

СОГЛАСОВАНО
Начальник ТОУ Роспотребнадзора
по Липецкой области
в Грязинском районе

_____ И. И. Денисова

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ с. Карамышево
Грязинского муниципального района
Липецкой области

_____ А. А. Никольский



Примерное двухнедельное меню завтраков и обедов
для организации питания детей 11 – 18 лет в общеобразовательных школах
Грязинского муниципального района в 2022 – 2023 учебном году

Для составления примерного двухнедельного меню для организации питания детей использован сборник рецептур блюд и кулинарных изделий : Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2011.

1 неделя

Понедельник

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции в гр.	Белки	Жиры	Углево-ды	Энерге-тическая ценность	С	Са	Mg	Fe
	Завтрак									
384	Каша рисовая с изюмом и маслом	200	5,2	3,9	29,7	261,5	0,05	21,6	7,7	0,62
942	Чай с лимоном и сахаром	200/15/5	0,05	-	14,97	59,7	1,8	2,1	0,05	0,05
001	Бутерброд с маслом сливочным	50/10	4,3	4,4	26,5	198,2	-	14,9	16,8	0,82
	ИТОГО:		10	8,3	71,2	519,4	1,85	38,6	24,55	1,49
	Обед									
079	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,83	4,1	6,5	65,2	38,83	74,3	22	1,7
216	Суп картофельный с макаронами на курином бульоне	250	9,63	6,63	19,6	211,9	10,5	27,3	32,1	2,1
297	Картофель отварной с маслом сливочным	180/7	3,96	5,5	37,9	199,8	38,4	20,9	44,4	2,1
611	Котлета из мяса кур	55	8,4	10,4	11,5	165,4	0,5	56,8	22,4	1,6
859	Компот из свежих фруктов	200	0,16	-	24	108	5,2	6,4	3,6	0,88
	Хлеб	50	4,1	1,5	23,3	131	-	16	26,5	1,0
	ИТОГО:		28,08	28,13	122	881,3	93,43	201,7	151	9,38
	Всего за день :		38,08	36,43	194	1400,7	95,28	240,3	175,55	10,87

Вторник

№ рецеп-	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углево-ды	Энерге-тическа	С	Са	Mg	Fe
----------	--------------------	--------------	-------	------	-----------	----------------	---	----	----	----

туры		в гр.				я ценност ь				
	Завтрак									
378	Каша молочная «Дружба»	200	5,24	14,1	35,3	271,0	1,1	162,4	32,5	1,5
958	Кофейный напиток	200	3,4	3,8	30,6	163,3	0,44	137,2	6,5	0,04
008	Бутерброд с вареной колбасой	15/20	4,1	6,5	10,2	113	-	10,4	12,4	0,7
	ИТОГО:		12,74	24,4	76,1	116	1,54	310	51,4	2,24
	Обед									
195	Рассольник со сметаной	250/6	6,3	4,9	32,4	185,9	17,1	42,6	36,6	1,7
315	Капуста тушеная	180	4,7	7,3	24,4	190,4	153,96	115,4	44,5	2,52
160	Биточки из мяса говядины	55	8,4	10,4	11,5	165,4	0,5	56,8	22,4	1,6
883	Кисель	200	0,024	-	22,1	120,3	-	0,18	0,03	-
	Хлеб	50	4,1	1,5	23,3	131	-	16	26,5	1,0
	ИТОГО:		23,52	24,1	113,7	793	171,56	230,98	130,03	6,82
	Всего за день :		36,26	48,5	189,8	909	173,1	540,98	181,43	9,06

Среда

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Масса порции в гр.	Белки	Жиры	Углево- ды	Энерге- тическая ценность	С	Са	Mg	Fe
---------------------	--------------------	--------------------------	-------	------	---------------	---------------------------------	---	----	----	----

	Завтрак									
415	Макароны запеченные с сыром	200	9,9	10,9	48,1	350,4	0,16	115,1	16,3	0,93
942	Чай с лимоном и сахаром	200/15/5	0,05	-	14,97	59,7	1,8	2,1	0,05	0,05
001	Бутерброд с маслом сливочным	50/10	4,3	4,4	26,5	198,2	-	14,9	16,8	0,82
	ИТОГО:		14,25	15,3	89,57	608,3	1,96	132,1	33,15	1,8
	Обед									
079	Салат из моркови с яблоком	100	1,0	0,2	40,7	113,9	6,1	23,2	29,2	1,1
044	Свекольник со сметаной	250/6	8,5	7,4	19,2	144,8	9,6	65,4	42,5	2,13
682	Каша гречневая с маслом сливочным	180	8,1	6,01	47,4	246,9	-	45,54	61,98	5,1
561	Бефстроганов	50	16,4	15,9	14,4	233,7	2,96	65,7	41,9	3,2
	Хлеб	50	4,1	1,5	23,3	131	-	16	26,5	1,0
868	Компот из сухофруктов	200	0,3	0,01	24,2	96,8	-	-	-	-
	ИТОГО:		38,4	31,02	169,2	871,26	18,66	215,84	202,08	12,53
	Всего за день :		52,65	46,32	258,77	1479,56	20,62	347,94	235,23	14,33

