

"Утверждаю"  
 Директор МОУ "ООШ п.Луговой"

\_\_\_\_\_ Э.Г.Попова

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (двухнедельное)**  
 для питания детей из семей, признанных малоимущими (7-18 лет)  
 на 2022-2023 учебный год

Дата	Наименование блюда	№ рец.	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			К/кал	Мин.вещ.(мг)				Витамины (мг)			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A(мкг)	E	B1	C
ПН	Огурец консерв.		60												
	Плов из курицы	90	100/200	29,5	30	47,3	581	33,59	60,96	311,95	2,86	53,55	0	0,1	0,94
	Чай с сахаром	184	200	0,2	0	13,7	53	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0
	Хлеб ржаной		40	3,4	1,32	17	103,2								
	Булочка	175	50	3,70	2,40	24,40	135,00	7,11	4,87	28,38	0,39	7,27	0,58	0,03	0
	<b>Итого за день</b>			<b>33,1</b>	<b>31,32</b>	<b>78</b>	<b>737,2</b>	<b>33,99</b>	<b>60,96</b>	<b>311,95</b>	<b>2,9</b>	<b>53,55</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,94</b>
ВТ	Салат из белокачанной капусты с зел.горошек	7	60	2,2	5,4	2,7	68,4	29,81	12,22	52,78	0,66	20	3,1	0,04	7,87
	Сосиска отварная	85	100/5	9,9	20,8	0,8	230	22,64	13,18	122,76	1,59	14,3	0,55	0,02	0
	Макароны отварные	137	200	7,3	5,6	44,5	262	12,41	9,74	54,09	0,99	23,6	1,12	0,09	0
	Соус томатный	149	40	0,4	1,8	2,4	27	2,04	2,88	5,66	0,12	8,5	0,04	0,01	0,8
	Кофейный напиток	188	200	2,5	1,8	20,3	103	53,33	6,09	39,15	0,1	9	0,05	0,01	0,26
	Хлеб пшеничный		40	3,16	0,40	19,32	94,00								
	<b>Итого за день</b>			<b>25,46</b>	<b>35,8</b>	<b>70,7</b>	<b>784,4</b>	<b>120,23</b>	<b>44,11</b>	<b>274,44</b>	<b>3,46</b>	<b>75,4</b>	<b>4,86</b>	<b>0,17</b>	<b>8,93</b>
СР	Рыба припущенная	52	90	21,2	6,3	0,4	143	20,8	29,94	193,48	0,61	19,71	1,66	0,16	0,57
	Пюре картофельное	94	200	4,1	6,6	26,9	186	47,56	38,07	111,44	1,39	30,18	0,27	0,16	13,92
	Соус томатный	149	40	0,4	1,8	2,4	27	2,04	2,88	5,66	0,12	8,5	0,04	0,01	0,8
	Какао с молоком натуральным	192	200	3,6	3,6	22,8	135	110,63	26,97	101,09	0,9	18	0,11	0,03	0,52
	Хлеб ржаной		40	3,4	1,32	17	103,2								
	Яблоко		120	0,48	0,50	11,80	56,40								
<b>Итого за день</b>			<b>33,18</b>	<b>20,12</b>	<b>81,3</b>	<b>650,6</b>	<b>181,03</b>	<b>97,86</b>	<b>411,67</b>	<b>3,02</b>	<b>76,39</b>	<b>2,08</b>	<b>0,36</b>	<b>15,81</b>	
ЧТ	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	124	230/6	7,1	9,8	37,3	267	141,42	40,45	163,21	0,9	71,61	0,32	0,11	0,25
	Бутерброд с сыром твердым	1	60/15	8,4	4,3	26,4	181	152,94	24,88	128,93	1,15	20,16	0,84	0,07	0,04
	Чай с лимоном	186	200/7	0,20	0,10	13,90	55,00	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,01	0	1,12

