

СОГЛАСОВАНО

Директор

МОУ "ТШИ СОО"


М.Б.Саруханян

"02" 02 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

ИП Дадашев Эльвин Шадоглан Оглы



"02" 02 2022г.

**Перспективное двухнедельное меню
для учащихся с 1-11 классов на 2022 год**

День: понедельник

Неделя: первая

Возраст: 7-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	В1, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	К, мг		
Обед																		
СУП С КРУПОЙ И РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	5.6	5.4	11.1	108.9	1.70	69.00	0.00	0.00	0.40	19.30	35.40	15.10	0.40	5.40	126.40	111	2008
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4.4	4.4	29.8	172.7	0.00	23.60	0.10	0.00	0.80	23.50	143.80	18.80	0.90	6.50	85.40	181	2008
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	40	5.0	3.9	2.8	62.1	0.20	0.00	0.00	0.00	1.10	4.70	48.70	7.00	0.70	42.20	97.00	272	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	25	0.4	1.1	2.3	21.0	0.50	38.00	0.00	0.00	0.00	5.00	6.00	2.90	0.10	1.40	32.80	364	2008
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	50	0.8	2.4	4.1	39.7	1.90	0.80	0.00	0.00	0.10	17.40	19.40	9.80	0.60	22.20	140.40	50	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.1	0.1	11.5	47.1	1.00	1.00	0.00	0.00	0.10	10.90	2.60	3.40	0.50	8.50	74.20	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	100	7.0	0.5	50.2	213.1	0.00	0.00	0.10	0.10	1.20	19.60	67.20	26.40	1.60	506.00	129.00	464	2008
Итого за прием пищи:	815	23.3	17.8	111.8	664.6	5.30	132.40	0.20	0.10	3.70	100.40	323.10	83.40	4.80	592.20	685.20		
Всего за день:		23.3	17.8	111.8	664.6	5.30	132.40	0.20	0.10	3.70	100.40	323.10	83.40	4.80	592.20	685.20		

День: вторник

Неделя: первая

Возраст: 7-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	В1, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	К, мг		
Обед																		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	12.0	6.9	19.6	181.2	3.40	129.50	0.20	0.00	2.10	42.70	131.30	41.70	3.10	30.10	537.60	99	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	4.6	33.7	193.5	0.00	23.60	0.10	0.00	0.50	9.50	42.00	7.60	1.00	2.00	65.40	331	2008
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	50	5.6	3.7	7.4	80.1	0.30	0.00	0.00	0.00	0.10	2.80	13.80	4.30	0.20	1.10	21.60	284	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	25	0.4	1.1	2.3	21.0	0.50	38.00	0.00	0.00	0.00	5.00	6.00	2.90	0.10	1.40	32.80	364	2008
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0.7	2.5	2.0	33.4	6.20	160.80	0.00	0.00	0.30	18.00	13.40	7.60	0.40	5.90	75.20	35	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0.1	0.1	14.3	58.4	1.00	1.00	0.00	0.00	0.10	13.40	5.40	3.70	0.50	9.00	74.90	405	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	100	7.0	0.5	50.2	213.1	0.00	0.00	0.10	0.10	1.20	19.60	67.20	26.40	1.60	506.00	129.00	464	2008
Итого за прием пищи:	825	31.3	19.4	129.5	780.7	11.40	352.90	0.40	0.10	4.30	111.00	279.10	94.20	6.90	555.50	936.50		
Всего за день:		31.3	19.4	129.5	780.7	11.40	352.90	0.40	0.10	4.30	111.00	279.10	94.20	6.90	555.50	936.50		

День: среда
Неделя: первая
Возраст: 7-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	В1, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Na, мг	К, мг		
Обед																		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6.2	4.7	12.8	113.7	1.70	128.30	0.00	0.00	1.40	19.50	66.20	15.50	1.10	20.40	207.20	100	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.0	6.0	34.8	218.9	0.00	23.60	0.20	0.10	2.20	18.40	180.60	121.30	4.20	3.50	255.10	181	2008
ГУЛЯШ	50	8.4	8.9	4.7	126.1	1.20	76.00	0.00	0.10	1.80	8.10	83.20	13.40	1.20	29.60	203.90	259	2008
ТОМАТЫ В СОБСТВЕННОМ СОКУ	50	0.6	0.0	1.2	7.0	5.00	0.00	0.00	0.00	0.20	7.00	13.00	10.00	0.50	0.00	145.00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	9.3	37.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.20	3.70	3.80	0.40	2.20	13.30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	100	7.0	0.5	50.2	213.1	0.00	0.00	0.10	0.10	1.20	19.60	67.20	26.40	1.60	506.00	129.00	464	2008
Итого за прием пищи:	800	30.3	20.1	113.0	715.8	7.90	227.90	0.30	0.30	6.80	82.80	413.90	190.40	9.00	561.70	953.50		
Всего за день:		30.3	20.1	113.0	715.8	7.90	227.90	0.30	0.30	6.80	82.80	413.90	190.40	9.00	561.70	953.50		

