3	10,3	0,2	1,3	1,7	5,6	1	3,8	1,9	12,8	3	-
	<b>ОБЕД</b>															
170	Суп – лапша куриная	250	221	10,92	10,4	21,32	0,5	0,02	0,02	0,8	2,75	113,04	21,11	1,04	12,64	82,63
299	Рожки отварные	100	135	10,4	1,13	74,9	0,49	0,36	0,13	.	3,4	24,03	5,66	0,53	5,35	23,54
466	Котлета рубленая из говядины	50	104	6,3	7,05	3,75	1,25	5,2	6	0,95	10,5	-	1,5	3,5	2,45	9
	Овощи сезонные	20	7	0,4	0,05	1,3	0,03	0,02	0,02	2,5	0,1	70,5	11,5	0,3	7	21
	Пирог с яблоком (изюмом, повидлом, картофель, капуста, яйцо)	75	220	4,88	7,31	35	0,01	0,08	0,05	0,03	0,62	63,97	13,45	0,68	7,77	47,95
639	Напиток из свежих ягод	200	108			27	-	-	-	44,4	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	20	53	1,78	0,66	9,34		7,1	2,7		4,78		2,88	4,02	1,16	29,25
	Хлеб ржаной	25	107	3,83	1,48	21,02	-	13	8,37	0,18	8,55	0,18	3,29	7,07	4,5	29,25
	Итого:		1381	51,69	46,98	244,09	2,48	22,52	18,02	56,46	37,52	296,54	59,23	26,22	53,71	213,48

## Среда, Первая неделя

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход,г	ккал	белки	жиры	углев.	А	В1	В2	С	РР	калий	кальц,	железо	магний	фосфор
<b>ЗАВТРАК</b>																
768	Блинчики Минутка со сгущенкой	100/20	296	9,1	43,81	43,81	8,97	6,11	15,99	0,78	12,48	0,52	17,16	5,33	6,11	-
714	Чай сладкий с лимоном	200	98	-	-	25	-	-	-	-	-	1,02	0,68	0,1	-	-
	Фрукты (яблоко,груша, апельсин, мандарин, киви, банан)	150	47	0,4	0,3	10,3	0,2	1,3	1,7	5,6	1	3,8	1,9	12,8	3	-
<b>ОБЕД</b>																
144	Суп гороховый	250	165	14,3	2,6	21,06	40,56	5,2	2,86	13,52	5,98	2,08	1,82	3,9	5,46	-
220	Пюре картофельное	100	111	3,3	1,2	23,1	0,14	0,18	0,16	6,84	1,8	354,74	61,94	1,4	37,4	107,88
364	Биточек из горбуши, трески	50	120	13,4	3,6	0,05	3,45	6	5,5	0,4	19	150	13	2,5	13	99
	Овощи сезонные	30	7	0,4	0,05	1,3	0,03	0,02	0,02	2,5	0,1	70,5	11,5	0,3	7	21
	Пирог с яблоком (изюмом, повидлом, картофель, капуста, яйцо)	75	220	4,88	7,31	35	0,01	0,08	0,05	0,03	0,62	63,97	13,45	0,68	7,77	47,95
639	Напиток из свежих ягод в ассортименте	200	108			27	-	-	-	44,4	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	20	53	1,78	0,66	9,34		7,1	2,7		4,78		2,88	4,02	1,16	29,25
	Хлеб ржаной	20	107	3,83	1,48	21,02	-	13	8,37	0,18	8,55	0,18	3,29	7,07	4,5	29,25
	<b>Итого:</b>		1332	51,39	61,01	216,98	53,36	38,99	37,35	74,25	54,31	646,81	127,62	38,1	85,4	334,33



