

«Согласовано»  
Директор МБОУ «СШ №8»  
Земляниченко В.Н.



"УТВЕРЖДАЮ"  
Директор ООО "ГРАНД"

Бадеева И.П./

2021 г.



## Примерное двенадцатидневное меню

Для организации горячего питания для обучающихся старших классов  
общеобразовательных организаций Лениногорского района и города Лениногорск на 2021-2022г учебный год

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ С 5-11 КЛАССЫ**

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	<b>1-ая неделя</b>													
	<b>1 день</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>														
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	40,00	0,53	1,30	2,50	23,86	0,01	7,54	-	3,38	11,54	11,14	11,34	0,20
295	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	50/30	8,04	9,07	9,50	152,00	0,06	0,53	26,30	-	35,37	54,58	11,98	0,76
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150,00	5,90	3,55	39,86	151,93	0,20	-	-	-	14,60	210,00	140,00	5,01
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,2	0,004	14,49	58,05	-	-	20,32	-	0,44	-	-	0,044
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30,00	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	-	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20,00	1,00	0,20	9,00	44,00	0,01	-	-	0,11	2,76	12,72	3,00	0,37
	<b>Итого:</b>		<b>17,948</b>	<b>14,364</b>	<b>90,11</b>	<b>500,844</b>	<b>0,315</b>	<b>8,066</b>	<b>46,62</b>	<b>3,814</b>	<b>70,706</b>	<b>307,936</b>	<b>170,516</b>	<b>6,716</b>

Наименование блюд		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
2 день														
<b>ЗАВТРАК</b>														
75	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	0,951	4,708	9,15	74,12	0,013	2,271	-	8,051	23,688	24,368	12,054	0,68
289	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	30/150	12,006	10,949	15,635	204,746	0,09	12,026	21,6	-	29,4	142,05	37,02	1,886
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,2	0,004	14,49	58,05	-	-	20,32	-	0,44	-	-	0,044
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>16,437</b>	<b>16,101</b>	<b>63,035</b>	<b>451,916</b>	<b>0,15</b>	<b>14,297</b>	<b>41,92</b>	<b>8,489</b>	<b>62,288</b>	<b>198,63</b>	<b>56,274</b>	<b>3,312</b>

	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийност ь, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	3 день													
<b>ЗАВТРАК</b>														
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,492	0,036	4,594	32,664	0,02	1,348	-	5,36	10,334	21,1134	14,4	0,264
279	ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ 2Й ВАРИАНТ С СОУСОМ	40/30	13,983	18,091	9,385	163,065	0,053	0,403	32,813	0,447	23,516	82,666	16,407	0,674
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,12	5,36	34,2	224,4	0,1	-	25,2	0,97	19,86	54,41	10,17	1,04
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,2	0,004	14,49	58,05	-	-	20,32	-	0,44	-	-	0,044
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>24,075</b>	<b>23,931</b>	<b>86,429</b>	<b>593,179</b>	<b>0,22</b>	<b>1,751</b>	<b>78,333</b>	<b>7,215</b>	<b>62,91</b>	<b>190,409</b>	<b>48,177</b>	<b>2,724</b>

	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	4 день													
	<b>ЗАВТРАК</b>													
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,53	1,30	2,50	23,86	0,01	7,54	-	3,38	11,54	11,14	11,34	0,20
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,14	8,067	28,542	220	0,084	-	21	0,816	16,457	47,009	8,48	0,87
295	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	50/30	8,04	9,07	9,50	152,00	0,06	0,53	26,30	-	35,37	54,58	11,98	0,76
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,2	0,004	14,49	58,05	-	-	20,32	-	0,44	-	-	0,044
	ВЫПЕЧКА	50	3,67	2,61	23,3	132	0,035	0,005	0,005	0,58	10,6	29,8	5,1	0,385
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>18,578</b>	<b>21,251</b>	<b>87,332</b>	<b>629,91</b>	<b>0,201</b>	<b>8,071</b>	<b>67,625</b>	<b>4,88</b>	<b>77,163</b>	<b>155,245</b>	<b>39,896</b>	<b>2,631</b>

Наименование блюд		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
5 день														
<b>ЗАВТРАК</b>														
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,492	0,036	4,594	32,664	0,02	1,348	-	5,36	10,334	21,134	14,4	0,264
291	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	30/150	11,658	12,112	32,152	271,26	0,09	5,418	17,52	-	41,709	157,766	48,626	1,777
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,2	0,004	14,49	58,05	-	-	20,32	-	0,44	-	-	0,044
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>15,63</b>	<b>12,592</b>	<b>74,996</b>	<b>476,974</b>	<b>0,157</b>	<b>6,766</b>	<b>37,84</b>	<b>5,798</b>	<b>61,243</b>	<b>211,12</b>	<b>70,226</b>	<b>2,787</b>

Наименование блюд		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
6 день														
<b>ЗАВТРАК</b>														
173	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕС С МАСЛОМ	180/5	7,123	11,246	32,255	259,715	0,0155	0,823	46,972	-	128,246	201,412	60,703	1,483
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,2	0,004	14,49	58,05	-	-	20,32	-	0,44	-	-	0,044
	ВЫПЕЧКА	50	3,9	3,06	26,9	151	0,07	-	0,005	1,41	11,3	39,2	15,2	0,73
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>12,223</b>	<b>14,51</b>	<b>82,645</b>	<b>512,765</b>	<b>0,0995</b>	<b>0,823</b>	<b>67,297</b>	<b>1,518</b>	<b>142,746</b>	<b>253,332</b>	<b>78,903</b>	<b>2,629</b>
	<b>Средняя за первую неделю завтрак:</b>		<b>17,482</b>	<b>17,125</b>	<b>80,758</b>	<b>527,598</b>	<b>0,190</b>	<b>6,629</b>	<b>56,606</b>	<b>5,286</b>	<b>79,509</b>	<b>219,446</b>	<b>77,332</b>	<b>3,467</b>

