СОГЛАСОВАНО
Директор МОУ "Начальная школа №18"
А.Л. Бурчилова
_____ 2022г.

УТВЕРЖДАЮ
ИП Лапина Ольга Николаевна
О.Н. Лапина
_____ 2022г.

Двухнедельное меню для обучающихся МОУ "Начальная школа № 18" на 2022-2023 учебный год

(Обеды, полдники на осенне- зимний период, 7-11лет)

№ Рецептуры сборник2017г.	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B-1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Понедельник													
	Обед													
	Икра кабачковая	60	0,95	4,45	3,85	65	0,01	3,5	0	0	20,5	0	0	0,35
№ 206	Суп картофельный с горохом и тушенкой	200	11,725	7,325	12,225	194	0,1788	7,2318	0	0	55,156	0	0	3,147
№688	Макароны отварные	120	5,4	5,54	35,98	236	0	0	0	0	9	0	0	7,8
	Поджарка из куры	40/15	9,67	9,87	2,27	156	0,05	0,05	12	0,07	17,13	59,33	12,47	1,47
№943	Чай с сахаром	200/15	12,9	3,3	14	57	0	6,5	0	0	12,5	0	0	0,6
	Хлеб пшеничный	15	0,9	8,608	0,44	47	0,054	0	0	0	11,7	0	0	1,19
	Хлеб ржаной	10	0,896	0,176	7,904	37	0,16	0	0	0,144	3,68	16,96	4	0,496
	Полдник													
№1058	Ватрушка с творогом	75	9,016	7,59	35,93	212	0,173	0,06	0,8	0,8	53,313	146,56	52,87	1,71
№943	Чай с сахаром	200/15	12,9	3,3	14	57	0	6,5	0	0	12,5	0	0	0,6
	Вторник													
№100	Винегрет овощной	60	0,81	10,01	5,37	73	0,03	8,83	0	0	25,01	0	0	0,59
№187	Щи из свежей капусты с картофелем и тушенкой	200	9,0175	7,25	9,65	74	0,0913	19,748	0	0	44,066	0	0	2,271
№ 1042	Блины со сгущеным молоком	100/20	12,31	9,18	87,96	225	0,049	0,791	0	0	105,6	0	0	1,17
№868	Компот из сухофруктов	200	8,38	1,08	154,18	125	0,23	12,5	0	0	258,99	0	0	8,209
	Хлеб ржаной	10	0,896	0,176	7,904	37	0,16	0	0	0,144	3,68	16,96	4	0,496

