

Утверждено:  
И.о. директора МБОУ гимназии №20  
им. С.С. Станченко  
Жмурин С.А.



**Примерное 2-х недельное меню завтраков и обедов для обучающихся 1-4-х классов  
для организации горячего питания учащихся в осенне-зимний период 2022-2023гг.**

Писарик Д.А.

№ рейс.	Наименование блюда	Масса порции	Цена за блюдо	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
День/неделя: Понедельник - 1														
175M	Каша рисовая молочная вязкая	200	33,760	5,002	8,542	35,444	0,091	0,491	40,590	0,374	105,291	129,339	30,950	0,667
376M/сез	Чай с сахаром	200	2,180	0	0	10,981	0,001	0,100	0	0	4,950	8,240	4,400	0,853
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,990	3,280	0,840	15,420	0,047	0,6	0,000	0,467	13,553	19,500	3,6	0,360
14M	Масло порционное	10	9,860	0,080	7,250	0,130	0,001	0	40,000	0,100	2,400	3,000	0	0,020
	Фрукты свежие	120	17,800	3,300	1,100	46,200	0,099	0	0,000	0,880	17,600	61,600	92,4	1,320
15M	Сыр порционный	15	13,030	4,000	4,000	0,000	0,005	0,100	39,000	0,100	132,000	75,000	5,000	0,150
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>78,620</b>	<b>15,662</b>	<b>21,732</b>	<b>108,175</b>	<b>0,244</b>	<b>1,291</b>	<b>119,590</b>	<b>1,921</b>	<b>258,194</b>	<b>235,079</b>	<b>136,350</b>	<b>3,370</b>
<b>Обед</b>														
19M	Салат из клещеной капусты с р/м	60	5,560	3,800	7,200	16,400	0,200	3,200	10	0,600	23,030	62,500	24,400	0,420
139M	Суп гороховый	200	8,770	7,200	3,110	28,000	0,230	5,750	12	1,200	31,100	87,000	22,700	1,080
268M	Бигонки	80	33,760	10,335	11,617	11,049	0,076	0,032	8	1,811	15,840	108,270	17,390	1,673
310M	Овощное рагу	150	18,480	15,890	5,230	40,200	0,100	1,2	48	1,100	27,200	215,400	33,400	1,100
348K	Компот из сухофруктов	200	8,660	0,180	0,036	20,034	0,005	36,000	0,000	0,130	6,480	5,940	5,580	0,288
	Хлеб пшеничный	20	1,400	1,320	0,240	7,928	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,990	3,280	0,840	15,420	0,047	0,6	0,000	0,467	13,553	19,500	3,6	0,360
	<b>Итого за Обед</b>	<b>740</b>	<b>78,620</b>	<b>42,005</b>	<b>28,273</b>	<b>139,031</b>	<b>0,692</b>	<b>46,782</b>	<b>78,000</b>	<b>5,508</b>	<b>123,003</b>	<b>528,610</b>	<b>116,470</b>	<b>5,701</b>
	<b>Всего за Понедельник-1</b>	<b>1315</b>	<b>157,240</b>	<b>57,667</b>	<b>50,005</b>	<b>247,206</b>	<b>0,936</b>	<b>48,073</b>	<b>197,590</b>	<b>7,429</b>	<b>381,197</b>	<b>763,689</b>	<b>252,820</b>	<b>9,071</b>
<b>День/неделя: Вторник-1</b>														
<b>Завтрак</b>														
472	Омлет натуральный с сыром	160	56,500	9,930	3,317	17,477	0,162	19,493	157,667	1,937	75,473	190,308	32,877	2,334
23	Зеленый горошек отварной	30	5,460	0,620	0,040	1,300	0,022	2,000	0,000	0,040	4,000	12,400	4,200	0,140
692M/сез	Консервированный Кофейный напиток	200	14,670	3,16	2,67	15,900	0,010	2,300	20	0,3	189,400	83,500	9,400	0,130
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,990	3,280	0,840	15,420	0,047	0,6	0,000	0,467	13,553	19,500	3,6	0,360
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>420</b>	<b>78,620</b>	<b>16,990</b>	<b>6,867</b>	<b>50,097</b>	<b>0,241</b>	<b>24,393</b>	<b>177,667</b>	<b>2,744</b>	<b>282,426</b>	<b>305,708</b>	<b>50,077</b>	<b>2,964</b>



