



СОГЛАСОВАНО : Директор МБОУ

\_\_\_\_\_ 2022 г



УТВЕРЖДАЮ: Индивидуальный предприниматель  
Белицкая Е.К.

\_\_\_\_\_ 2022г

**Примерное двухнедельное меню  
для обучающихся с 5 -11 классов  
(завтрак)**

## 1 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																									
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,9	7,4	39,0	249,3	0,2	0,7	0	0,7	0,1	0,1	0	0	0,4	6	142,6	19,9	117,9	0,6	0,7	67,3	228,2	12,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,3	60,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,9	5,8	7,4	0,7	0	2,8	25,9	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	0	0	0	0	0	1	0	2	0	0	0	0	0
2008		ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,7	46,7	0	9,9	0	0,6	0	0	0	0,1	0,3	2	15,9	8	10,9	2,2	0,1	25,9	276,4	2
Итого за прием пищи:				10,7	16,3	84,2	526,2	0,3	10,6	0,07	2,2	0,1	0,1	0	0,2	1,4	18,8	181,6	46,9	171,8	4,3	1,1	298,4	582,1	14,2
Всего за день:				10,7	16,3	84,2	526,2	0,3	10,6	0,07	2,2	0,1	0,1	0	0,2	1,4	18,8	181,6	46,9	171,8	4,3	1,1	298,4	582,1	14,2

## 2 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																									
1996	286	ОМЛЕТ С РЫБОЙ	150	26,7	19,7	2,4	298,9	0,2	0,4	0,2	2,1	2,3	0,5	0,5	0,1	2,6	7	98,6	31,8	301,9	2,4	1,7	200,0	417,4	56,8
2008	30	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,3	5,1	9,0	91,7	0	9,9	0	2,3	0	0	0	0,1	0,3	11,5	46,7	25,3	53,0	1,4	0,5	599,6	355,0	6,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	0	0	0,1	0,8	13,5	11,5	16,5	42	1	0,4	253	64,5	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,4	2,4	19,9	113,8	0	0,5	0	0	0	0,1	0	0	0,3	0	111,3	20,2	91,1	0,5	0,4	52,9	173,9	9
Итого за прием пищи:				36,2	27,5	56,4	622,8	0,3	10,4	0,2	5,4	2,3	0,6	0,5	0,3	4,0	32,0	268,1	93,9	488,0	5,3	3,0	1105,5	1010,8	72,1
Всего за день:				36,2	27,5	56,4	622,8	0,3	10,4	0,2	5,4	2,3	0,6	0,5	0,3	4,0	32,0	268,1	93,9	488,0	5,3	3,0	1105,5	1010,8	72,1

## 3 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																									
2008	272	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	100	11,6	26,0	12,7	338,9	0,3	0,5	0	2,4	0	0,1	0	0,2	1,9	8,0	14,7	25,7	129,5	1,9	1,6	154,1	258,5	4,9
2008	331	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ	180	6,4	4,7	41,9	233,0	0,1	0	0	1,4	0,1	0	0	0,1	0,6	12	10,8	8,6	47,8	1,1	0,4	2,2	74,6	0,9
2008		ТОМАТЫ (по сезону)	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0	15	0,1	0,2	0	0	0	0,1	0,3	6,6	8,4	12	15,6	0,6	0,1	1,8	174	1,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0

2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,2	0	12,4	50,3	0	0,7	0	0	0	0	0	0	0,1	0,4	14,3	6,3	8,2	0,7	0	3,2	32,6	0
Итого за прием пищи:				22,0	31,0	89,4	731,3	0,5	16,2	0,1	4,8	0,1	0,1	0	0,5	3,5	37,8	57,4	65,8	234,8	5,1	2,4	363,7	591,3	7,0
Всего за день:				22,0	31,0	89,4	731,3	0,5	16,2	0,1	4,8	0,1	0,1	0	0,5	3,5	37,8	57,4	65,8	234,8	5,1	2,4	363,7	591,3	7,0

