

Утверждаю:  
Председатель Совета  
Песчанокопского Райпо  
Золотухина И.А.  
« 11 » август 2021г.



Согласовано:  
Директор  
МБОУ ПСОШ №1 им.Г.В. Алисова  
Дудченко М.В.  
« 11 » август 2021г.



## Примерное двухнедельное Меню для льготного питания школьников Ростовской области

Сборник рецептов олюд и кулинарных изделия для предприятия общественного питания при общеобразовательных учреждениях, школах под редакцией В.Т. Лапшиной. Год издания 2004г.  
 Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория: 11 лет до 18 лет

№	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества /г/			Энергетич. ценность	Витамины /мг/				Минеральные вещества /мг/			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Кс
<b>День: Понедельник неделя: Первая</b>															
<b>Завтрак</b>															
168	Каша манная молочная	195/5	18,81	6,53	7,03	38,78	244,92	0,09	0,91	0,04	0,00	94,23	102,24	17,82	0,54
379	Кофейный напиток	200	4,75	3,90	3,00	17,28	107,88	0,02	0,78	10,00		124,77	90,00	14,00	0,14
14	Масло сливочное	10	6,79	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00		0,02
	Хлеб пшеничный	20	1,15	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
<b>Итого</b>			<b>31,50</b>	<b>12,09</b>	<b>17,48</b>	<b>65,85</b>	<b>465,89</b>	<b>0,14</b>	<b>1,69</b>	<b>50,04</b>	<b>0,36</b>	<b>226,00</b>	<b>212,64</b>	<b>38,42</b>	<b>1,10</b>
<b>День: Вторник неделя: Первая</b>															
<b>Завтрак</b>															
132	Рассольник с колбасой	250/15	15,98	10,80	3,63	17,25	145,55	0,13	17,31	33,84	1,62	31,51	132,19	27,34	1,53
15	Сыр порционный	20,00	11,64	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20
	Хлеб пшеничный	40	2,17	3,04	0,36	18,48	88,40	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
376	Чай с сахаром	200,00	1,71			11,98	47,89	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,86
<b>Итого</b>			<b>31,50</b>	<b>17,93</b>	<b>8,59</b>	<b>48,20</b>	<b>341,84</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>245,66</b>	<b>303,23</b>	<b>53,94</b>	<b>3,39</b>

	День: Среда Первая	неделя:													
	Завтрак														
315	Запеканка рисовая с творогом и сметаной	125/15	16,19	29,22	12,11	29,10	342,23	0,09	0,70	0,09	0,60	244,93	338,98	40,11	1,35
692	Кофейный напиток	200	4,75	2,79	3,19	19,71	118,63	0,07	1,49	0,02	0,02	170,40	136,80	34,20	1,25
6	Бутерброд с п/к колбасой	20/15	10,56	4,90	7,20	7,20	117,00	0,09	1,96	4,00	0,10	11,60	71,20	8,80	0,68
	<b>Итого</b>		<b>31,50</b>	<b>36,91</b>	<b>22,50</b>	<b>56,01</b>	<b>577,86</b>	<b>0,18</b>	<b>4,15</b>	<b>4,11</b>	<b>0,72</b>	<b>426,93</b>	<b>546,98</b>	<b>83,11</b>	<b>3,28</b>
	День: Четверг	неделя:													
	Первая Завтрак														
110	Борщ из св. кап. с мясом св.	250/25	17,19	2,01	6,66	13,74	111,11	0,05	22,10	0,00	2,42	41,93	48,81	25,87	1,21
	Хлеб пшеничный	40	3,37	3,04	0,36	18,48	88,40	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,90
382	Какао на молоке	200	10,94	5,71	4,80	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,10	53,70	0,66
	<b>Итого</b>		<b>31,50</b>	<b>10,76</b>	<b>11,82</b>	<b>53,04</b>	<b>350,37</b>	<b>0,15</b>	<b>23,18</b>	<b>18,06</b>	<b>2,95</b>	<b>269,69</b>	<b>258,71</b>	<b>72,77</b>	<b>2,67</b>
	День: Пятница	неделя:													
	Первая Завтрак														
734	Оладьи с изюмом и сметаной	150/24	28,17	8,40	15,00	44,40	334,90	0,20	0,40	0,10	3,30	89,00	11,52	21,20	1,20
377	Чай с лимоном	207,00	3,33	0,06	0,01	12,19	50,27	0,00	2,90	0,00	0,01	7,75	9,78	5,24	0,90
	<b>Итого</b>		<b>31,50</b>	<b>8,46</b>	<b>15,01</b>	<b>56,59</b>	<b>385,17</b>	<b>0,20</b>	<b>3,30</b>	<b>0,10</b>	<b>3,31</b>	<b>96,75</b>	<b>21,30</b>	<b>26,44</b>	<b>2,19</b>