	Яблоко		120	0,48	0,50	11,80	56,40								
	<b>Итого за день</b>			<b>16,18</b>	<b>14,7</b>	<b>89,4</b>	<b>559,4</b>	<b>297,22</b>	<b>66,06</b>	<b>293,48</b>	<b>2,13</b>	<b>91,77</b>	<b>1,17</b>	<b>0,18</b>	<b>1,41</b>
															0,52
<b>ПТ</b>	Салат из свеклы с маслом растительным	17	60	1	4,4	3,6	57	0,02	0,59	0	3,01	24,28	12,9	25,55	0,83
	Котлета из говяд.	66	100	14,5	12	12,8	218	34,77	27,66	140,12	1,43	2,59	3,13	0,06	0,05
	Соус смет. с томатом	151	40	0,6	1,6	2,2	25	7,29	1,49	7,2	0,07	5,4	0,1	0,01	0,22
	Компот из фруктов свежих (вишня)	197	200	0,2	0,1	25,4	99	6,27	3,13	3,83	0,83	0	0,08	0,01	1,6
	Хлеб ржаной		40	3,4	1,32	17	103,2								
	<b>Итого за день</b>			<b>19,7</b>	<b>19,42</b>	<b>61</b>	<b>502,2</b>	<b>48,35</b>	<b>32,87</b>	<b>151,15</b>	<b>5,34</b>	<b>32,27</b>	<b>16,21</b>	<b>25,63</b>	<b>2,7</b>
<b>ПН</b>	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	121	200/10	5,8	9,4	34,8	247	140,31	31,22	141,13	0,48	72,53	0,32	0,06	0,25
	Какао с молоком натуральным	192	200	3,6	3,6	22,8	135	110,63	26,97	101,09	0,9	18	0,11	0,03	0,52
	Хлеб ржаной		30	2,55	1,1	12,75	77,4								
	Печенье		30												
	<b>Итого за день</b>			<b>11,95</b>	<b>14,1</b>	<b>70,35</b>	<b>459,4</b>	<b>250,94</b>	<b>58,19</b>	<b>242,22</b>	<b>1,38</b>	<b>90,53</b>	<b>0,43</b>	<b>0,09</b>	<b>0,77</b>
<b>ВТ</b>	Салат картоф. с зел.горошком	22	80	2,6	8	7,4	113	12,59	14,64	53,13	0,62	12	3,66	0,07	2,53
	Курица отварная	86	80	17	15,1	0,3	205,1	13,71	13,98	118,05	1,31	35,39	0,51	0,04	0,64
	Капуста тушеная	95	200	4,3	6,5	18,8	151	102,6	39,26	79,53	1,51	0	3,43	0,07	32,96
	Хлеб пшеничный		40	3,16	0,40	19,32	94,00								
	Чай с сахаром	184	200	0,2	0	13,7	53	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0
	<b>Итого за день</b>			<b>27,26</b>	<b>30</b>	<b>40,2</b>	<b>616,1</b>	<b>129,3</b>	<b>67,88</b>	<b>250,71</b>	<b>3,48</b>	<b>47,39</b>	<b>7,6</b>	<b>0,18</b>	<b>36,13</b>
<b>СР</b>	Печень по-строгановски	83	80/50	20,9	16,1	3,6	244	21,81	23,24	364,4	7,87	8243,4	5,6	0,26	13,05
	Каша гречневая рассыпчатая	113	200/7	9,5	7,7	38,2	264	70,66	174,66	248,06	5,3	39,33	1,3	0,2	1,13
	Кофейный напиток	188	200	2,5	1,8	20,3	103	53,33	6,09	39,15	0,1	9	0,05	0,01	0,26
	Хлеб ржаной		30	2,55	1,1	12,75	77,4								
	Мандарин		1/100	0,8	0,2	7,5	38								
	<b>Итого за день</b>			<b>36,25</b>	<b>26,9</b>	<b>82,35</b>	<b>726,4</b>	<b>145,8</b>	<b>203,99</b>	<b>651,61</b>	<b>13,27</b>	<b>8291,73</b>	<b>6,95</b>	<b>0,47</b>	<b>14,44</b>
<b>ЧТ</b>	Котлета "Здоровье"	67	100	15	12,3	7	200	40,13	31,28	163,78	1,67	35,76	0,41	0,07	0,55
	Макароньы отварные	137	200	7,3	5,6	44,5	262	12,41	9,74	54,09	0,99	23,6	1,12	0,09	0
	Помидор в собст.соку		60												
	Чай с лимоном	186	200/7	0,20	0,10	13,90	55,00	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,01	0	1,12
	Хлеб пшеничный		40	3,16	0,40	19,32	94,00								
	<b>Итого за день</b>			<b>25,66</b>	<b>18,40</b>	<b>65,40</b>	<b>611,00</b>	<b>55,40</b>	<b>41,75</b>	<b>219,21</b>	<b>2,74</b>	<b>59,36</b>	<b>1,54</b>	<b>0,16</b>	<b>1,67</b>

