



**Примерное 2-х недельное меню
для обучающихся в I смену (завтрак, обед)
с 5 по 11 классы на осенний период.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	Каша гречневая молочная вязкая	250	12,07	11,02	47,92	339,14	185/1
	Булочка сдобная	50	2,65	4,21	17,32	117,81	271/1
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		34,46	5,51/4
	Кисель из концентрата	200	0,11	0,07	11,52	47,16	300/1
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,45	129,85	117/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	560	21	19	102	668	
ОБЕД							
	Икра морковная	100	1,57	8,15	9,37	117,02	46/1
	Суп картофельный с лапшой домашней	250	3,90	4,35	21,51	140,72	59/1
	Плов с куриным филе	200	17,49	7,09	45,36	315,08	244/1
	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	17,58	75,56	297/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,97	59,04	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	830	29	21	133	831	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1390	50	40	235	1499	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Каша молочная "Дружба"	205	7,07	8,40	36,21	248,71	200/1
	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	11.29/4
	Масло сливочное	10	0,09	8,10	0,01	73,30	15,11/0
	Кофейный напиток на сгущенном молок	200	1,79	1,76	13,03	75,10	287/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	615	13	19	91	587	
ОБЕД							
	Винегрет овощной	100	1,46	3,34	8,33	69,10	41/1
	Щи из свеж. капусты с картофелем	258	2,30	7,89	10,78	123,29	52/1
	Жаркое по-домашнему	200	18,95	8,31	33,52	284,51	95/1
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	18,77	77,16	293/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,95	98,40	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	858	29	21	118	776	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1473	42	40	209	1363	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Каша рисовая молочная вязкая	255	8,41	9,70	56,10	345,37	183/1
	Пирожное Школьное	80	6,72	16,44	67,08	443,12	/0
	Чай с сахаром	200	0,11	0,01	6,95	28,37	282/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	585	18	27	157	940	
ОБЕД							
	Салат "Степной"	100	1,75	4,59	8,95	84,10	38/1
	Суп картофельный с бобовыми и гренка	265	9,04	6,21	39,01	248,10	62/1
	Тефтели с рисом в томатном соусе	100	5,15	7,76	6,85	117,72	1.3/1
	Каша гречневая рассыпчатая	205	12,02	8,00	54,26	337,06	175/1
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,17	0,02	10,13	41,41	284/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,95	98,40	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	970	34	28	166	1050	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1555	53	54	323	1991	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Каша пшенная молочная	205	8,07	8,64	36,40	255,71	198/1
	Яйцо отварное	40	5,08	4,68	0,28	63,56	12/1
	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	11.29/4
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		34,46	5,51/4
	Чай с молоком и сахаром	200	1,81	1,71	7,47	52,55	282/1
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,45	129,85	117/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	655	22	20	84	603	
ОБЕД							
	Икра свекольная	100	1,72	8,15	10,79	123,32	47/1
	Рассольник домашний	258	3,52	7,75	18,04	155,82	56/1
	Макаронные изделия отварные с маслом	205	9,15	5,91	52,51	299,83	212/5
	Котлеты рыбные с томат. соусом	100	7,90	5,85	11,20	128,97	1.4/0
	Компот из смеси сухофруктов.	200	1,15	0,24	7,97	38,58	292/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,95	98,40	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	963	30	29	147	969	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1618	52	49	232	1571	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная жидкая	205	7,65	7,96	21,68	188,93	194/1
	Запеканка из творога	66	13,24	6,25	12,06	157,54	227/1
	Плюшка новомосковская	100	8,75	15,20	66,33	436,96	269/1
	Какао с молоком	200	3,89	3,70	16,06	113,08	288/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	621	37	34	143	1020	
ОБЕД							
	Салат "Здоровье"	100	1,48	5,63	7,40	86,32	33/1
	Борщ с капустой и картофелем	258	2,22	6,13	13,52	118,06	55/1
	Котлета куриная с овощным соусом	100	8,41	10,46	8,28	160,88	1/0
	Картофельное пюре	200	7,12	10,39	35,25	263,03	141/1
	Напиток яблочный.	200	0,10	0,10	12,35	50,70	298/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,95	98,40	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	958	26	34	124	901	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1579	62	67	267	1921	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	Каша "Геркулес" молочная вязкая	205	8,79	10,11	37,05	274,34	184/1
