



СОГЛАСОВАНО У Директор

МБОУ *Лицейский центр*
г. Великая

_____ 2022 г



УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель
Великая Е.К.

_____ 2022г

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

1 день

Сборник рецептов ур	№ технologies о-гическ ои карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
				Белк и, 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	l, мкг		
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	0,1	0	12,9	5,8	7,4	0,7	0	2,8	25,9	0			
2008		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 (ПОРЦИЙМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	0	0	0	0	1	0	0	2	0	0	0	0			
2008	14	СЫР (ПОРЦИЙМИ)	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		
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:				15,2	22,0	84,2	596,8	0,3	10,7	0,17	2,3	0,1	0,2	0,3	0,2	1,4	23,4	352,3	53,7	268,8	4,5	1,8	455,5	599,2	14,2		
Всего за день:				15,2	22,0	84,2	596,8	0,3	10,7	0,17	2,3	0,1	0,2	0,3	0,2	1,4	23,4	352,3	53,7	268,8	4,5	1,8	455,5	599,2	14,2		

2 день

Сборник рецептов ур	№ технologies о-гическ ои карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
				Белк и, 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	l, мкг		
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	31,9	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	9,5	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	0,3	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	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	1010,8	72,1			

Завтрак

3 День

Сборник рецептов ур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Глициевые			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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	l, мкг
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	129,6	1,9	1,6	154,1	258,5	4,9
2008	331	ВЕЯМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	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	0,1	0,4	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 рецептов ур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Глициевые			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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	l, мкг
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	0,8	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	0,3	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 (ПОРЦИЙМИ)	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	
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

Завтрак

5 день

Сборник рецептур	№ техн. о-и карт	Применение блюд	Масса порции	Пищевые			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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг
2008	272	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	100	16,4	16,3	14,7	275,3	0	0,6	0	2,4	0	0	0	0	0,7	5,5	12,7	15,9	51,3	1,2	0,2	131,1	79,0	0,5
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСЫПАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	7,3	5,8	33,6	213,8	0,2	0	0	4,1	0,1	0,1	0	0,2	2	19	16,1	108,0	160,1	3,8	1,2	3,3	226,9	2
2008		ОГУРЕЦ (по сезону)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	0	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	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,3	60,5	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	12,9	5,8	7,4	0,7	0	2,8	25,9	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ПОВИДЛОМ	40/20	3,2	0,2	33,2	146,2	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	11,7	14,5	35,2	1,0	0,3	202,6	77,4	0
Итого за прием пищи:				30,7	22,6	118,4	798,9	0,4	6,6	0	8,2	0,1	0,1	0	0,4	4,1	48,5	76,4	165,8	312,9	8,1	2,1	547,0	545,4	4,3
Всего за день:				30,7	22,6	118,4	798,9	0,4	6,6	0	8,2	0,1	0,1	0	0,4	4,1	48,5	76,4	165,8	312,9	8,1	2,1	547,0	545,4	4,3

6 день

Сборник рецептур	№ техн. о-и карт	Применение блюд	Масса порции	Пищевые			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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг
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	0,1	0,4	0,4	14,3	6,3	8,2	0,7	0	3,2	32,6	0
2008		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
		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	Питательные вещества			Витамины										Минеральные вещества								
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мкг
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 РАССЫЛЧАТАЯ 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	0,1	7,6	20,8	11,8	23,3	0,7	0,2	26,9	169,8	4,1	
2008	433	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАКАО НА МОЛОКЕ	200	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	467	БЛЮЧКА ДОМАШНЯЯ	40	3,5	4,0	25,8	150,9	0,1	0	0	0,5	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	117,8	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	117,8	438,9	4,3	3,0	407,0	878,9	57,9

8 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Витамины										Минеральные вещества								
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мкг
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	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	62,5	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	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	0,5	0	0	0	0,1	0	12,9	5,8	7,4	0,7	0	2,8	25,9	0	
2008	467	БЛЮЧКА ДОМАШНЯЯ	40	3,5	4,0	25,8	150,9	0,1	0	0	0,5	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 (ПОРЦИЙМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	0	0	0	0	4,6	170,7	1	2	0	0	0	0	
2008	14	СЫР (ПОРЦИЙМИ)	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 рецептов УР	№ технологических карт	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	l, мкг
2008	272	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	100	12,6	27,5	14,7	363,3	0,3	0,6	0	2,4	0	0,1	0	0,2	2,2	8,5	17,0	29,7	146,1	2,2	1,7	173,0	284,9	5,3
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	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	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	0,3	0	114,1	20,8	91,1	0,5	0,4	53,5	174,1	9
Итого за прием пищи:				26,0	34,9	98,1	813,2	0,5	7,1	0	4,7	0,1	0,2	0	0,4	3,8	33,7	164,9	80,7	343,8	5,2	2,9	435,9	669,8	17,0
Всего за день:				26,0	34,9	98,1	813,2	0,5	7,1	0	4,7	0,1	0,2	0	0,4	3,8	33,7	164,9	80,7	343,8	5,2	2,9	435,9	669,8	17,0

10 день

Сборник рецептов УР	№ технологических карт	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	l, мкг
2008	190	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	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
		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	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,3	60,5	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	12,9	5,8	7,4	0,7	0	2,8	25,9	0
2008	451	ПИРОГ С МЯСОМ И СЫРОМ	150	19,4	18,7	45,9	437,5	0,1	0,9	0,1	1,9	0,1	0,1	0,3	0	0,9	30,5	188,8	20,3	158,5	0,9	1,2	179,2	188,5	5,2
Итого за прием пищи:				30,0	26,5	129,6	883,0	0,4	1,5	0,1	3,6	0,2	0,2	0,3	0,2	2,3	54,5	348,3	78,2	360,1	3,4	2,7	502,2	518,1	17,5
Всего за день:				30,0	26,5	129,6	883,0	0,4	1,5	0,1	3,6	0,2	0,2	0,3	0,2	2,3	54,5	348,3	78,2	360,1	3,4	2,7	502,2	518,1	17,5

Завтрак

Источник рецептуры:

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.