



Согласовано:

Бирекеев Илья
Л. Себастьян.



**Примерное 2-х недельное меню
для обучающихся в I смену (завтрак, обед)
с 5 по 11 классы, в том числе
для детей категории ММС, СВО, ОВЗ, ДИ
и платной категории
на зимний период**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная молочная	250	10,27	7,83	55,44	333,27	199/1
	Чай с сахаром	200	0,11	0,01	6,95	28,37	282/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	Кондитерское изделия	50	1,40	1,65	38,65	175,05	603/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	15	10	128	660	
ОБЕД							
	Салат из моркови	100	1,13	7,08	15,90	131,86	19/1
	Свекольник с сметаной	255	2,99	6,64	17,99	143,55	67/1
	Котлета мясная в томатном соусе	100	8,53	9,57	10,89	163,74	1.2/0
	Каша рисовая рассыпчатая	205	5,45	4,90	56,81	293,10	179/1
	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	17,58	75,56	297/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,97	59,04	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	940	24	29	158	990	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1490	39	39	286	1651	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Каша молочная "Дружба"	250	11,44	9,83	76,79	441,44	200/1
	Кофеинный напиток на молоке	200	1,29	1,07	12,68	65,51	286/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	Кондитерское изделия	50	1,40	1,65	38,65	175,05	603/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	17	13	155	806	
ОБЕД							
	Винегрет овощной	100	1,46	3,34	8,33	69,10	41/1
	Суп картофельный с лапшой	250	3,90	4,35	21,51	140,72	59/1
	домашней						
	Плов с куриным филе	200	22,38	8,36	44,72	343,61	244/1
	Кисель из концентрата	200	0,11	0,07	11,52	47,16	300/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,95	98,40	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	850	34	17	133	823	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1400	51	30	288	1628	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Картофельное пюре	200	7,12	10,39	35,25	263,03	141/1
	Куриное филе тушеное с овощами	100	18,82	2,47	3,87	113,02	302/5
	Кисель из концентрата	200	0,11	0,07	11,52	47,16	300/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	29	13	78	547	
ОБЕД							
	Салат из белокачанной капусты	100	1,76	6,14	12,42	111,93	5/1
	Суп картофельный с бобовыми	265	9,04	6,21	39,01	248,10	62/1
	и гренками						
	Тефтели с рисом в томатном	100	5,15	7,76	6,85	117,72	1.3/1
	соусе						
	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	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,95	98,40	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	970	34	29	170	1078	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1520	63	42	247	1625	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Запеканка из творога	200	38,83	19,16	40,92	491,45	227/1
	ФРУКТ	150	0,60	0,60	14,70	66,60	/0
	Чай с молоком и сахаром	200	1,13	1,03	6,47	39,71	282/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	600	44	21	89	721	
ОБЕД							
	Икра свекольная	100	1,72	8,15	10,79	123,32	47/1
	Суп картофельный с крупой	250	3,90	5,24	22,05	150,87	60/1
	пшеничной						
	Макаронные изделия отварные	205	9,15	5,91	52,51	299,83	212/5
	с маслом						
	Котлеты рыбные	100	7,61	7,83	16,00	164,84	82/1
	Компот из смеси сухофруктов.	200	1,15	0,24	7,97	38,58	292/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,95	98,40	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	955	30	28	156	999	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1555	73	50	245	1721	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Каша гречневая рассыпчатая	205	12,02	8,00	54,26	337,06	175/1
	Котлета мясная в томатном соусе	100	8,53	9,57	10,89	163,74	1.2/0
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,17	0,02	10,13	41,41	284/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	555	24	18	102	666	
ОБЕД							
	Салат "Здоровье"	100	1,48	5,63	7,40	86,32	33/1
	Щи из свеж. капусты с картофелем	258	2,30	7,89	10,78	123,29	52/1
	Картофельное пюре	200	7,12	10,39	35,25	263,03	141/1
	Котлета куриная с овощным соусом	100	8,41	10,46	8,28	160,88	1/0
	Кисель из концентрата	200	0,11	0,07	11,52	47,16	300/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	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	35	120	903	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1513	49	53	222	1568	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	Каша рисовая молочная вязкая	250	6,23	7,84	49,45	293,28	183/1