Наименование блюд		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день														
<b>ЗАВТРАК</b>														
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,95	-	35,83	0,005	0,07	26	0,05	88	50	3,5	0,1
174	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	180/5	5,05	9,12	44,5	281	0,056	0,814	0,037	0,185	110	132	30,7	0,537
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,2	0,004	14,49	58,05	-	-	20,32	-	0,44	-	-	0,044
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>10,85</b>	<b>12,514</b>	<b>82,75</b>	<b>489,88</b>	<b>0,108</b>	<b>0,884</b>	<b>46,357</b>	<b>0,673</b>	<b>207,2</b>	<b>214,22</b>	<b>41,4</b>	<b>1,383</b>



Наименование блюд		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
2 день														
<b>ЗАВТРАК</b>														
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,564	2,408	3,308	37,134	0,008	2,667	-	1,08	14,2	16,268	8,268	0,528
279	ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ 2Й ВАРИАНТ С СОУСОМ	40/30	13,983	18,091	9,385	163,065	0,053	0,403	32,813	0,447	23,516	82,666	16,407	0,674
173	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,695	9,012	45,068	292,5	0,147	-	45	-	40,602	176,029	41,243	2,982
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,2	0,004	14,49	58,05	-	-	20,32	-	0,44	-	-	0,044
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>25,722</b>	<b>29,955</b>	<b>96,011</b>	<b>665,749</b>	<b>0,255</b>	<b>3,07</b>	<b>98,133</b>	<b>1,965</b>	<b>87,518</b>	<b>307,183</b>	<b>73,118</b>	<b>4,93</b>

Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
3-ий неделя													
3 день													
<b>ЗАВТРАК</b>													
62 САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,492	0,036	4,594	32,664	0,02	1,348	-	5,36	10,334	21,1134	14,4	0,264
95 КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	50/30	8,04	9,07	9,50	152,00	0,06	0,53	26,30	-	35,37	54,58	11,98	0,76
99 ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	150	12,986	6,529	33,358	242,858	0,472	-	28,572	-	90,2	202,929	58,758	4,472
77 ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
<b>Итого:</b>		<b>24,819</b>	<b>16,08</b>	<b>86,187</b>	<b>602,522</b>	<b>0,599</b>	<b>1,878</b>	<b>75,872</b>	<b>5,798</b>	<b>145,11</b>	<b>310,842</b>	<b>92,338</b>	<b>6,243</b>

Наименование блюд		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
4 день														
<b>ЗАВТРАК</b>														
45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	40,00	0,53	1,30	2,50	23,86	0,01	7,54	-	3,38	11,54	11,14	11,34	0,20
291	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	30/150	11,658	12,112	32,152	271,26	0,09	5,418	17,52	-	41,709	157,766	48,626	1,777
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	ВЫПЕЧКА	50	3,43	3,36	19,6	124	0,045	0,385	-	0,33	9,69	19,5	7,78	0,515
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>16,637</b>	<b>16,977</b>	<b>78,227</b>	<b>523,12</b>	<b>0,157</b>	<b>13,339</b>	<b>38,52</b>	<b>3,814</b>	<b>66,145</b>	<b>201,122</b>	<b>70,742</b>	<b>2,909</b>

Наименование блюд		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
5 день														
<b>ЗАВТРАК</b>														
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,564	2,408	3,308	37,134	0,008	2,667	-	1,08	14,2	16,268	8,268	0,528
234	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	50/30	6,88	5,6	9,61	178,93	0,046	0,34	14,8	-	44,13	99,55	22,33	0,79
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,67	5,76	24,52	167,07	0,168	21,792	-	-	44,37	103,91	33,3	1,21
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>14,415</b>	<b>14,213</b>	<b>76,173</b>	<b>558,134</b>	<b>0,269</b>	<b>24,799</b>	<b>35,8</b>	<b>1,518</b>	<b>111,91</b>	<b>251,948</b>	<b>71,098</b>	<b>3,275</b>

Наименование блюд		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
6 день														
174	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	180/5	5,05	9,12	44,5	281	0,056	0,814	0,037	0,185	110	132	30,7	0,537
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	ВЫПЕЧКА	50	3,9	3,06	26,9	151	0,07	-	0,005	1,41	11,3	39,2	15,2	0,73
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	<b>Итого:</b>		<b>9,971</b>	<b>12,385</b>	<b>95,375</b>	<b>536</b>	<b>0,14</b>	<b>0,814</b>	<b>21,042</b>	<b>1,703</b>	<b>124,51</b>	<b>183,92</b>	<b>48,9</b>	<b>1,684</b>
	<b>Средняя за вторую неделю завтрак:</b>		<b>17,069</b>	<b>17,021</b>	<b>85,787</b>	<b>562,568</b>	<b>0,255</b>	<b>7,464</b>	<b>52,621</b>	<b>2,579</b>	<b>123,733</b>	<b>244,873</b>	<b>66,266</b>	<b>3,404</b>
	<b>Средняя за две недели завтрак:</b>		<b>17,275</b>	<b>17,073</b>	<b>83,273</b>	<b>545,083</b>	<b>0,223</b>	<b>7,047</b>	<b>54,613</b>	<b>3,932</b>	<b>101,621</b>	<b>232,159</b>	<b>71,799</b>	<b>3,435</b>