ПТ	Голубцы ленивые	75	100/40	8,30	6,50	7,70	122,00	25,45	18,88	71,18	0,85	9,75	0,09	0,02	0,97
	Компот из фруктов свежих (вишня)	197	200	0,2	0,1	25,4	99	6,27	3,13	3,83	0,83	0	0,08	0,01	1,6
	Хлеб ржаной		30	2,55	1,1	12,75	77,4								
	Булочка	175	50	3,70	2,40	24,40	135,00	7,11	4,87	28,38	0,39	7,27	0,58	0,03	0
	<b>Итого за день</b>			<b>14,75</b>	<b>10,10</b>	<b>70,25</b>	<b>433,40</b>	<b>38,83</b>	<b>26,88</b>	<b>103,39</b>	<b>2,07</b>	<b>17,02</b>	<b>0,75</b>	<b>0,06</b>	<b>2,57</b>
	<b>Итого за 2 недели</b>			<b>243,49</b>	<b>220,86</b>	<b>708,95</b>	<b>6080,10</b>	<b>1301,09</b>	<b>700,55</b>	<b>2909,83</b>	<b>39,79</b>	<b>8835,41</b>	<b>41,59</b>	<b>27,40</b>	<b>85,37</b>

<b>ПН</b>	Котлета гов. с соус.	66/149	120/50	17,90	16,50	18,40	296,00	41,72	33,19	168,14	1,71	3,11	3,75	0,07	0,06
	Рис отварной	117	200	4,60	5,90	42,70	246,00	71,08	78,99	154,8	1,56	45,23	1,06	0,06	1,3
	Салат из белокач.капусты	3	100	1,90	4,50	9,20	84,00	50,94	15,25	28,86	0,61	0,00	2,41	0,02	9,34
	Компот из сухофруктов	196	200	2,40	0,10	41,40	171,00	70,93	45,68	63,51	1,44	0,00	2,75	0,04	0,8
	Хлеб пшеничный		40	2,80	0,40	28,80	96,00								
	<b>Итого за день</b>			<b>29,60</b>	<b>27,40</b>	<b>140,50</b>	<b>893,00</b>	<b>234,67</b>	<b>173,11</b>	<b>415,31</b>	<b>5,32</b>	<b>48,34</b>	<b>9,97</b>	<b>0,19</b>	<b>11,50</b>
<b>ВТ</b>	Голубцы ленивые	75	100/40	8,30	6,50	7,70	122,00	25,45	18,88	71,18	0,85	9,75	0,09	0,02	0,97
	Кисель	202	200	0,00	0,00	10,00	119,00	0,2	0	0	0,03	0,00	0	0	0
	Булочка	175	50	3,70	2,40	24,40	135,00	9,96	6,81	39,73	0,54	10,18	0,81	0,05	0
	Хлеб пшеничный		40	2,80	0,40	28,80	96,00								
		<b>Итого за день</b>			<b>14,80</b>	<b>9,30</b>	<b>70,90</b>	<b>472,00</b>	<b>35,61</b>	<b>25,69</b>	<b>110,91</b>	<b>1,42</b>	<b>19,93</b>	<b>0,90</b>	<b>0,07</b>
<b>СР</b>	Тефтели из гов.с рисом	72	150/40	16,70	24,70	18,10	362,00	15	37,33	182,55	1,51	6,37	0	0,05	0,77
	Капуста тушеная	95	200	4,30	6,50	18,80	151,00	117,99	45,15	91,45	1,74	0,00	3,94	0,08	37,9