	Полдник													
№687	Устрица с маком	75	4,33	2,25	38,75	190	0,08	0,06	11,9	0	13,65	42,98	16,87	0,97
№943	Чай с сахаром	200/15	12,9	3,3	14	57	0	6,5	0	0	12,5	0	0	0,6
	Среда													
	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,49	2,12	2,55	24	0,006	1,443	0	0	10,977	0	0	0,45
№ 208	Суп картофельный с вермишелью и тушенкой	200	16	19	19	118	0	67	0	0	63	243	62	7
	Картофель припущенный с тушенкой	180	12,31	9,18	87,96	225	0,049	0,791	0	0	105,6	0	0	1,17
№1009	Напиток из ягод	200	0,02	0,02	24,78	95	0,014	4,928	0	0	8,284	0	0	10,902
	Хлеб пшеничный	15	0,9	8,608	0,44	47	0,054	0	0	0	11,7	0	0	1,19
	Хлеб ржаной	10	0,896	0,176	7,904	37	0,16	0	0	0,144	3,68	16,96	4	0,496
	Полдник													
	Пирог с яйцом	75	1,52	2,97	39,57	136	6,3	0,02	0,036	0,36	14,4	1,35	9	3,2
№943	Чай с сахаром	200/15	12,9	3,3	14	57	0	6,5	0	0	12,5	0	0	0,6
	Четверг													
	Икра кабачковая	60	0,95	4,45	3,85	65	0,01	3,5	0	0	20,5	0	0	0,35
№204	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	9,35	4,875	14,65	136	0,11	8,95	0	0	32,182	0	0	2,34
№ 688	Макароны отварные	120	5,4	5,54	35,98	236	0	0	0	0	9	0	0	7,8
№607	Шницель рубленый	75	19,97	41,3	9,5	222	0	2,6	18	0,4	10,8	6,8	5,8	1,6
№868	Компот из сухофруктов	200	8,38	1,08	154,18	125	0,23	12,5	0	0	258,99	0	0	8,209
	Хлеб пшеничный	15	0,9	8,608	0,44	47	0,054	0	0	0	11,7	0	0	1,19
	Хлеб ржаной	10	0,896	0,176	7,904	37	0,16	0	0	0,144	3,68	16,96	4	0,496
	Полдник													
№1058	Ватрушка с творогом	75	9,016	7,59	35,93	212	0,173	0,06	0,8	0,8	53,313	146,56	52,87	1,71
№943	Чай с сахаром	200/15	12,9	3,3	14	57	0	6,5	0	0	12,5	0	0	0,6
	Пятница													
№79	Салат из свежей капусты с морковью	60	1,11	4,99	8,35	54	0,018	27,6	0	0	34,98	0	0	0,41
№ 170	Борщ из свежей капусты с картофелем и тушенкой	200	9,3	7,275	11,925	96	0,096	11,397	0	0	43,776	0	0	2,66
№ 682	Рис отварной	120	4,87	7,17	48,8	150	0,061	8,755	0	0	23,31	0	0	0,518
№619	Тефтели в соусе	70/30	7,76	7,37	3,1	170	0,12	3,13	0	0	21,81	0	0	2,7
№ 944	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,133	0,005	12,19	59	0,006	2,34	0,1	2,04	5,61	4,4	4,1	0,562
	Хлеб пшеничный	15	0,9	8,608	0,44	47	0,054	0	0	0	11,7	0	0	1,19
	Хлеб ржаной	10	0,896	0,176	7,904	37	0,16	0	0	0,144	3,68	16,96	4	0,496
	Полдник													

	Кондитерское изделие в ассортименте	50	1,52	2,97	39,57	106	6,3	0,02	0,036	0,36	14,4	1,35	9	3,2
№943	Чай с сахаром	200/15	12,9	3,3	14	57	0	6,5	0	0	12,5	0	0	0,6
	Понедельник													
	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,49	2,12	2,55	24	0,006	1,443	0	0	10,977	0	0	0,45
№ 206	Суп картофельный с горохом и тушенкой	200	11,725	7,325	12,225	194	0,1788	7,2318	0	0	55,156	0	0	3,147
№ 688	Макароны отварные	120	5,4	5,54	35,98	236	0	0	0	0	9	0	0	7,8
	Поджарка из куры	40/15	9,67	9,87	2,27	156	0,05	0,05	12	0,07	17,13	59,33	12,47	1,47
№943	Чай с сахаром	200/15	12,9	3,3	14	57	0	6,5	0	0	12,5	0	0	0,6
	Хлеб пшеничный	15	0,9	8,608	0,44	47	0,054	0	0	0	11,7	0	0	1,19
	Хлеб ржаной	10	0,896	0,176	7,904	37	0,16	0	0	0,144	3,68	16,96	4	0,496
	Полдник													
1058	Ватрушка с творогом	75	9,016	7,59	35,93	212	0,173	0,06	0,8	0,8	53,313	146,56	52,87	1,71
№943	Чай с сахаром	200/15	12,9	3,3	14	57	0	6,5	0	0	12,5	0	0	0,6
	Вторник													
	Икра кабачковая	60	0,95	4,45	3,85	65	0,01	3,5	0	0	20,5	0	0	0,35
№ 170	Борщ из свежей капусты с картофелем и тушенкой	200	9,3	7,275	11,925	96	0,096	11,397	0	0	43,776	0	0	2,66
№ 694	Картофельное пюре	120	5,4	0,5	8	106	0	2,6	18	0,4	10,8	6,8	5,8	1,6
№ 510	Котлета рыбная	90	3,3	2,5	3,8	133	0	0	0	0	6,6	0	0	0,4
№ 943	Чай с сахаром	200/15	12,9	3,3	14	57	0	6,5	0	0	12,5	0	0	0,6
	Хлеб пшеничный	15	0,9	8,608	0,44	47	0,054	0	0	0	11,7	0	0	1,19
	Хлеб ржаной	10	0,896	0,176	7,904	37	0,16	0	0	0,144	3,68	16,96	4	0,496
	Полдник													
№687	Устрица с маком	75	4,33	2,25	38,75	190	0,08	0,06	11,9	0	13,65	42,98	16,87	0,97
№943	Чай с сахаром	200/15	12,9	3,3	14	57	0	6,5	0	0	12,5	0	0	0,6
	Среда													
№100	Винегрет овощной	60	0,81	10,01	5,37	73	0,03	8,83	0	0	25,01	0	0	0,59
№ 187	Щи из свежей капусты с картофелем и тушенкой	200	9,0175	7,25	9,65	74	0,0913	19,748	0	0	44,066	0	0	2,271
№ 1042	Блины со сгущеным молоком	150/30	12,31	9,18	87,96	225	0,049	0,791	0	0	105,6	0	0	1,17
№868	Компот из сухофруктов	200	8,38	1,08	154,18	125	0,23	12,5	0	0	258,99	0	0	8,209
	Хлеб ржаной	10	0,896	0,176	7,904	37	0,16	0	0	0,144	3,68	16,96	4	0,496