День/неделя: Пятница-1

Загтрак	413M	302M	920M	377M	Итого за Загтрак	Обед	46M	103K/сез	468M	312M	342M	Итого за Обед	1030	Итого за Пятница-1					
Сосиска запеченая	80	52,880	10,100	7,500	1,200	224,000	0,090	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,500	44,000	159,000	18,000	0,900	
Рис отварной	150	10,220	4,614	6,450	48,204	269,322	0,053	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,340	7,781	100,035	32,340	0,671	
Соус	30	9,860	3,600	4,300	1,130	70,800	0,030	1,080	0,000	0,850	0,000	0,000	0,000	0,850	3,480	40,800	7,300	0,850	
Чай с лимоном	200/7	3,670	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500	0	0,012	7,350	9,560	5,120	0,883	0,000	0,000	0,000	0,000	0,360
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,990	3,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,6	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,467	13,553	19,500	3,6	0,360	
<b>Итого за Загтрак</b>	<b>290</b>	<b>78,620</b>	<b>21,648</b>	<b>19,096</b>	<b>75,119</b>	<b>680,444</b>	<b>0,223</b>	<b>4,180</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>2,169</b>	<b>76,164</b>	<b>328,895</b>	<b>66,360</b>	<b>3,664</b>	
<b>Обед</b>																			
Салат витаминный	60	5,620	0,924	3,050	5,617	54,203	0,018	21,450	0	1,391	24,180	17,930	9,800	0,333	0,000	0,000	0,000	0,000	0,333
Суп с макаронными изделиями	200	9,150	4,612	3,877	16,449	119,458	0,128	14,813	24,500	1,220	26,941	110,417	27,540	1,439	0,000	0,000	0,000	0,000	1,439
Оладьи из печени куриной в соусе	80	37,970	11,731	8,112	12,358	170,182	0,259	17,570	39,790	1,806	23,204	193,497	16,781	3,877	0,000	0,000	0,000	0,000	3,877
Картофельное пюре	150	13,410	3,295	5,441	22,209	151,404	0,160	25,938	26,300	0,189	45,620	98,070	33,110	1,225	0,000	0,000	0,000	0,000	1,225
Сок фруктовый	200	17,400	0,144	0,144	25,085	103,104	0,011	3,600	0	0,072	5,760	3,960	3,240	0,857	0,000	0,000	0,000	0,000	0,857
Хлеб пшеничный	20	1,400	1,320	0,240	7,928	36,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780	0,000	0,000	0,000	0,000	0,780
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,990	3,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,6	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,360	0,000	0,000	0,000	0,360	
<b>Итого за Обед</b>	<b>740</b>	<b>78,620</b>	<b>25,306</b>	<b>21,704</b>	<b>105,066</b>	<b>713,311</b>	<b>0,657</b>	<b>83,971</b>	<b>90,590</b>	<b>5,345</b>	<b>145,058</b>	<b>473,374</b>	<b>103,471</b>	<b>8,871</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>8,871</b>
<b>Всего за Пятница-1</b>	<b>1030</b>	<b>157,240</b>	<b>46,954</b>	<b>40,800</b>	<b>180,185</b>	<b>1393,755</b>	<b>0,880</b>	<b>88,151</b>	<b>122,590</b>	<b>7,514</b>	<b>221,222</b>	<b>802,269</b>	<b>169,831</b>	<b>12,535</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>12,535</b>