Четверг

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции в гр.	Белки	Жиры	Углево-ды	Энерге-тическая ценность	С	Са	Mg	Fe
-------------	--------------------	--------------------	-------	------	-----------	--------------------------	---	----	----	----

	Завтрак									
1020	Оладьи с маслом и сахаром	200/6	12,5	20,9	88,7	597,3	10,9	42,5	30,6	1,1
883	Кисель	200	0,024	-	22,1	120,3	-	0,18	0,03	-
	ИТОГО:		12,52	20,9	110,8	717,6	10,9	42,68	30,63	1,1
	Обед									
056	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,3	4	7,7	93	10,9	42,5	30,6	1,1
206	Суп гороховый	250	7,01	4,75	23,1	152	0,03	18,1	9,5	1,1
297	Картофель отварной с маслом сливочным	180/6	3,96	5,5	37,9	199,8	38,4	20,9	44,4	2,2
486	Рыба тушеная с овощами	50/60	14,8	8,1	14,9	140,6	5,8	55,1	34,8	1,13
	Хлеб	50	4,1	1,5	23,3	131	-	16	26,5	1,0
859	Компот из свежих фруктов	200	0,16	-	24	108	5,2	6,4	3,6	0,9
	ИТОГО:		31,33	23,85	130,9	632,7	60,33	159	149,4	7,43
	Всего за день :		43,85	44,75	241,7	1350,3	71,23	201,68	180,03	8,53

Пятница

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции в гр.	Белки	Жиры	Углево-ды	Энерге-тическая ценность	С	Са	Mg	Fe
	Завтрак									
392	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	10,4	15,6	38,5	417,2	1,1	229,9	35,6	1,6
247	Кофейный напиток	200	3,4	3,8	30,6	163,3	0,44	137,2	6,5	0,04
008	Бутерброд с вареной колбасой	15/20	4,1	6,5	10,2	113	-	10,4	12,4	0,7
	ИТОГО:		17,9	25,9	79,3	693,5	1,54	377,5	54,5	2,34
	Обед									
079	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,83	4,1	6,5	65,2	38,83	74,3	22	1,7
204	Суп крестьянский	250	3,0	5,3	22,4	146,9	16	21,3	33,1	1,75
321	Рагу из овощей	180	3,8	10,2	27,5	195,8	47,2	78,5	47,2	1,97
618	Тефтели в соусе	60/25	8,1	10,3	8,5	159	1,9	72,4	25,1	1,93
	Хлеб	50	4,1	1,5	23,3	131	-	16	26,5	1,0
868	Компот из сухофруктов	200	0,3	0,01	24,2	96,8	-	-	-	-
	ИТОГО:		21,13	31,41	112,4	794,7	103,93	262,5	153,9	8,35
	Всего за день :		39,03	57,31	191,7	1488,2	105,47	640	208,4	10,69

Суббота

№ рецеп-	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углево-ды	Энерге-тическая	С	Са	Mg	Fe
----------	--------------------	--------------	-------	------	-----------	-----------------	---	----	----	----

туры		в гр.				ценность				
	Завтрак									
378	Каша пшеничная молочная с изюмом	200	6,9	8,3	33,5	264,7	0,49	228,5	45,9	2,24
942	Чай с сахаром	200/15	-	-	14,97	59,7	-	0,3	следы	0,05
008	Бутерброд с вареной колбасой	15/20	4,1	6,5	10,2	113	-	10,4	12,4	0,7
	ИТОГО:		11	14,8	58,67	437,4	0,49	239,2	62,3	2,99
	Обед									
186	Щи из свежей капусты	250	5,5	6,6	15,5	141	40,6	65,6	34,3	2,0
414	Макароны с маслом сливочным	100	3,6	2,9	23,7	136,1	-	6,96	5,6	0,42
317	Свекла тушеная	100	1,8	3,4	10,7	80,01	12,9	44,8	25,7	1,6
160	Котлета из мяса кур	55	8,4	10,4	11,5	165,4	0,5	56,8	22,4	1,6
	Хлеб	50	4,1	1,5	23,3	131	-	16	26,5	1,0
859	Компот из свежих фруктов	200	0,16	-	24	108	5,2	6,4	3,6	0,88
	Фрукты свежие	150	0,6	-	16,95	69	19,5	24	18,1	3,3
	ИТОГО:		24,16	24,8	125,65	722,61	38,1	214,8	136,2	11,15
	Всего за день :		35,16	39,6	184,32	1160,01	38,59	454,0	198,5	14,14