	Пирожки с яблокми	161	75	4,50	3,70	30,20	172,00	20,25	10,9	57,5	1,4	26,83	1,05	0,08	1,37
	Чай с лимоном	186	200/7	0,20	0,10	13,90	55,00	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,01	0	1,12
	Хлеб пшеничный		40	2,80	0,40	28,80	96,00								
	<b>Итого за день</b>			<b>28,50</b>	<b>35,40</b>	<b>109,80</b>	<b>836,00</b>	<b>156,10</b>	<b>94,11</b>	<b>332,84</b>	<b>4,73</b>	<b>33,20</b>	<b>5,00</b>	<b>0,21</b>	<b>41,16</b>
<b>ЧТ</b>	Рыба, тушенная в томате с овощ.	54	140	20,20	9,50	4,60	184,00	26,21	35,93	155,82	0,92	16,25	1,83	0,13	1,19
	Пюре картоф.	94	200	4,10	6,60	26,90	186,00	57,25	43,93	129,7	1,59	34,98	0,31	0,18	15,95
	Огурец консерв.		60												
	Компот из сухофруктов	196	200	2,40	0,10	41,40	171,00	70,93	45,68	63,51	1,44	0,00	2,75	0,04	0,8
	Хлеб пшеничный		40	2,80	0,40	28,80	96,00								
	<b>Итого за день</b>			<b>29,50</b>	<b>16,60</b>	<b>101,70</b>	<b>637,00</b>	<b>154,39</b>	<b>125,54</b>	<b>349,03</b>	<b>3,95</b>	<b>51,23</b>	<b>4,89</b>	<b>0,35</b>	<b>17,94</b>
<b>ПТ</b>	Каша рисовая молочная	121	300	7,56	12,24	45,48	323,00	152,51	33,93	153,4	0,52	78,83	0,35	0,06	0,27
	Бутерброд с сыром	1	76	8,40	4,30	26,40	181,00	175,57	28,71	146,94	1,33	22,68	0,98	0,08	0,05
	Чай с лимоном	186	200/7	0,20	0,10	13,90	55,00	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,01	0	1,12
	Яблоко		120	0,48	0,50	11,80	56,40								
		<b>Итого за день</b>			<b>16,64</b>	<b>17,14</b>	<b>97,58</b>	<b>615,40</b>	<b>330,94</b>	<b>63,37</b>	<b>301,68</b>	<b>1,93</b>	<b>101,51</b>	<b>1,34</b>	<b>0,14</b>
<b>ПН</b>	Котлета гов. с соус.	66/149	120/50	17,90	16,50	18,40	296,00	41,72	33,19	168,14	1,71	3,11	3,75	0,07	0,06
	Греча	113	200/7	9,50	7,70	38,20	264,00	81,26	200,86	285,26	6,09	45,23	1,49	0,23	1,3
	Салат из св.помидор	8	100	0,90	4,00	4,40	58,00	14,13	13,12	24,19	0,63	0,00	0,47	0,03	6,9
	Компот из сухофруктов	196	200	2,40	0,10	41,40	171,00	70,93	45,68	63,51	1,44	0,00	2,75	0,04	0,8