Четверг, Первая неделя																
№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход,г	ккал	белки	жиры	углев.	А	В1	В2	С	РР	калий	кальц,	железо	магний	фосфор
	<b>ЗАВТРАК</b>															
282	Вермишель отварная	100	147	5,4	0,6	30		4,05	0,9	-	6,75	-	1,05	0,53	2,25	34,5
398	Биточек из говядины с соусом	80	156	8,6	10,2	3,75	1,25	5,2	6	0,95	10,5	-	1,5	3,5	2,45	9
	Яйцо вареное	20	32	2,45	2,32	0,14	0,06	0,03	0,7	0,6	1,1	29,4	1,12	0,15	2,24	7,17
	Мармелад натуральный	20	68	0,44	0,5	15,46	-	-	-	-	-	4	4	0,4	2	1
742	Кисель из концентратов	150	98	-	-	25	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Кукуруза, зеленый горошек консервированный отварной	20	11,6	0,6	0,1	1,46	1,68	1,02	0,26	1,74	1	1,74	0,4	1,44	0,96	0,12
	<b>ОБЕД</b>															
133	Борщ из свежей капусты	250	82	5,72	1,3	11,18		0,06	0,3	9,54	1,94	335,84	50,76	1,24	24,48	52,81
287	Греча отварная/ рис отварной	100	207	5,1	1,8	42,6	-	11,1	2,4	-	-	-	3,15	7,95	20,1	-
404	Голень или крыло куриное запеченое	100	253	23,6	16,3	0,59	0,03	0,06	1,66	4,72	4,6	-	4,7	1,57	22,86	158,3
115	Зеленый горошек	40	11,6	0,6	0,1	1,46	1,68	1,02	0,26	1,74	1	1,74	0,4	1,44	0,96	0,12
797	Плюшка с маком	50	146	0,65	4,85	25	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
639	Напиток из свежих ягод в ассортименте	200	108			27	-	-	-	44,4	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	20	53	1,78	0,66	9,34		7,1	2,7		4,78		2,88	4,02	1,16	29,25
	Хлеб ржаной	20	52	1,7	0,66	9,34	-	7,1	2,7		4,78	-	2,88	4,02	1,16	29,25
	<b>Итого:</b>		1425,2	56,64	39,39	202,32	4,7	36,74	17,88	63,69	36,45	372,72	72,84	26,26	80,62	321,52

		Пятница, Первая неделя														
№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход,г	ккал	белки	жиры	углев.	А	В1	В2	С	РР	калий	кальц,	железо	магний	фосфор
	<b>ЗАВТРАК</b>															
284	Каша гречневая с маслом сливочным	100/5	150	6,3	0,6	27,9	0,15	10,2	4,35	-	14,25	-	1,5	18,6	25,2	0,06
	Масло сливочное	10	132	0,16	14,5	0,26	10	0,05	0,02			3	2,4	0,04		3,8
	Хлеб пшеничный	20	107	3,83	1,48	21,02	-	13	8,37	0,18	8,55	0,18	3,29	7,07	4,5	29,25
714	Чай с сахаром и лимоном	200	57	0,2	0,05	15,1	-	-	0,01	0,1	0,08	25,25	5,25	4,4	8,24	0,77
	Мармелад натуральный	20	68	0,44	0,5	15,46	-	-	-	-	-	4	4	0,4	2	1
	Йогурт, творожок порционно	115	122	2,2	5	17										
	<b>ОБЕД</b>															
154	Рассольник Ленинградский	250	138	3,38	4,42	8,32	0,93	0,05	0,1	5,1	1,59	26,6	11	-	13,7	37,1
282	Капуста тушеная	100	207	5,1	1,8	42,6	21,44	0,1	0,02	-	0,43	25,92	0,9	0,34	12,1	39,5
472	Котлета рубленая из птицы, говядины	50	162	19,3	7,8	3,52	2,97	0,44	2,75	-	1,98	-	0,66	1,54	0,33	0,5
	Овощи сезонные	30	7	0,4	0,05	1,3	0,03	0,02	0,02	2,5	0,1	70,5	11,5	0,3	7	21
	Пирог с яблоком (изюмом, повидлом, картофель, капуста, яйцо)	75	220	4,88	7,31	35	0,01	0,08	0,05	0,03	0,62	63,97	13,45	0,68	7,77	47,95
639	Напиток из свежих ягод	200	108			27				44,4						
	Хлеб пшеничный	20	53	1,78	0,66	9,34		7,1	2,7		4,78		2,88	4,02	1,16	29,25
	Хлеб ржаной	20	52	1,7	0,66	9,34	-	7,1	2,7		4,78	-	2,88	4,02	1,16	29,25
	<b>Итого:</b>		1583	49,67	44,83	233,16	35,53	38,14	21,09	52,31	37,16	219,42	59,71	41,41	83,16	239,43