	Полдник													
	Пирог с яйцом	75	1,52	2,97	39,57	136	6,3	0,02	0,036	0,36	14,4	1,35	9	3,2
№943	Чай с сахаром	200/15	12,9	3,3	14	57	0	6,5	0	0	12,5	0	0	0,6
	Четверг													
№79	Салат из свежей капусты с морковью	60	1,11	4,99	8,35	54	0,018	27,6	0	0	34,98	0	0	0,41
№ 208	Суп картофельный с вермишелью и тушенкой	200	16	19	19	118	0	67	0	0	63	243	62	7
	Картофель припущенный с тушенкой	180	12,31	9,18	87,96	225	0,049	0,791	0	0	105,6	0	0	1,17
№1009	Напиток из ягод	200	0,02	0,02	24,78	95	0,014	4,928	0	0	8,284	0	0	10,902
	Хлеб пшеничный	15	0,9	8,608	0,44	47	0,054	0	0	0	11,7	0	0	1,19
	Хлеб ржаной	10	0,896	0,176	7,904	37	0,16	0	0	0,144	3,68	16,96	4	0,496
	Полдник													
№1058	Ватрушка с творогом	75	9,016	7,59	35,93	212	0,173	0,06	0,8	0,8	53,313	146,56	52,87	1,71
№943	Чай с сахаром	200/15	12,9	3,3	14	57	0	6,5	0	0	12,5	0	0	0,6
	Пятница													
	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,49	2,12	2,55	24	0,006	1,443	0	0	10,977	0	0	0,45
№ 197	Рассольник с тушенкой	200	9,35	4,875	14,65	136	0,1163	8,95	0	0,35	32,182	238	15,75	0,78
№ 682	Рис отварной	120	4,87	7,17	48,8	150	0,061	8,755	0	0	23,31	0	0	0,518
№619	Тефтели в соусе	70/30	7,76	7,37	3,1	170	0,12	3,13	0	0	21,81	0	0	2,7
№ 944	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,05	0,05	11,1	42	0,006	2,34	0,1	2,04	5,61	4,4	4,1	0,562
	Хлеб пшеничный	15	0,9	8,608	0,44	47	0,054	0	0	0	11,7	0	0	1,19
	Хлеб ржаной	10	0,896	0,176	7,904	37	0,16	0	0	0,144	3,68	16,96	4	0,496
	Полдник													
№687	Пирог с повидлом	75	4,33	2,25	38,75	190	0,08	0,06	11,9	0	13,65	42,98	16,87	0,97
№943	Чай с сахаром	200/15	12,9	3,3	14	57	0	6,5	0	0	12,5	0	0	0,6