День/неделя: Понедельник-2

Загтрак	411M	685M	14M	769M	15M	Итого за Загтрак	Обед	23M	165M	279M	302M	342M	Итого за Обед	1195	Итого за Понедельник-2
Каша пшеничная молочная	200	27,250	6,600	8,600	24,300	187,000	1,100	38,200	0,6	245,200	130,000	14,800	0,300	0,080	0,080
Чай фруктовый	200	2,020	1,780	1,780	2,260	28,000	0,140	9,200	26,400	0,300	46,600	98,100	2,800	0,740	0,740
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,990	3,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,6	0,000	0,467	13,553	19,500	3,6	0,360	0,360
Масло поршави	10	9,860	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001	0	40,000	0,100	2,400	3,000	0	0,020	0,020
Булочка домашняя	90	24,470	5,820	2,520	38,200	186,000	0,110	0	9,000	0,900	44,200	89,400	10,5	1,010	1,010
Сыр порционный	15	13,030	4,000	4,000	0,000	54,000	0,005	0,100	39,000	0,100	132,000	75,000	5,000	0,150	0,150
<b>Итого за Загтрак</b>	<b>545</b>	<b>78,620</b>	<b>21,560</b>	<b>24,990</b>	<b>80,310</b>	<b>599,450</b>	<b>1,403</b>	<b>48,100</b>	<b>115,000</b>	<b>247,067</b>	<b>368,753</b>	<b>299,800</b>	<b>22,200</b>	<b>2,360</b>	<b>2,360</b>
<b>Обед</b>															
Овощи сезонные	50	5,000	4,110	2,782	0,033	52,024	12,150	0,000	2,089	10,360	19,380	10,560	0,669	0,449	0,449
Суп овощной	200	9,120	16,800	7,800	28,900	289,000	0,070	4,800	26,000	0,350	38,700	194,000	37,900	0,890	0,890
Тефтели мясные в соусе	80/20	32,650	8,600	9,769	9,668	161,407	0,096	2,597	34,775	1,272	22,190	89,948	14,218	0,915	0,915
Рис отварной	150	10,220	4,614	6,450	48,204	269,322	0,053	0,000	32,000	0,340	7,781	100,035	32,340	0,671	0,671
Сок фруктовый	200	17,400	0,144	0,144	25,085	103,104	0,011	3,600	0	0,072	5,760	3,960	3,240	0,857	0,857
Хлеб пшеничный	20	1,400	1,320	0,240	7,928	36,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780	0,780
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,990	3,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,6	0,000	0,467	13,553	19,500	3,6	0,360	0,360
<b>Итого за Обед</b>	<b>650</b>	<b>78,620</b>	<b>38,868</b>	<b>28,025</b>	<b>135,238</b>	<b>989,817</b>	<b>12,461</b>	<b>11,597</b>	<b>94,864</b>	<b>13,061</b>	<b>113,164</b>	<b>448,003</b>	<b>101,367</b>	<b>4,922</b>	<b>4,922</b>
<b>Всего за Понедельник-2</b>	<b>1195</b>	<b>157,240</b>	<b>60,428</b>	<b>53,015</b>	<b>215,548</b>	<b>1589,267</b>	<b>13,864</b>	<b>59,697</b>	<b>209,864</b>	<b>260,128</b>	<b>481,917</b>	<b>747,803</b>	<b>123,567</b>	<b>7,282</b>	<b>7,282</b>

День/неделя: Вторник-2

Загтрак	358M	382M	15M	Итого за Загтрак	Обед	230	Итого за Вторник-2							
Запеканка мясная со ступеным молоком	200/15	51,180	10,910	5,280	32,400	227,000	0,120	0,110	38,000	0,840	221,900	57,500	28,700	1,040
Какао с молоком	200	12,420	3,142	2,511	16,344	101,582	0,020	0,486	8,197	0,010	101,347	94,122	25,110	0,830
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,990	3,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,6	0,000	0,467	13,553	19,500	3,6	0,360
Сыр порционный	15	13,030	4,000	4,000	0,000	54,000	0,005	0,100	39,000	0,100	132,000	75,000	5,000	0,150
<b>Итого за Загтрак</b>	<b>230</b>	<b>78,620</b>	<b>17,332</b>	<b>8,631</b>	<b>64,164</b>	<b>406,942</b>	<b>0,187</b>	<b>1,196</b>	<b>46,197</b>	<b>1,317</b>	<b>356,800</b>	<b>171,122</b>	<b>57,410</b>	<b>2,230</b>