	Кисломолочный продукт	100	4,40	3,20	4,00	62,40	277/1
	Масло сливочное	10	0,09	8,10	0,01	73,30	15,11/0
	Чай с сахаром	200	0,11	0,01	6,95	28,37	282/1
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,45	129,85	117/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	565	17	23	73	568	
ОБЕД							
	Икра морковная	100	1,57	8,15	9,37	117,02	46/1
	Щи из свеж. капусты с картофелем	258	2,30	7,89	10,78	123,29	52/1
	Плов с куриным филе	200	17,34	8,54	44,42	323,87	244/1
	Компот из смеси сухофруктов.	200	1,15	0,24	7,97	38,58	292/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,95	98,40	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	858	29	26	119	825	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1423	46	49	193	1393	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Каша молочная "Дружба"	205	7,07	8,40	36,21	248,71	200/1
	Запеканка из творога	66	13,24	6,25	12,06	157,54	227/1
	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	11.29/4
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,17	0,02	10,13	41,41	284/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	671	24	16	100	638	
ОБЕД							
	Винегрет овощной	100	1,46	3,34	8,33	69,10	41/1
	Суп картофельный с бобовыми и гренка	265	9,04	6,21	39,01	248,10	62/1
	Котлета куриная с овощным соусом	100	8,41	10,46	8,28	160,88	1/0
	Картофель тушеный	200	6,99	15,10	38,26	316,85	142/1
	Напиток яблочный.	200	0,10	0,10	12,35	50,70	298/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,95	98,40	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	965	32	36	153	1068	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1636	56	52	253	1705	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Каша пшенная молочная	255	10,08	10,79	45,50	319,48	198/1
	Булочка сдобная	50	2,65	4,21	17,32	117,81	271/1
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		34,46	5,51/4
	Чай с молоком и сахаром	200	1,81	1,71	7,47	52,55	282/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	565	20	20	97	648	
ОБЕД							
	Салат из свеклы с яблоками	100	1,12	5,21	10,14	91,83	26/1
	Суп картофельный с лапшой домашней	250	3,90	4,35	21,51	140,72	59/1
	Жаркое по-домашнему	200	18,95	8,31	33,52	284,51	95/1
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,17	0,02	10,13	41,41	284/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,95	98,40	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	850	30	19	122	780	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1415	51	39	220	1428	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Каша рисовая молочная вязкая	255	8,41	9,70	56,10	345,37	183/1
	Масло сливочное	10	0,09	8,10	0,01	73,30	15,11/0
	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	11.29/4
	Чай с сахаром	200	0,11	0,01	6,95	28,37	282/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	665	12	19	105	637	
ОБЕД							
	Икра свекольная	100	1,72	8,15	10,79	123,32	47/1
	Уха из рыбных консервов	250	11,83	10,26	26,68	246,30	255/1
	Котлета мясная в томатном соусе	100	8,53	9,57	10,89	163,74	1.2/0
	Пюре гороховое	185	22,55	6,30	43,30	320,10	170/1
	Кисель из концентрата	200	0,11	0,07	11,52	47,16	300/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,95	98,40	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	935	51	35	150	1123	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1600	63	54	255	1760	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная жидкая	205	7,65	7,96	21,68	188,93	194/1
	Запеканка из творога	66	13,24	6,25	12,06	157,54	227/1
	Шанежка наливная	70	5,16	5,77	32,03	200,74	267/1
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15	0,24	9,95	46,50	292/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	591	30	21	103	717	
ОБЕД							
	Салат "Здоровье"	100	1,48	5,63	7,40	86,32	33/1
	Борщ с капустой и картофелем	258	2,22	6,13	13,52	118,06	55/1
	Котлеты рыбные с томат. соусом	100	7,90	5,85	11,20	128,97	1.4/0
	Макаронные изделия отварные с маслом	205	9,15	5,91	52,51	299,83	212/5
	Компот из апельсинов	200	0,45	0,10	18,90	78,30	291/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витамин	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,95	98,40	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	963	28	25	150	933	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1554	58	45	253	1651	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	15243	532	489	2440	16284	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1524	53	49	244	1628	
	Содержание БЖУ в % от калорийнос		13	27	60		