	День: Понедельник неделя: Вторая														
	Завтрак														
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200,00	20,21	5,73	4,74	20,93	150,15	0,06	0,73	20,10	0,32	149,48	126,90	20,14	0,40
376	Чай с сахаром	200,00	1,71			11,98	47,89	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,86
2	Бутерброд с сыром	20/15	9,58	5,38	4,52	19,90	137,90	0,08	0,16	46,00	0,12	200,00	128,00	9,00	0,20
	<b>Итого</b>		<b>31,50</b>	<b>11,11</b>	<b>9,26</b>	<b>52,81</b>	<b>335,94</b>	<b>0,14</b>	<b>0,99</b>	<b>66,10</b>	<b>0,44</b>	<b>354,43</b>	<b>263,14</b>	<b>33,54</b>	<b>1,51</b>
	День: Вторник неделя: Вторая														
	Завтрак														
239	Тефтели рыбные	110	23,48	10,70	3,50	7,50	104,30	0,18	0,35	20,60	2,69	38,26	120,94	22,33	0,72
508	Каша ячневая рассыпчатая	100	3,71	1,80	1,00	8,70	188,60	0,04	1,40	0,01	0,03	37,00	55,30	10,20	0,30
349	Компот из сухофруктов	200	3,75	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,68
производства	Хлеб пшеничный	40	0,56	3,04	0,36	18,18	88,40	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	<b>Итого</b>		<b>31,50</b>	<b>16,32</b>	<b>4,92</b>	<b>56,50</b>	<b>474,58</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>20,61</b>	<b>4,34</b>	<b>116,46</b>	<b>240,24</b>	<b>66,73</b>	<b>2,50</b>
	День: Среда неделя: Вторая														
	Завтрак														
139	Суп картофельный с горохом и филе кур	250/25	18,38	5,87	5,55	19,28	150,87	0,23	11,51	0,00	2,45	36,57	106,78	38,27	1,89
14	Масло сливочное	10	6,79	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00		0,02
377	Чай с лимоном	207,00	3,33	0,06	0,01	12,19	50,27	0,00	2,90	0,00	0,01	7,75	0,78	5,24	0,90
производства	Хлеб пшеничный	40	3,00	3,04	0,36	18,18	88,40	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	<b>Итого</b>		<b>31,50</b>	<b>9,05</b>	<b>13,17</b>	<b>49,78</b>	<b>355,63</b>	<b>0,29</b>	<b>14,41</b>	<b>40,00</b>	<b>3,08</b>	<b>55,92</b>	<b>154,36</b>	<b>56,71</b>	<b>3,70</b>
	День: Четверг неделя: Вторая														
	Завтрак														
137	Суп с мясными фрикадельками	250/25	21,49	4,67	2,48	6,32	160,00	0,80	0,20	0,10	11,60	11,60	23,70	5,00	0,30
379	Кофейный напиток с молоком	200	7,27	3,90	3,00	17,28	107,88	0,02	0,78	10,00		124,77	90,00	14,00	0,14
производства	Хлеб пшеничный	40	2,74	3,04	0,36	18,18	88,40	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	<b>Итого</b>		<b>31,50</b>	<b>11,61</b>	<b>5,84</b>	<b>41,78</b>	<b>356,28</b>	<b>0,88</b>	<b>0,98</b>	<b>10,10</b>	<b>12,12</b>	<b>145,57</b>	<b>148,50</b>	<b>32,20</b>	<b>1,24</b>

0,90  
0,80  
3,70

День: Пятница															
неделя: Вторая															
Завтрак															
297	Каша рисовая на молоке	180/5	15,64	7,56	8,14	34,25	241,61	0,12	0,90	35,00	0,16	187,45	201,77	43,77	0,85
6	Бутерброд с п/к колбасой	20/15/5	14,15	7,44	15,75	1,58	177,41	0,04	1,00	0,50	1,20	469,60	330,40	46,60	0,86
376	Чай с сахаром	200,00	1,71			11,98	47,89	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,86
Итого			31,50	15,00	23,89	47,81	466,91	0,16	2,00	0,00	0,00	662,00	12,00	94,77	4,69

2,03  
3,00