

Индивидуальный предприниматель
О.Н. Шумская

СОГЛАСОВАНО: _____
 МОУ «Клименковская средняя
 общеобразовательная школа Вейделевского
 района Белгородской области»
 Н.О. Чумак

Примерное меню питания для учащихся на 2022 год

с января 2022

№	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	
					белки	жиры	углеводы		
1 неделя 1 день Понедельник									
ЗАВТРАК									
1	154	Паста с фрикадельками и соусом	1/100/50/20		21,845	36,865	88,695	468,15	
2		Молоко	1/200		5,52	2,5	9,28	108	
3		Мёд	1/10		0,03		8,24	30,4	
4	122	Хлеб пшеничный	1/30		2,46	0,42	0,39	58,5	
5	392	Чай с сахаром	1/200		0,12		15,44	62,24	
Итого					53,63	39,79	122,05	727,29	
ОБЕД									
1		Икра кабачковая	1/50		0,792	0,072	1,152	9,36	
2	170	Борщ	1/250		9,15	7,25	7,875	154,775	
3	400,45	Тефтели	1/70		13,75	17,17	17,17	254,26	
4	5	Соус основной красный	1/30		2,455	1,685	2,025	38,83	
5	679	Каша пшенная с масл	1/150		9,165	7,335	26,115	207,09	
6	77	Напиток с лим и апельсинами	1/200		0,36	0,08	32,94	129,56	
7	122	Хлеб пшеничный	1/30		2,46	0,42	0,39	79,5	
8	123	Хлеб дарницкий	1/30		2,46	0,42	0,39	60,3	
Итого					80,00	40,59	34,43	88,06	933,68
Всего завтрак и обед:					133,63	70,57	74,22	210,10	1660,97
1 неделя 2 день Вторник									
ЗАВТРАК									
1	237	Вареники ленивые с маслом	1/180/5		32,994	23,796	42,102	385,7	
2		Молоко	1/200		5,52	2,5	9,28	108	
3		Мёд	1/10		0,03		8,24	30,4	
4	392	Чай с сахаром	1/200		0,12		15,44	62,24	
Итого					53,63	38,66	26,30	75,06	586,34
ОБЕД									
1	33	Салат из свеклы	1/50		1,32	2,7	6,3	54,6	
2	204	Суп с макаронными изделиями	1/250		10,625	5,325	10,55	167,1	
3	297,15	Ленивые голубцы	1/70		8,43	8,6	6,33	197,9	
4	679	Каша гречневая с маслом	1/150		8,4	5,22	34,74	223,2	
5	383	Кисель фруктовый	1/200		0	0	10	119	
6	123	Хлеб дарницкий	2/30		2,46	0,42	0,39	120,6	
Итого					80,00	31,24	22,27	68,31	882,40
Всего завтрак и обед:					133,63	69,90	48,56	143,37	1468,74
1 неделя 3 день Среда									
ЗАВТРАК									
1	79	Макароны с маслом и сыром	1/150/15/5		15,85	15,945	33,22	279,75	
2		Молоко	1/200		5,52	2,5	9,28	108	
3		Мёд	1/10		0,03		8,24	30,4	
4		Яблоко	1/100		0,4	0,4	9,8	47	
5	392	Чай с сахаром	1/200		9,02	2,28	15,42	114,66	
Итого					53,63	30,82	21,13	75,96	579,81
ОБЕД									
1	206	Суп картофельный с горохом	1/250		11,725	7,325	12,225	190,7	
2	247	Котлета рыбная	1/70		10,17	4,86	8,82	169,45	
3	228	Соус молочный	1/20		0,06	2,3	1,5	43,02	
4	321	Картофельное пюре	1/150		3,06	5,28	19,5	140,22	
5	392	Чай с сахаром	1/200		0,12		15,44	62,24	
6	123	Хлеб дарницкий	2/30		4,92	0,84	0,78	120,6	