## Понедельник, Вторая неделя

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Выход,г	ккал	белки	жиры	углев.	А	В1	В2	С	РР	калий	кальц,	железо	магний	фосфор
	<b>ЗАВТРАК</b>															
284	Каша пшенная с маслом сливочным	100/5	132	4,4	5,9	15,2	5,02	7,22	0,06	0,63	7,22	0,3	0,04	0,004	0,13	-
	Сыр порционно	20	71	4,99	5,49	0,44	-	-	0,07	2	6	20	0,14	0,2	11	0,11
	Масло сливочное	15	148	1,8	16,2	0,82	10	0,05	0,02			3	2,4	0,04		3,8
	Хлеб пшеничный	20	53	1,78	0,66	9,34		7,1	2,7		4,78		2,88	4,02	1,16	29,25
	Кондитерское изделие в ассортименте	40	186	3	7,4	7,4	26,8	0,48	2,12		3,8		1,16	4,68	2	
712	Чай сладкий	200	57	0,2	0,05	15,1	-	-	0,01	0,1	0,08	25,25	5,25	4,4	8,24	0,77
-	Фрукты (яблоко,груша, апельсин, мандарин, киви)	100	47	0,4	0,3	10,3	0,2	1,3	1,7	5,6	1	3,8	1,9	12,8	3	-
	<b>ОБЕД</b>															
145	Щи из свежей капусты	250	150,5	8,66	9,08	7,75	0,79	0,07	0,12	17,53	2,14	306,61	50,71	0,87	21,28	48,67
299	Вермишель отварная	100	135	10,4	1,13	74,9	0,49	0,36	0,13		3,4	24,03	5,66	0,53	5,35	23,54
443	Гуляш из говядины	25/37,5	198	14,96	13,27	4,46	0,11	0,07	0,13	0,94	2,24	59,75	13,21	0,32	46,52	232,64
	Овощи сезонные	30	7	0,4	0,05	1,3	0,03	0,02	0,13	2,5	0,1	70,5	11,5	0,3	7	21
	Кондитерское изделие в ассортименте	40	186	3	7,4	7,4	26,8	0,48	2,12		3,8		1,16	4,68	2	
639	Сок в ассортименте	200	57	0,2	0,05	15,1	-	-	0,01	0,1	0,08	25,25	5,25	4,4	8,24	0,77
	Хлеб пшеничный	20	53	1,78	0,66	9,34		7,1	2,7		4,78		2,88	4,02	1,16	29,25
	Хлеб ржаной	20	52	1,7	0,66	9,34	-	7,1	2,7		4,78	-	2,88	4,02	1,16	29,25
	Итого:		15660,9	593,34	530,04	2318,99	386,96	391,88	247	572,27	460,06	4541,43	936,97	407,718	894,78	3014,14