2 неделя

Понедельник

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции в гр.	Белки	Жиры	Углево-ды	Энергетическая ценность	С	Са	Mg	Fe
	Завтрак									
421	Макароны запеченные с сыром	150	7,4	8,2	36,1	262,8	0,12	86,3	12,2	0,69
942	Чай с лимоном и сахаром	200/15/5	0,05	-	14,97	59,7	1,8	2,1	0,05	0,05
001	Бутерброд с маслом сливочным	35/10	3,0	4,8	18,6	158,6	-	11,2	11,9	0,6
	ИТОГО:		10,45	13,0	69,7	481,1	1,92	99,6	24,2	1,34
	Обед									
079	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,83	4,1	6,5	65,2	38,83	74,3	22	1,7
195	Рассольник со сметаной	250/6	6,3	4,9	32,4	185,9	17,1	42,6	36,6	1,7
297	Картофель отварной с маслом сливочным	150/6	3,3	4,6	31,6	166,52	32,0	17,44	36,98	1,77
674	Зразы из мяса кур с луком	60	9,15	12,71	49,24	248,31	9,7	116,3	60,3	4,68
859	Компот из свежих фруктов	200	0,16	-	24	108	5,2	6,4	3,6	0,88
	Хлеб	50	4,1	1,5	23,3	131	-	16	26,5	1,0
	ИТОГО:		24,84	27,81	167,04	904,93	102,83	273,04	185,98	11,73
	Всего за день :		35,29	40,81	236,74	1386,03	104,75	372,64	210,18	13,07

Вторник

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции в гр.	Белки	Жиры	Углево-ды	Энерге-тическая ценность	С	Са	Mg	Fe
	Завтрак									
378	Каша манная с маслом сливочным	200	10,4	15,6	38,5	417,2	1,1	229,9	35,6	1,6
003	Бутерброд с сыром	35/10	5,2	3,7	18,5	129,5	0,2	108,8	16,3	0,62
942	Чай с лимоном и сахаром	200/15/5	0,05	-	14,97	59,7	1,8	2,1	0,05	0,05
	ИТОГО:		15,65	19,3	71,97	606,4	3,1	340,8	51,95	2,27
	Обед									
056	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,3	4	7,7	93	10,9	42,5	30,6	1,1
216	Суп картофельный с макаронами на курином бульоне	250	9,63	6,63	19,6	211,9	10,5	27,3	32,1	2,1
320	Овощи тушеные	150	3,2	8,5	22,9	152,3	39,3	65,4	39,3	1,64
160	Котлета из мяса говядины	55	8,4	10,4	11,5	165,4	0,5	56,8	22,4	1,6
859	Компот из свежих фруктов	200	0,16	-	24	108	5,2	6,4	3,6	0,88
	Хлеб	50	4,1	1,5	23,3	131	-	16	26,5	1,0
	ИТОГО:		26,79	31,03	109	861,6	66,4	214,4	154,5	8,32
	Всего за день :		42,44	50,33	180,97	1468	69,5	555,2	206,45	10,59

Среда

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции в гр.	Белки	Жиры	Углево-ды	Энерге-тическая ценность	С	Са	Mg	Fe
	Завтрак									
378	Каша пшенная молочная с изюмом	200	6,9	8,3	33,5	264,7	0,49	228,5	45,9	2,24
958	Кофейный напиток	200	1,4	1,62	11,8	121,3	0,2	58,3	6,5	0,04
008	Бутерброд с вареной колбасой	15/20	4,1	6,5	10,2	113	-	10,4	12,4	0,7
	ИТОГО:		12,4	16,42	55,5	499	0,69	297,2	64,8	2,98
	Обед									
079	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,83	4,1	6,5	65,2	38,83	74,3	22	1,7
206	Суп гороховый	250	7,01	4,75	23,1	152	0,03	18,1	9,5	1,1
297	Картофель отварной с маслом сливочным	150/6	3,3	4,6	31,6	166,52	32,0	17,44	36,98	1,77
486	Рыба тушеная с овощами	50/60	14,8	8,1	14,9	140,6	5,8	55,1	34,8	1,13
	Хлеб	50	4,1	1,5	23,3	131	-	16	26,5	1,0
868	Компот из сухофруктов	200	0,3	0,01	24,2	96,8	-	-	-	-
	ИТОГО:		31,34	21,56	123,6	752,12	76,66	180,94	129,78	6,7
	Всего за день :		43,74	37,98	179,1	1251,12	77,35	478,14	194,58	9,68