#### 4 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг		
<b>Завтрак</b>																											
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ И СМЕТАНОЙ	180/20	22,8	15,8	28,6	362,1	0	0,8	0,7	1,9	0,1	0,2	0	0	0,8	5,4	187,8	37,8	251,5	1,3	0,8	94,4	239,9	4,5		
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,1	1,2	17,5	87,6	0	0,3	0	0	0	0,1	0	0	0,3	0	63,1	15,2	55,1	0,5	0,2	28,5	101,1	4,5		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0		
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	0	0	0	0	0	1	0	2	0	0	0	0	0		
2008		ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,7	46,7	0	9,9	0	0,6	0	0	0	0,1	0,3	2	15,9	8	10,9	2,2	0,1	25,9	276,4	2		
Итого за прием пищи:				28,5	25,9	76,0	666,1	0,1	11,0	0,77	3,4	0,1	0,3	0	0,2	2,0	18,2	277,0	74,2	353,1	4,8	1,4	351,2	669,0	11,0		
Всего за день:				28,5	25,9	76,0	666,1	0,1	11,0	0,77	3,4	0,1	0,3	0	0,2	2,0	18,2	277,0	74,2	353,1	4,8	1,4	351,2	669,0	11,0		

### 5 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																									
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	250	7,3	7,2	38,9	248,5	0,1	0,6	0	0,1	0,1	0,1	0	0	0,5	0	141,8	32,9	169,3	1,5	0,5	67,4	256,3	10,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,3	80,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,9	5,8	7,4	0,7	0	2,8	25,9	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	0	0	0	0	0	1	0	2	0	0	0	0	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,5	5,7	0	70,6	0	0,1	0,1	0,1	0	0,1	0,3	0	0	4,6	170,7	6,8	97	0,2	0,7	157,1	17,1	0
Итого за прием пищи:				18,3	21,6	94,5	644,0	0,3	0,7	0,17	1,9	0,1	0,2	0,3	0,2	1,8	26,2	344,8	71,9	342,9	4,0	1,8	632,1	402,5	10,8
Всего за день:				18,3	21,6	94,5	644,0	0,3	0,7	0,17	1,9	0,1	0,2	0,3	0,2	1,8	26,2	344,8	71,9	342,9	4,0	1,8	632,1	402,5	10,8

### 6 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																									
2008	220	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ	185	26,9	24,4	41,3	500,0	0,1	1,1	0,9	4,3	0,2	0,3	0	0,1	1,0	11,9	207,2	42,0	280,1	1,3	1,0	69,6	268,3	3,3
		ДЖЕМ (ПОВИДЛО)	30	0,2	0	21,7	82,6	0	4,8	0	0	0	0	0	0	0	0	5,9	3,8	4,3	0,2	0	5,4	42	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,2	0	12,4	50,3	0	0,7	0	0	0	0	0	0	0,1	0,4	14,3	6,3	8,2	0,7	0	3,2	32,6	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0
2008		ФРУКТЫ(ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,8	46,9	0	10	0	0,6	0	0	0	0,1	0,3	2	16	8	11	2,2	0,1	25,9	277,2	2
Итого за прием пищи:				30,8	25,0	105,3	774,5	0,2	16,6	0,9	5,7	0,2	0,3	0	0,3	2,0	25,1	252,6	73,3	337,2	5,2	1,4	306,5	671,7	5,3
Всего за день:				30,8	25,0	105,3	774,5	0,2	16,6	0,9	5,7	0,2	0,3	0	0,3	2,0	25,1	252,6	73,3	337,2	5,2	1,4	306,5	671,7	5,3

### 7 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																									
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С Т/О ПОДЛИВОЙ	100/20	18,4	11,9	13,3	234,6	0,2	1,0	0,2	3,2	0	0,1	0	0	3,4	6,2	27,5	32,1	174,8	1,0	0,8	112,4	345,1	43,0

2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4,1	4,5	43,6	228,2	0	0	0	0,4	0,1	0	0	0,1	0,8	11,3	15,1	28,2	82,0	0,5	0,8	9,3	60,7	0,8
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	1,0	2,1	5,3	43,0	0	2,3	0	0,9	0	0	0	0	0,1	7,8	20,8	11,8	23,3	0,7	0,2	26,9	169,8	4,1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0
2008	433	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3,8	3,0	17,1	110,2	0	0,5	0	0	0	0,1	0	0	0,2	1,8	111,3	27,5	95,6	0,9	0,7	51,6	207,1	9
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	40	3,5	4,0	25,8	150,9	0,1	0	0	0,5	0	0	0	0	0,4	12,2	7,0	5,0	29,6	0,4	0,2	4,4	44,6	1,0
Итого за прием пищи:				33,9	25,7	125,2	861,6	0,4	3,8	0,2	5,8	0,1	0,2	0	0,2	5,5	49,9	190,9	***	438,9	4,3	3,0	407,0	878,9	57,9
Всего за день:				33,9	25,7	125,2	861,6	0,4	3,8	0,2	5,8	0,1	0,2	0	0,2	5,5	49,9	190,9	***	438,9	4,3	3,0	407,0	878,9	57,9