## Вторник, Вторая неделя

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход,г	ккал	белки	жиры	углев.	А	В1	В2	С	РР	калий	кальц,	железо	магний	фосфор
	<b>ЗАВТРАК</b>															
326	Запеканка творожная со сметанным соусом	100/20	346	24,12	16,32	24,24	0,2	0,08	0,29	0,49	0,54	137,53	156,73	0,91	26,57	227,17
797	Хлеб Бриошь	20	69	1,92	1,18	12,01	7	3,6	1,4	6,5	0,38	27,1	5,5	0,35	7,3	14,9
	Масло шоколадное	20	109	9	5,56	5,56	7,3	0,34	1,1	-	1,8	-	0,76	6,28	5,3	0,6
712	Чай с сахаром	200	57	0,2	0,05	15,1	-	-	0,01	0,1	0,08	25,25	5,25	4,4	8,24	0,77
	Фрукты (яблоко,груша, апельсин, мандарин, киви)	50	47	0,4	0,3	10,3	0,2	1,3	1,7	5,6	1	3,8	1,9	12,8	3	-
	<b>ОБЕД</b>															
133	Борщ из свежей капусты	250	82	5,72	1,3	11,18	9,62	5,2	3,12	9,88	14,82	9,88	3,64	6,76	8,32	0,13
442	Жаркое по-домашнему с говядиной	150	234	18,2	14,3	18,2	0,09	0,15	0,17	18,77	3,6	302	18,39	0,94	22,16	56,67
	Овощи сезонные	20	7	0,4	0,05	1,3	0,03	0,02	0,02	2,5	0,1	70,5	11,5	0,3	7	21
	Пирог с яйцом	75	237	7,88	14,03	20,25	1,05	8,33	9	-	14,85	-	2,1	6,53	2,7	-
639	Напиток из свежих ягод	200	108			27	-	-	-	44,4	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	20	53	1,78	0,66	9,34		7,1	2,7		4,78		2,88	4,02	1,16	29,25
	Хлеб ржаной	20	52	1,7	0,66	9,34	-	7,1	2,7		4,78	-	2,88	4,02	1,16	29,25
	<b>Итого:</b>		1401	71,32	54,41	163,82	25,49	33,22	22,21	88,24	46,73	576,06	211,53	47,31	92,91	379,74



## Среда, Вторая неделя

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход,г	ккал	белки	жиры	углев.	А	В1	В2	С	РР	калий	кальц.	железо	магний	фосфор
	<b>ЗАВТРАК</b>															
299	Рожки отварные	100	135	10,4	1,13	74,9	0,49	0,36	0,13	.	3,4	24,03	5,66	0,53	5,35	23,54
	Яйцо вареное	20	32	2,45	2,32	0,14	0,06	0,03	0,7	0,6	1,1	29,4	1,12	0,15	2,24	7,17
	Сыр порционно тертый	15	105	8,9	6,8	1,6	-	-	0,07	2	6	20	0,14	0,2	11	0,11
714	Чай с сахаром	200	57	0,2	0,05	15,1	-	-	0,01	0,1	0,08	25,25	5,25	4,4	8,24	0,77
-	Фрукты (яблоко,груша, апельсин, мандарин, киви, банан)	100	47	0,4	0,3	10,3	0,2	1,3	1,7	5,6	1	3,8	1,9	12,8	3	-
	Мармелад натуральный		57,8	0,37	0,42	13,14	-	-	-	-	-	3,4	3,4	0,34	1,7	0,85
	<b>ОБЕД</b>															
181	Суп молочный с макаронами	200	163	7	6,75	19,25	0,06	0,08	0,2	11,63	0,37	207,63	161,43	0,46	21,15	130,28
220	Пюре картофельное	100	111	3,3	1,2	23,1										
466	Биточек рубленый из птицы	50	126	6,3	10,2	5,2	1,25	5,2	6	0,95	10,5	-	1,5	3,5	2,45	9
802	Ватрушка с творогом	75	213	8,48	7,73	27,15	4,5	3,3	6,75	0,15	10,5	-	6,75	2,03	2,03	0,7
639	Чай с сахаром	200	57	0,2	0,05	15,1	-	-	0,01	0,1	0,08	25,25	5,25	4,4	8,24	0,77
	Хлеб ржаной	20	52	1,7	0,66	9,34	-	7,1	2,7		4,78	-	2,88	4,02	1,16	29,25
	Итого:		1208,8	51,48	38,27	223,66	6,56	24,47	20,97	21,13	42,59	338,76	198,16	36,85	67,72	231,69