	Хлеб пшеничный		40	2,80	0,40	28,80	96,00								
	<b>Итого за день</b>			<b>33,50</b>	<b>28,70</b>	<b>131,20</b>	<b>885,00</b>	<b>208,04</b>	<b>292,85</b>	<b>541,10</b>	<b>9,87</b>	<b>48,34</b>	<b>8,46</b>	<b>0,37</b>	<b>9,06</b>
<b>ВТ</b>	Тефтели рыбные	58	100	10,50	14,70	11,70	221,00	33,38	25,27	105,52	0,89	16,32	0	0,09	0,35
	Пюре картофельное	94	200	4,10	6,60	26,90	186,00	57,25	43,93	129,7	1,59	34,98	0,31	0,18	15,95
	Винегрет овощной	26	100	1,40	2,30	7,70	57,00	25,78	18,2	40,43	0,76	0,00	0,14	0,05	12,69
	Чай с лимоном	186	200/7	0,20	0,10	13,90	55,00	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,01	0	1,12
	Хлеб пшеничный		40	2,80	0,40	28,80	96,00								
	<b>Итого за день</b>			<b>19,00</b>	<b>24,10</b>	<b>89,00</b>	<b>615,00</b>	<b>119,27</b>	<b>88,13</b>	<b>276,99</b>	<b>3,32</b>	<b>51,30</b>	<b>0,46</b>	<b>0,32</b>	<b>30,11</b>
<b>СР</b>	Тефтели из гов.с рисом	72	150/40	16,70	24,70	18,10	362,00	15	37,33	182,55	1,51	6,37	0	0,05	0,77
	Макароны	137	200	7,30	5,60	44,50	262,00	14,27	11,21	62,2	1,13	27,14	1,28	0,1	0
	Салат из белокач.капусты	3	100	1,90	4,50	9,20	84,00	50,94	15,25	28,86	0,61	0,00	2,41	0,02	9,34
	Напиток лимонный	198	200	0,10	0,00	22,50	86,00	3,54	1,1	1,94	0,09	0,00	0,02	0	2,33
	Хлеб пшеничный		40	2,80	0,40	28,80	96,00								
	<b>Итого за день</b>			<b>28,80</b>	<b>35,20</b>	<b>123,10</b>	<b>890,00</b>	<b>83,75</b>	<b>64,89</b>	<b>275,55</b>	<b>3,34</b>	<b>33,51</b>	<b>3,71</b>	<b>0,17</b>	<b>12,44</b>
<b>ЧТ</b>	Каша молочн."Дружба"	124	300	9,24	12,84	48,60	348,00	153,72	43,97	177,4	0,98	77,83	0,35	0,12	0,27
	Компот из сухофруктов	196	200	2,40	0,10	41,40	171,00	70,93	45,68	63,51	1,44	0,00	2,75	0,04	0,8
	Хлеб пшеничный		40	2,80	0,40	28,80	96,00								
	Апельсин		150	1,00	0,20	9,70	51,60								
	<b>Итого за день</b>			<b>15,44</b>	<b>13,54</b>	<b>128,50</b>	<b>666,60</b>	<b>224,65</b>	<b>89,65</b>	<b>240,91</b>	<b>2,42</b>	<b>77,83</b>	<b>3,10</b>	<b>0,16</b>	<b>1,07</b>
<b>ПТ</b>	Каша гречневая мол. с масло	126	200/10	8,80	9,10	35,52	260,00	148,37	129,48	257,82	4,14	75,33	0,69	0,23	0,25
	Сосиска запечен. в тесте	180	50/50	9,20	11,30	24,60	239,00	13,04	7,21	68,13	0,88	6,84	0,74	0,01	0
	Какао с молоком натур.	192	200	3,60	3,60	22,80	135,00	110,63	26,97	101,09	0,9	18,00	0,11	0,03	0,52
	<b>Итого за день</b>			<b>21,60</b>	<b>24,00</b>	<b>82,92</b>	<b>634,00</b>	<b>272,04</b>	<b>163,66</b>	<b>427,04</b>	<b>5,92</b>	<b>100,17</b>	<b>1,54</b>	<b>0,27</b>	<b>0,77</b>
	<b>Итого за 2 недели</b>			<b>237,38</b>	<b>231,38</b>	<b>1075,20</b>	<b>7144,00</b>	<b>1819,46</b>	<b>1181,00</b>	<b>3271,36</b>	<b>42,22</b>	<b>565,36</b>	<b>39,37</b>	<b>2,25</b>	<b>126,46</b>