### 8 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																									
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	250	6,4	7,0	33,6	222,0	0	0,6	0	0,9	0,1	0,1	0	0,1	0,4	6,9	134,9	19,2	110,9	0,4	0,7	82,5	215,5	10,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,3	60,5	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,9	5,8	7,4	0,7	0	2,8	25,9	0	
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	40	3,5	4,0	25,8	150,9	0,1	0	0	0,5	0	0	0	0	0,4	12,2	7,0	5,0	29,6	0,4	0,2	4,4	44,6	1,0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	0	0	0	0	1	0	2	0	0	0	0	0	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,5	5,7	0	70,6	0	0,1	0,1	0,1	0	0,1	0,3	0	0	4,6	170,7	6,8	97	0,2	0,7	157,1	17,1	0
Итого за прием пищи:				17,8	25,2	94,9	673,7	0,2	0,7	0,17	2,4	0,1	0,2	0,3	0,2	1,5	34,5	335,7	50,0	280,5	2,5	1,9	429,2	354,7	11,8
Всего за день:				17,8	25,2	94,9	673,7	0,2	0,7	0,17	2,4	0,1	0,2	0,3	0,2	1,5	34,5	335,7	50,0	280,5	2,5	1,9	429,2	354,7	11,8

### 9 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																									
2008	245	КОТЛЕТА РЫБНАЯ С Т/О ПОДЛИВОЙ	100/20	18,4	11,9	13,3	234,6	0,2	1,0	0,2	3,2	0	0,1	0	0	3,4	6,2	27,5	32,1	174,8	1,0	0,8	112,4	345,1	43,0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	4,7	41,9	233,0	0,1	0	0	1,4	0,1	0	0	0,1	0,6	12	10,8	8,6	47,8	1,1	0,4	2,2	74,6	0,9
2008		ОГУРЕЦ (по сезону)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	0	0	0	0,1	2,4	13,8	8,4	25,2	0,6	0,1	4,8	84,6	1,8	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,4	2,4	19,9	113,8	0	0,5	0	0	0	0,1	0	0,3	0	114,1	20,8	91,1	0,5	0,4	53,5	174,1	9	

Итого за прием пищи:	31,8	19,3	96,7	684,5	0,4	7,5	0,2	5,5	0,1	0,2	0	0,2	5,0	31,4	175,4	83,1	372,5	4,0	2,0	375,3	730,0	54,7
Всего за день:	31,8	19,3	96,7	684,5	0,4	7,5	0,2	5,5	0,1	0,2	0	0,2	5,0	31,4	175,4	83,1	372,5	4,0	2,0	375,3	730,0	54,7

### 10 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																									
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	250/5	6,6	7,5	43,3	266,6	0,2	0,6	0	0,7	0,1	0,1	0	0,1	0,5	10,5	135,1	35,6	152,2	0,8	1,1	67,2	239,2	12,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,3	60,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,9	5,8	7,4	0,7	0	2,8	25,9	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	0	0	0,1	0,8	13,5	11,5	16,5	42	1	0,4	253	64,5	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	0	0	0	0	0	1	0	2	0	0	0	0	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,5	5,7	0	70,6	0	0,1	0,1	0,1	0	0,1	0,3	0	0	4,8	170,7	6,8	97	0,2	0,7	157,1	17,1	0
Итого за прием пищи:				15,2	21,8	83,8	591,1	0,3	0,7	0,17	1,9	0,1	0,2	0,3	0,2	1,4	28,6	331,2	64,7	300,6	2,7	2,2	480,1	346,7	12,3
Всего за день:				15,2	21,8	83,8	591,1	0,3	0,7	0,17	1,9	0,1	0,2	0,3	0,2	1,4	28,6	331,2	64,7	300,6	2,7	2,2	480,1	346,7	12,3

#### Источник рецептуры:

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. -