Четверг, Вторая неделя

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход,г	ккал	белки	жиры	углев.	А	В1	В2	С	РР	калий	кальц,	железо	магний	фосфор
<b>ЗАВТРАК</b>																
	Пюре картофельное	100	111	3,3	1,2	23,1	0,14	0,18	0,16	6,84	1,8	354,74	61,94	1,4	37,4	107,88
466	Котлета рубленая из говядины с соусом	80	181	10,2	9	10	0,13	0,03	0,06		1,63	98,7	14,02	0,75	12,08	66,08
	Овощи сезонные	20	7	0,4	0,05	1,3	0,03	0,02	0,02	2,5	0,1	70,5	11,5	0,3	7	21
	Кондитерское изделие в ассортименте	40	186	3	7,4	7,4	26,8	0,48	2,12		3,8		1,16	4,68	2	
651	Кисель из концентратов	200	98	-	-	25	-	-	-	-		-	-	-	-	-
<b>ОБЕД</b>																
171	Суп гороховый	250	165	14,3	2,6	21,06	40,56	5,2	2,86	13,52	5,98	2,08	1,82	3,9	5,46	-
282	Рис отварной	100	207	5,1	1,8	42,6	-	11,1	2,4	-	-	-	3,15	7,95	20,1	-
	Филе куриное тушеное в соусе	50/50	215	17,5	8,2	2,1	-	1,32	1,1	-	10,86	-	0,22	2,2	6,08	6,04
	Овощи сезонные	20	7	0,4	0,05	1,3	0,03	0,02	0,02	2,5	0,1	70,5	11,5	0,3	7	21
797	Плюшка с маком	50	146	0,65	4,85	25	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
639	Напиток из свежих ягод	200	108			27	-	-	-	44,4	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	20	53	1,78	0,66	9,34		7,1	2,7		4,78		2,88	4,02	1,16	29,25
	Хлеб ржаной	20	52	1,7	0,66	9,34	-	7,1	2,7		4,78	-	2,88	4,02	1,16	29,25
	<b>Итого:</b>		1536	58,33	36,47	204,54	67,69	32,55	14,14	69,76	33,83	596,52	111,07	29,52	99,44	280,5

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход,г	ккал	белки	жиры	углев.	А	В1	В2	С	РР	калий	кальц,	железо	магний	фосфор
	<b>ЗАВТРАК</b>															
284	Каша овсяная с маслом сливочным	100/5	137	4,6	6,4	15	3,9	6,15	8,1	11,85	7,65	1,56	11,4	4,2	8,7	-
	Йогурт Фруттис 5%-8% или творожок	100	152	4,2	8,2	20										
	Хлеб пшеничный	20	53	1,78	0,66	9,34	-	7,1	2,7		4,78	-	2,88	4,02	1,16	29,25
	Масло сливочное (шоколадное, крестьянское)	20	57	4,5	3,01	2,98	3,6	0,21	0,6	-	0,92	-	0,34	3,14	2,6	0,3
~714	Чай фруктовый ягодный	200	57	0,2	0,05	15,1	-	-	0,01	0,1	0,08	25,25	5,25	4,4	8,24	0,77
	<b>ОБЕД</b>															
170	Суп – лапша куриная	250	221	10,92	10,4	21,32	0,5	0,02	0,02	0,8	0,59	36,1	8,1	0,2	4,1	15,9
299	Рожки отварные	150	135	10,4	1,13	74,9	0,49	0,36	0,13	.	3,4	24,03	5,66	0,53	5,35	23,54
	Филе запеченное под сыром	50/20	133	17,5	6	1,1	-	1,32	1,1	-	10,86	-	0,22	2,2	6,08	6,04
	Овощи сезонные	30	7	0,4	0,05	1,3	0,03	0,02	0,02	2,5	0,1	70,5	11,5	0,3	7	21
	Кондитерское изделие в ассортименте	40	186	3	7,4	7,4	26,8	0,48	2,12		3,8		1,16	4,68	2	
	Напиток из свежих ягод	200	108			27	-	-	-	44,4	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	20	53	1,78	0,66	9,34		7,1	2,7		4,78		2,88	4,02	1,16	29,25
	Хлеб ржаной	20	52	1,7	0,66	9,34	-	7,1	2,7		4,78	-	2,88	4,02	1,16	29,25
	<b>Итого:</b>		1351	60,98	44,62	214,12	35,32	29,86	20,2	59,65	41,74	157,44	52,27	31,71	47,55	155,3