Обед	ЮМ	Салат овощной с р/м	50	5,560	3,800	7,200	16,400	128,000	0,200	3,200	10	0,600	23,030	62,500	24,400	0,420
	90М	Рассольник по-Ленинградски	200	6,970	4,894	5,055	13,954	121,506	0,099	13,730	6	1,937	23,786	76,991	24,684	1,008
	312М	Картофельное пюре	150	13,410	3,295	5,441	22,209	151,404	0,160	25,938	26,300	0,189	45,620	98,070	33,110	1,225
	375К	Рыба запеченная в соусе	80/20	31,890	14,190	2,742	16,492	238,340	0,226	28,674	22,300	1,708	51,589	182,500	50,090	1,466
	342М	Сок фруктовый	200	17,400	0,144	0,144	25,085	103,104	0,011	3,600	0	0,072	5,760	3,960	3,240	0,857
		Хлеб пшеничный	20	1,400	1,320	0,240	7,928	36,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,990	3,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,6	0,000	0,467	13,553	19,500	3,6	0,360
		<b>Итого за Обед</b>	<b>650</b>	<b>78,620</b>	<b>30,923</b>	<b>21,662</b>	<b>117,488</b>	<b>857,314</b>	<b>0,777</b>	<b>75,742</b>	<b>64,600</b>	<b>5,173</b>	<b>169,138</b>	<b>473,521</b>	<b>148,524</b>	<b>6,116</b>
		<b>Всего за Вторник-2</b>	<b>880</b>	<b>157,240</b>	<b>48,255</b>	<b>30,293</b>	<b>181,652</b>	<b>1,264,256</b>	<b>0,964</b>	<b>76,938</b>	<b>110,797</b>	<b>6,490</b>	<b>505,938</b>	<b>644,643</b>	<b>205,934</b>	<b>8,346</b>

День/неделя: Среда-2

Завтрак	411М	Каша овсяная молочная	200	27,090	16,890	10,400	28,100	247,000	0,100	0,270	100	0,950	279,700	367,000	17,400	0,800
	685М/сж	Чай с сахаром	200	2,180	1,78	1,78	2,260	28,000	0,140	9,200	26,4	0,3	46,600	98,100	2,800	0,740
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,990	3,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,6	0,000	0,467	13,553	19,500	3,6	0,360
	769М	Булочка домашняя	90	24,470	5,820	2,520	38,200	186,000	0,110	0	9,000	0,900	44,200	89,400	10,5	1,010
	14М	Масло порцирами	10	9,860	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001	0	40,000	0,100	2,400	3,000	0	0,020
	15М	Сыр порционный	15	13,030	4,000	4,000	0,000	54,000	0,005	0,100	39,000	0,100	132,000	75,000	5,000	0,150
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>78,620</b>	<b>31,850</b>	<b>26,790</b>	<b>84,110</b>	<b>659,450</b>	<b>0,403</b>	<b>10,170</b>	<b>214,400</b>	<b>2,817</b>	<b>518,453</b>	<b>652,000</b>	<b>39,300</b>	<b>3,080</b>