Итого				80,00	30,06	20,61	58,27	726,23
Всего завтрак и обед:				133,63	60,88	41,73	134,23	1306,04
ЗАВТРАК								
1	390	Каша манная с маслом	1/150		6,24	6,1	19,7	233,4
2	578,56	Булочка	1/50		3,75	4,9	37,2	208,5
3		Молоко	1/200		5,52	2,5	9,28	108
4		Мёд	1/10		0,03		8,24	30,4
5	392	Чай с лимоном	1/200		9,02	2,28	15,42	114,66
Итого				53,63	24,56	15,78	89,84	694,96
ОБЕД								
1	33	Салат из свеклы	1/50		1,32	2,7	6,3	54,6
2	197	Рассольник Ленинградский	1/250		2,175	5,325	15,425	134,75
3	276	Жаркое из курицы	1/250		42,25	43,75	37	772,5
5	123	Хлеб дарницкий	1/30		2,46	0,42	0,39	60,3
6	122	Хлеб пшеничный	1/30		2,46	0,42	0,39	79,5
7	77	Напиток из лимонов и апельсинов	1/200		0,36	0,08	32,94	129,56
Итого				80,00	51,03	52,70	92,45	1231,21
Всего завтрак и обед:				133,63	75,59	68,48	182,29	1926,17
ЗАВТРАК								
1	79	Оладьи с повидлом	1/200		15,76	14,34	22,2	508,22
2		Молоко	1/200		5,52	2,5	9,28	108
3		Мёд	1/10		0,03		8,24	30,4
4	397	Какао с молоком	1/200		5,72	5,76	38,42	218,98
Итого				53,63	27,03	22,60	78,14	865,60
ОБЕД								
1	43	Салат из свежей капусты	1/50		1,32	2,7	6,3	54,6
2	204	Суп картофельный с рисом	1/250		2,36	3,25	14,5	102,9
3	679	Каша ячневая с маслом	1/150		5,1	5,1	29,699	188,139
4	б/н	Мясо кур запеч со смет	1/70		12,663	8,16	0	191,2
5	122	Хлеб пшеничный	1/30		2,46	0,42	0,39	79,5
6	123	Хлеб дарницкий	1/30		2,46	0,42	0,39	60,3
7	376	Компот из сухофруктов	1/200		8,38	1,08	154,18	120
Итого				80,00	34,74	21,13	205,46	796,64
Всего завтрак и обед:				133,63	61,77	43,73	283,60	1662,24
ЗАВТРАК								
1	79	Макароны с маслом и сыром	1/150/15/5		15,85	15,945	33,22	279,75
2		Молоко	1/200		5,52	2,5	9,28	108
3		Мёд	1/10		0,03		8,24	30,4
5	392	Чай с сахаром	1/200		0,12		15,44	62,24
Итого				53,63	21,52	18,45	66,18	480,39
ОБЕД								
1		Икра кабачковая	1/50		0,792	0,072	1,152	9,36
2	170	Борщ	1/250		9,15	7,25	7,875	154,775
3	321	Картофельное пюре	1/150		3,06	5,28	19,5	140,22
4	297,15	Ленивые голубцы	1/70		8,43	8,6	6,33	197,9
5	122	Хлеб пшеничный	1/30		2,46	0,42	0,39	79,5
6	123	Хлеб дарницкий	1/30		2,46	0,42	0,39	60,3
7	77	Напиток из лимонов и апельсинов	1/200		0,36	0,08	32,94	129,56
Итого				80,00	26,71	22,12	68,58	771,62
Всего завтрак и обед:				133,63	48,23	40,57	134,76	1252,01
ЗАВТРАК								
1	79	Оладьи с повидлом	1/200		15,76	14,34	22,2	508,22
2		Молоко	1/200		5,52	2,5	9,28	108
3		Мёд	1/10		0,03		8,24	30,4
4	392	Чай с лимоном	1/200		9,02	2,28	15,42	114,66
Итого				53,63	30,33	19,12	55,14	761,28
ОБЕД								
1	43	Салат из свежей капусты	1/50		1,32	2,7	6,3	54,6
2	206	Суп картофельный с горохом	1/250		11,725	7,325	12,225	190,7
3	205	Макароны с маслом	1/150		5,355	0,555	0,855	216
4	400,45	Тефтели	1/70		13,75	17,17	17,17	254,26
5	123	Хлеб дарницкий	2/30		2,46	0,42	0,39	120,6
6	383	Кисель фруктовый	1/200		0	0	10	119