День: четверг
Неделя: первая
Возраст: 7-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	В1, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Na, мг	К, мг		
Обед																		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	6.2	4.7	13.4	116.6	2.90	140.30	0.00	0.00	1.50	26.00	103.90	22.80	1.30	188.90	279.20	91	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.4	6.3	35.1	206.3	0.00	35.40	0.00	0.00	0.60	14.00	72.50	24.70	0.50	8.30	53.50	181	2008
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	40	5.6	4.3	2.8	68.8	0.20	0.00	0.00	0.00	1.20	4.90	54.50	7.80	0.80	44.40	108.10	272	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	25	0.4	1.1	2.3	21.0	0.50	38.00	0.00	0.00	0.00	5.00	6.00	2.90	0.10	1.40	32.80	364	2008
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА И ЛУКА	50	0.9	2.6	2.2	35.3	1.80	0.00	0.00	0.00	0.20	8.00	19.70	6.20	0.30	94.00	40.40	44	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	9.3	37.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.20	3.70	3.80	0.40	2.20	13.30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	100	7.0	0.5	50.2	213.1	0.00	0.00	0.10	0.10	1.20	19.60	67.20	26.40	1.60	506.00	129.00	464	2008
Итого за прием пищи:	815	23.6	19.5	115.3	698.1	5.40	213.70	0.10	0.10	4.70	87.70	327.50	94.60	5.00	845.20	656.30		
Всего за день:		23.6	19.5	115.3	698.1	5.40	213.70	0.10	0.10	4.70	87.70	327.50	94.60	5.00	845.20	656.30		

День: пятница
Неделя: первая
Возраст: 7-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	В1, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Na, мг	К, мг			
Обед																			
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	8.8	10.1	10.1	161.7	8.50	185.30	0.10	0.10	2.40	33.30	115.00	29.10	2.00	64.50	498.20	95	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	4.6	33.7	193.5	0.00	23.60	0.10	0.00	0.50	9.50	42.00	7.60	1.00	2.00	65.40	209	2008	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ	40/25	4.9	5.3	7.8	91.3	0.20	18.30	0.00	0.00	0.20	3.20	9.40	3.80	0.20	51.00	28.60	239	2008	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0.6	2.5	3.3	39.3	2.40	960.00	0.00	0.00	0.50	24.50	26.50	18.20	0.50	10.10	96.00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	9.3	37.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.20	3.70	3.80	0.40	2.20	13.30	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	100	7.0	0.5	50.2	213.1	0.00	0.00	0.10	0.10	1.20	19.60	67.20	26.40	1.60	506.00	129.00	464	2008	
Итого за прием пищи:	815	26.9	23.0	114.4	735.9	11.10	1 187.20	0.30	0.20	4.80	100.30	263.80	88.90	5.70	635.80	830.50			
Всего за день:		26.9	23.0	114.4	735.9	11.10	1 187.20	0.30	0.20	4.80	100.30	263.80	88.90	5.70	635.80	830.50			

День: понедельник
Неделя: вторая
Возраст: 7-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	В1, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Na, мг	К, мг			
Обед																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	8.2	5.5	22.3	165.3	1.70	138.60	0.10	0.00	1.50	23.80	86.20	18.00	1.20	27.40	232.20	92	2008	
ПЛОВ	250	12.8	20.4	49.6	420.7	1.80	278.80	0.10	0.10	2.80	21.00	185.20	49.10	2.10	40.90	309.40	265	2008	
САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ КУКУРУЗЫ	25	0.5	0.0	2.5	11.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	30		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	9.3	37.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.20	3.70	3.80	0.40	2.20	13.30	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	100	7.0	0.5	50.2	213.1	0.00	0.00	0.10	0.10	1.20	19.60	67.20	26.40	1.60	506.00	129.00	464	2008	
Итого за прием пищи:	825	28.6	26.4	133.9	847.4	3.50	417.40	0.30	0.20	5.50	74.60	342.30	97.30	5.30	576.50	683.90			
Всего за день:		28.6	26.4	133.9	847.4	3.50	417.40	0.30	0.20	5.50	74.60	342.30	97.30	5.30	576.50	683.90			