Обед

	23М	Овощи сезонные	60	8,170	4,110	2,782	0,033	52,024	12,150	0,000	2,089	10,360	19,380	10,560	0,669	0,449
	110М	Борщ	200	12,110	11,070	10,560	12,100	145,000	0,060	0,400	34,000	0,200	28,900	129,400	16,000	1,100
	259М	Жаркое по-домашнему	250	44,940	14,782	22,273	20,814	343,633	0,590	27,050	0,000	2,742	26,293	215,977	51,671	2,904
	348К	Компот из ягод	200	10,010	0,180	0,036	20,034	78,660	0,005	36,000	0,000	0,130	6,480	5,940	5,580	0,288
		Хлеб пшеничный	20	1,400	1,320	0,240	7,928	36,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,990	3,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,6	0,000	0,467	13,553	19,500	3,6	0,360
		<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>78,620</b>	<b>34,742</b>	<b>36,731</b>	<b>76,329</b>	<b>734,277</b>	<b>12,886</b>	<b>64,050</b>	<b>36,089</b>	<b>14,099</b>	<b>100,406</b>	<b>411,377</b>	<b>86,920</b>	<b>5,881</b>
		<b>Всего за Среда-2</b>	<b>1175</b>	<b>157,240</b>	<b>66,592</b>	<b>63,521</b>	<b>160,439</b>	<b>1,393,727</b>	<b>13,289</b>	<b>74,220</b>	<b>250,489</b>	<b>16,916</b>	<b>618,859</b>	<b>1,063,377</b>	<b>126,220</b>	<b>8,961</b>

День/неделя: Четверг-2

Завтрак	366М	Пудинг творожный с изюмом	200	49,640	12,100	5,300	36,300	360,000	0,120	2,100	51,8	0,900	360,500	205,000	21,300	0,450
		Молоко стуженное	10	2,460	0,150	0,180	0,300	35,000	0,100	0,800	12,100	3,500	10,180	10,250	3,200	0,010
	692М/сж	Кофейный напиток	200	14,670	3,16	2,67	15,900	152,000	0,010	2,300	20	0,3	189,400	83,500	9,400	0,130
	14М	Масло порцирами	10	9,860	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001	0	40,000	0,100	2,400	3,000	0	0,020
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,990	3,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,6	0,000	0,467	13,553	19,500	3,6	0,360
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>450</b>	<b>78,620</b>	<b>18,770</b>	<b>16,240</b>	<b>68,050</b>	<b>691,450</b>	<b>0,278</b>	<b>5,800</b>	<b>123,900</b>	<b>5,267</b>	<b>576,033</b>	<b>321,250</b>	<b>37,500</b>	<b>0,970</b>

Обед

	43М	Салат витаминный	60	6,700	0,924	3,050	5,617	54,203	0,018	21,450	0,000	1,391	24,180	17,930	9,310	0,333
	97М	Суп картофельный с крупой	200	5,590	4,986	3,085	16,047	112,413	0,131	19,648	5,600	1,670	25,082	86,746	28,630	1,980
	309М	Макаронные отварные	150	13,410	6,038	4,575	38,497	119,481	0,093	0,000	21,333	0,871	13,929	49,488	8,858	0,901
	268М/сж	Котлета мясная	100	40,870	10,335	9,617	11,049	190,363	0,072	0,032	8	1,811	15,840	108,270	17,390	1,673
	348	Компот из сухофруктов	200	8,660	0,180	0,036	20,034	78,660	0,005	36,000	0,000	0,130	6,480	5,940	5,580	0,288
		Хлеб пшеничный	20	1,400	1,320	0,240	7,928	36,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,990	3,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,6	0,000	0,467	13,553	19,500	3,6	0,360
		<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>78,620</b>	<b>27,063</b>	<b>21,443</b>	<b>114,592</b>	<b>670,080</b>	<b>0,400</b>	<b>77,730</b>	<b>34,933</b>	<b>6,540</b>	<b>104,864</b>	<b>317,874</b>	<b>82,768</b>	<b>6,315</b>
		<b>Всего за Четверг-2</b>	<b>1210</b>	<b>157,240</b>	<b>45,833</b>	<b>37,683</b>	<b>182,642</b>	<b>1,361,530</b>	<b>0,678</b>	<b>83,530</b>	<b>158,833</b>	<b>11,807</b>	<b>680,897</b>	<b>639,124</b>	<b>120,268</b>	<b>7,285</b>