	Чай с сахаром	200	0,11	0,01	6,95	28,37	282/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	Масло сливочное 2	20	0,18	16,20	0,02	146,60	15,11/0
	Сыр порционный 2	30	7,89	7,98		103,38	5,51/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	17	32	83	695	
ОБЕД							
	Винегрет овощной	100	1,46	4,34	8,33	78,09	41/1
	Суп крестьянский с крупой	260	2,42	7,80	11,93	127,45	64/1
	Пшено						
	Плов с куриным филе	200	22,39	9,17	44,72	350,94	244/1
	Компот из смеси сухофруктов.	200	1,15	0,24	7,97	38,58	292/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,95	98,40	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	860	34	23	120	817	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1410	51	55	203	1512	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Макаронные изделия отварные	205	9,15	5,91	52,51	299,83	212/5
	с маслом						
	Котлета куриная с овощным	100	8,41	10,46	8,28	160,88	1/0
	соусом						
	Кисель из концентрата	200	0,11	0,07	11,52	47,16	300/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	555	21	17	99	631	
ОБЕД							
	Салат из белокачанной капусты	100	1,76	6,14	12,42	111,93	5/1
	Суп картофельный с бобовыми	265	9,04	6,21	39,01	248,10	62/1
	и гренками						
	Запеканка картофельная с	250	34,21	14,72	44,96	449,09	166/1
	курицей						
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	19,56	83,48	297/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,95	98,40	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	915	52	28	163	1115	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1470	73	45	262	1746	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная молочная	250	10,54	9,69	55,59	351,66	198/1
	Какао с молоком	200	3,89	3,70	16,06	113,08	288/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	Кондитерское изделия	50	1,40	1,65	38,65	175,05	603/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	19	15	137	763	
ОБЕД							
	Икра свекольная	100	1,72	8,15	10,79	123,32	47/1
	Суп картофельный с лапшой	250	3,90	4,35	21,51	140,72	59/1
	домашней						
	Котлета куриная с овощным	100	8,41	10,46	8,28	160,88	1/0
	соусом						
	Картофель тушеный	200	6,99	15,10	38,26	316,85	142/1
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,17	0,02	10,13	41,41	284/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,95	98,40	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	950	27	39	136	1005	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1500	46	55	273	1769	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Картофельное пюре	200	7,12	10,39	35,25	263,03	141/1
	Тефтели с рисом в томатном соусе	100	5,15	7,76	6,85	117,72	1.3/1
	Кофейный напиток на молоке	200	1,29	1,07	12,68	65,51	286/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	17	20	82	570	
ОБЕД							
	Салат "Школьный"	100	1,45	8,13	6,80	106,13	31/1
	Рассольник домашний	258	3,52	7,75	18,04	155,82	56/1
	Пюре гороховое	185	22,55	6,30	43,30	320,10	170/1
	Котлета мясная в томатном соусе	100	8,53	9,57	10,89	163,74	1.2/0
	Кисель из концентрата	200	0,11	0,07	11,52	47,16	300/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	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	943	42	33	138	1015	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1493	59	52	219	1585	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Каша кукурузная молочная	250	8,45	9,71	49,70	319,99	204/1
	Чай с сахаром	200	0,11	0,01	6,95	28,37	282/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	Кондитерское изделия	50	1,40	1,65	38,65	175,05	603/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	13	12	122	647	
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
	Макаронные изделия отварные	205	9,15	5,91	52,51	299,83	212/5
	с маслом						
	Котлеты рыбные	100	7,61	7,83	16,00	164,84	82/1
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15	0,24	9,95	46,50	292/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,95	98,40	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	963	28	27	146	938	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1513	41	39	269	1585	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	14864	546	460	2516	16390	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1486	55	46	252	1639	