1-4 классы

Дата	Наименование блюда	№ рец.	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			К/кал	Мин.вещ.(мг)				Витамины (мг)			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A(мкг)	E	B1	C
ПН	Каша рисовая молочная с ма	121	200/10	5,8	9,4	34,8	247	140,31	31,22	141,13	0,48	72,53	0,32	0,06	0,25
	Чай с сахаром	184	200	0,2	0	13,7	53	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0
	Бутерброд с маслом сливочн	2	30/20/30	8,4	8,6	26,4	221	153,58	24,88	129,93	1,15	41,4	0,9	0,07	0,04
	Яблоко		1/100	0,4	0,4	9,8	47								
	<b>Итого за день</b>			<b>14,8</b>	<b>18,4</b>	<b>84,7</b>	<b>568</b>	<b>294,29</b>	<b>56,1</b>	<b>271,06</b>	<b>1,67</b>	<b>113,93</b>	<b>1,22</b>	<b>0,13</b>	<b>0,29</b>
ВТ	Салат из моркови с маслом р	10	60	0,8	3,6	11,6	80	16,56	22,75	32,99	0,44	0	2,04	0,03	1,38



СР	Салат из капусты кваш.	4	60	1,2	3,6	5,6	61	34,52	10,27	19,36	0,42	0	1,9	0,01	8,74
	Колбаса «Докторская» отварн	85	85/4	8,4	17,6	0,7	195	19,19	11,17	104,05	1,35	12,12	0,46	0,02	0
	Макароны отварные с соусом	137	150/50	5,2	4,2	33,1	191	0,09	0	23,6	1,12	12,41	9,74	54,09	0,99
	Компот из фруктов свежих (с	197	200	0,2	0,1	25,4	99	6,27	3,13	3,83	0,83	0	0,08	0,01	1,6
	Хлеб пшеничный		30	1,4	0,2	14,9	64								
	Итого за день			16,4	25,7	79,7	610	60,07	24,57	150,84	3,72	24,53	12,18	54,13	11,33
ЧТ	Огурец консерв.		60												
	Плов из курицы	90	80/170	23,8	24,3	40,2	479	27,56	50,74	254,99	2,34	42,84	0	0,08	0,77
	Какао с молоком натуральны	192	200	3,6	3,6	22,8	135	110,63	26,97	101,09	0,9	18	0,11	0,03	0,52
	Хлеб ржаной		30	2,55	1,1	12,75	77,4								
	Мандарин		1/100	0,8	0,2	7,5	38								
	Итого за день			30,75	29,2	83,25	729,4	138,19	77,71	356,08	3,24	60,84	0,11	0,11	1,29
ПТ	Салат из свеклы с маслом ра	17	60	1	4,4	3,6	57	0,02	0,59	0	3,01	24,28	12,9	25,55	0,83
	Котлета из говяд.	66	100	14,5	12	12,8	218	34,77	27,66	140,12	1,43	2,59	3,13	0,06	0,05
	Капуста тушеная	95	200	4,3	6,5	18,8	151	102,6	39,26	79,53	1,51	0	3,43	0,07	32,96
	Компот из фруктов свежих	197	200	0,2	0,1	25,4	99	6,27	3,13	3,83	0,83	0	0,08	0,01	1,6
	Хлеб пшеничный		30	1,4	0,2	14,9	64								
	Итого за день			21,4	23,2	75,5	589	143,66	70,64	223,48	6,78	26,87	19,54	25,69	35,44
	Всего за 2 недели			236	235,9	802,9	6292,1	1451,31	815,23	3141	47,69	8848,63	57,61	81,74	121,52