День: вторник
 Неделя: вторая
 Возраст: 7-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	В1, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	К, мг		
Обед																		
СВЕКОЛЬНИК	250	5.9	4.6	10.5	102.9	5.80	141.60	0.00	0.00	1.50	44.00	88.50	31.30	1.90	57.40	462.80	77	2008
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	150	14.6	4.9	29.4	214.4	0.00	23.60	0.40	0.10	1.20	60.10	137.90	54.20	4.20	19.60	492.00	323	2008
РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	80	10.9	8.8	6.4	140.9	0.70	43.40	0.00	0.20	1.80	20.90	123.40	15.70	1.90	107.00	210.20	280	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	9.3	37.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.20	3.70	3.80	0.40	2.20	13.30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	100	7.0	0.5	50.2	213.1	0.00	0.00	0.10	0.10	1.20	19.60	67.20	26.40	1.60	506.00	129.00	464	2008
Итого за прием пищи:	780	38.5	18.8	105.8	708.3	6.50	208.60	0.50	0.40	5.70	154.80	420.70	131.40	10.00	692.20	1 307.30		
Всего за день:		38.5	18.8	105.8	708.3	6.50	208.60	0.50	0.40	5.70	154.80	420.70	131.40	10.00	692.20	1 307.30		

День: среда
 Неделя: вторая
 Возраст: 7-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	В1, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	К, мг		
Обед																		
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	6.4	5.0	10.9	109.2	1.70	128.30	0.10	0.00	1.70	21.00	94.30	40.40	1.70	20.60	245.20	93	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	200	9.3	9.8	14.1	177.4	24.30	431.30	0.10	0.10	2.80	65.10	131.30	44.60	2.70	43.70	695.80	141	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	9.3	37.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.20	3.70	3.80	0.40	2.20	13.30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	100	7.0	0.5	50.2	213.1	0.00	0.00	0.10	0.10	1.20	19.60	67.20	26.40	1.60	506.00	129.00	464	2008
Итого за прием пищи:	750	22.8	15.3	84.5	536.7	26.00	559.60	0.30	0.20	5.70	115.90	296.50	115.20	6.40	572.50	1 083.30		
Всего за день:		22.8	15.3	84.5	536.7	26.00	559.60	0.30	0.20	5.70	115.90	296.50	115.20	6.40	572.50	1 083.30		

День: четверг
Неделя: вторая
Возраст: 7-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	В1, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	К, мг		
Обед																		
СУП С ДОМАШНЕЙ ЛАПШОЙ	250	8.1	6.9	22.8	180.0	2.50	158.40	0.10	0.00	2.10	26.90	83.00	18.60	1.20	28.50	226.70	101	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.4	4.4	35.0	189.5	0.00	23.60	0.00	0.00	0.60	8.70	71.10	24.40	0.50	7.60	53.10	181	2008
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50	8.8	4.1	4.7	95.9	7.30	3 188.60	0.10	0.90	3.60	9.30	142.70	12.70	3.20	50.60	194.20	261	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	9.3	37.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.20	3.70	3.80	0.40	2.20	13.30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	100	7.0	0.5	50.2	213.1	0.00	0.00	0.10	0.10	1.20	19.60	67.20	26.40	1.60	506.00	129.00	464	2008
Итого за прием пищи:	750	27.4	15.9	122.0	715.5	9.80	3 370.60	0.30	1.00	7.50	74.70	367.70	85.90	6.90	594.90	616.30		
Всего за день:		27.4	15.9	122.0	715.5	9.80	3 370.60	0.30	1.00	7.50	74.70	367.70	85.90	6.90	594.90	616.30		

День: пятница
Неделя: вторая
Возраст: 7-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	В1, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	К, мг		
Обед																		
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ	250	6.6	5.5	5.7	94.5	11.80	147.80	0.00	0.00	1.50	45.40	85.10	22.30	1.50	38.90	304.50	103	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	4.6	33.7	193.5	0.00	23.60	0.10	0.00	0.50	9.50	42.00	7.60	1.00	2.00	65.40	209	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	50	7.1	5.0	7.2	99.0	7.70	1.00	0.00	0.00	1.50	23.90	81.80	17.00	1.40	27.50	208.30	306	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0.9	2.5	4.7	42.7	1.20	76.00	0.00	0.00	0.20	6.50	11.30	5.40	0.20	2.40	65.40	364	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	4.8	19.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.10	3.70	3.80	0.40	2.20	13.20	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	100	7.0	0.5	50.2	213.1	0.00	0.00	0.10	0.10	1.20	19.60	67.20	26.40	1.60	506.00	129.00	464	2008
Итого за прием пищи:	800	27.2	18.1	106.3	661.9	20.70	248.40	0.20	0.10	4.90	115.00	291.10	82.50	6.10	579.00	785.80		
Всего за день:		27.2	18.1	106.3	661.9	20.70	248.40	0.20	0.10	4.90	115.00	291.10	82.50	6.10	579.00	785.80		