Четверг

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	С	Са	Mg	Fe
	Завтрак									
1020	Оладьи с маслом и сахаром	150/5	9,34	15,7	66,5	447,95	8,2	31,9	22,95	0,8
942	Чай с сахаром	200/15	-	-	14,97	59,7	-	0,3	следы	0,05
	ИТОГО:		9,34	15,7	81,47	507,65	8,2	32,2	22,95	0,85
	Обед									
204	Суп крестьянский	250	3,0	5,3	22,4	146,9	16	21,3	33,1	1,75
317	Икра из свеклы	100	1,8	3,4	10,7	80,1	12,9	44,8	25,7	1,6
414	Макаронны отварные с маслом сливочным	100	3,6	2,92	23,7	136,1	-	6,96	5,6	0,42
643	Мясо птицы тушеное в красном соусе	50/50	6,2	7,14	3,8	103,6	0,3	14,1	11,32	1,1
	Хлеб	50	4,1	1,5	23,3	131	-	16	26,5	1,0
859	Компот из свежих фруктов	200	0,16	-	24	108	5,2	6,4	3,6	0,88
	ИТОГО:		18,86	20,26	107,9	705,7	34,4	109,56	105,82	6,75
	Всего за день :		28,2	35,96	189,37	852,6	42,6	141,76	128,77	7,6

Пятница

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции в гр.	Белки	Жиры	Углево-ды	Энерге-тическая ценность	С	Са	Mg	Fe
	Завтрак									
393	Рисовая запеканка с творогом	150	8,8	7,1	38,2	286,9	0,2	66,5	19,04	1,03
942	Чай с лимоном и сахаром	200/15/5	0,05	-	14,97	59,7	1,8	2,1	0,05	0,05
	ИТОГО:		8,85	7,1	53,2	346,6	2,0	68,6	19,1	1,08
	Обед									
063	Салат из моркови	100	1,3	6,1	10,4	111,7	64,6	123,8	36,6	1,7
170	Борщ со сметаной	250/6	3,8	5,0	11,2	108,0	40,6	65,6	34,3	2,0
682	Каша гречневая с маслом сливочным	180	8,1	6,01	47,4	246,9	-	45,54	61,98	5,1
618	Тефтели в соусе	60/25	8,1	10,3	8,5	159	1,9	72,4	25,1	1,93
	Хлеб	50	4,1	1,5	23,3	131	-	16	26,5	1,0
883	Кисель	200	0,024	-	22,1	120,3	-	0,18	0,03	-
	ИТОГО:		25,42	28,91	122,9	876,9	107,1	323,52	184,51	11,73
	Всего за день :		34,27	36,01	176,1	1223,5	109,1	392,12	203,61	12,81

Суббота

№	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево-	Энерге-	С	Са	Mg	Fe
---	--------------------	-------	-------	------	---------	---------	---	----	----	----

рецеп- туры		порции в гр.			ды	тическая ценность				
	Завтрак									
392	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	10,4	15,6	38,5	417,2	1,1	229,9	35,6	1,6
942	Чай с сахаром	200/15	-	-	14,97	59,7	-	0,3	следы	0,05
008	Бутерброд с вареной колбасой	15/20	4,1	6,5	10,2	113	-	10,4	12,4	0,7
	ИТОГО:		14,5	22,1	63,67	589,9	1,1	240,6	48,0	2,35
	Обед									
186	Щи из свежей капусты	250	5,5	6,6	15,5	141	40,6	65,6	34,3	2,0
414	Макароны с маслом сливочным	100	3,6	2,9	23,7	136,1	-	6,96	5,6	0,42
317	Свекла тушеная	100	1,8	3,4	10,7	80,01	12,9	44,8	25,7	1,6
160	Котлета из мяса кур	55	8,4	10,4	11,5	165,4	0,5	56,8	22,4	1,6
	Хлеб	50	4,1	1,5	23,3	131	-	16	26,5	1,0
859	Компот из свежих фруктов	200	0,16	-	24	108	5,2	6,4	3,6	0,88
	Фрукты свежие	150	0,6	-	16,95	69	19,5	24	18,1	3,3
	ИТОГО:		24,16	24,8	125,65	722,61	78,7	220,56	136,2	10,8
	Всего за день :		38,66	46,9	189,32	1312,51	79,8	461,16	184,2	13,15