Итого				80,00	34,61	28,17	46,94	955,16
		Всего завтрак и обед:		133,63	64,94	47,29	102,08	1716,44
ЗАВТРАК								
1	154	Паста с фрикадельками и соусом	1/100/50/20		21,845	36,865	88,695	468,15
2	122	Хлеб пшеничный	1/30		2,46	0,42	0,39	79,5
3		Молоко	1/200		5,52	2,5	9,28	108
4		Мёд	1/10		0,03		8,24	30,4
5	392	Чай с сахаром	1/200		0,12		15,44	62,24
Итого				53,63	29,98	39,79	122,05	748,29
ОБЕД								
1	204	Суп картофельный с рисом	1/250		2,36	3,25	14,5	102,9
2	247	Рыба тушеная с овощами	1/120		7,88	4,14	3,74	190,8
3	123	Хлеб дарницкий	2/30		2,46	0,42	0,39	120,6
4	376	Компот из сухофруктов	1/200		8,38	1,08	154,18	120
5		Картофельное пюре	1/150		3,06	5,28	19,5	140,22
Итого				80,00	24,14	14,17	192,31	674,52
		Всего завтрак и обед:		133,63	54,12	53,96	314,36	1422,81
ЗАВТРАК								
1	177	Каша молочная "Дружба"	1/200		6,32	10,18	26,34	223,16
2	578,56	Булочка	1/50		3,75	4,9	37,2	208,5
3	392	Чай с лимоном	1/200		9,02	2,28	15,42	114,66
4		Молоко	1/200		5,52	2,5	9,28	108
5		Мёд	1/10		0,03		8,24	30,4
Итого				53,63	24,64	19,86	96,48	684,72
ОБЕД								
1	33	Салат из свеклы	1/50		1,32	2,7	6,3	54,6
2	170	Борщ	1/250		9,15	7,25	7,875	154,775
3	б/н	Плов с курицей	1/250		20,5	16	29,5	340
4	77	Напиток из лимонов и апельсинов	1/200		0,36	0,08	32,94	129,56
5	122	Хлеб пшеничный	1/30		2,46	0,42	0,39	79,5
6	123	Хлеб дарницкий	1/30		2,46	0,42	0,39	60,3
Итого				80,00	36,25	26,87	77,40	818,74
		Всего завтрак и обед:		133,63	60,89	46,73	173,88	1503,46
ЗАВТРАК								
1	79	Оладьи с повидлом	1/200		15,76	14,34	22,2	508,22
2		Молоко	1/200		5,52	2,5	9,28	108
3		Мёд	1/10		0,03		8,24	30,4
4	392	Чай с сахаром	1/200		0,12		15,44	62,24
Итого				53,63	21,43	16,84	55,16	708,86
ОБЕД								
1	43	Салат из свежей капусты	1/50		1,32	2,7	6,3	54,6
2	206	Суп картофельный с горохом	1/250		11,725	7,325	12,225	190,7
3	205	Макароны с маслом	1/150		5,355	0,555	0,855	216
4	297,15	Котлета домашняя	1/70		8,43	8,6	6,33	197,9
5	376	Компот из сухофруктов	1/200		8,38	1,08	154,18	120
6	123	Хлеб дарницкий	2/30		2,46	0,42	0,39	120,6
Итого				80,00	37,67	20,68	180,28	899,80
		Всего завтрак и обед:		133,63	59,10	37,52	235,44	1608,66