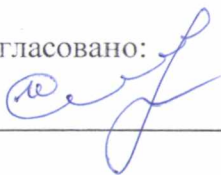


Согласовано:



**Примерное 2-х недельное меню
для обучающихся в 1 смену (завтрак, обед)
с 5 по 11 классы, в том числе
для детей категории ММС, ОВЗ, ДИ, СВО
и платной категории
на осенний период.**

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	Каша гречневая молочная вязкая	205	9,23	8,96	38,22	270,43	185/1
	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	11.29/4
	Печенье	15	0,96	2,52	10,28	67,62	609/1
	Чай с сахаром	200			10,12	40,47	282/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	620	14	12	100	569	
ОБЕД							
	Салат картофельный с	100	2,60	8,77	13,81	144,71	37/1
	солеными огурцами						
	Уха из рыбных консервов	250	11,83	10,26	26,33	244,90	255/1
	Запеканка картофельная с	200	21,36	11,65	34,51	328,36	166/1
	курицей						
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,86	124,68	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	830	41	32	143	1025	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1450	55	44	244	1594	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Макаронные изделия отварные	205	9,15	5,91	52,51	299,83	212/5
	с маслом						
	Тефтели с рисом в томатном соусе	100	5,15	7,76	6,85	117,76	1.3/1
	Кофейный напиток на сгущённом молоке.	200	1,79	1,76	11,54	69,16	287/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	555	19	16	98	610	
ОБЕД							
	Салат из белокочанной капусты и свеклы	100	1,86	8,14	9,62	119,12	6/1
	Суп картофельный с лапшой домашней	250	3,90	4,35	20,98	138,62	59/1
	Плов с куриным филе	200	17,34	8,54	44,42	323,87	244/1
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	19,07	78,36	293/1
	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	850	30	22	141	882	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1405	49	38	239	1492	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Сложный гарнир: Картофельное пюре и Капуста тушенная	250	6,93	8,21	36,46	247,38	999/4
	Котлета мясная в томатном соусе	100	8,53	9,57	10,89	163,78	1.2/0
	Кисель из концентрата	200	0,11	0,07	11,72	47,96	300/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	600	19	18	86	583	
ОБЕД							
	Салат из свёклы с солёными огурцами	100	1,26	10,08	6,76	122,82	27/1
	Суп картофельный с бобовыми и гречками	265	9,04	6,21	38,66	246,70	62/1
	Тефтели с рисом в томатном соусе	100	5,15	7,76	6,85	117,76	1.3/1
	Каша гречневая рассыпчатая	205	12,02	8,00	54,26	337,06	175/1
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,33	41,63	284/1
	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	970	34	33	164	1088	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1570	52	51	250	1671	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Плов с куриным филе	200	17,34	8,54	44,42	323,87	244/1
	Салат из свеклы с яблоками	100	0,92	5,17	8,61	84,63	26/1
	Чай с молоком и сахаром	200	1,50	1,70	12,52	71,37	282/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	23	16	93	603	
ОБЕД							
	Салат из моркови	100	1,13	7,08	16,10	132,66	19/1
	Суп картофельный с крупой	250	3,90	5,24	21,46	148,52	60/1
	пшенной						
	Котлеты рыбные с томат. соусом	100	7,90	5,85	11,20	129,01	1.4/0
	Макаронные изделия отварные	205	9,15	5,91	52,51	299,83	212/5
	с маслом						
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15	0,24	20,25	87,70	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	25	168	1020	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1505	52	41	261	1623	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Каша рисовая молочная вязкая 2	105	3,16	3,96	22,48	138,17	183/1
	Запеканка из творога	66	13,24	6,25	12,14	157,86	227/1
	Апельсин	150	1,35	0,30	12,15	56,70	705/6
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,33	41,63	284/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	571	21	11	84	518	
ОБЕД							
	Винегрет овощной	100	1,46	3,34	8,19	68,53	41/1
	Щи из свеж. капусты с	258	2,30	7,89	10,57	122,45	52/1
	картофелем						
	Котлета куриная с овощным	100	8,41	10,46	8,28	160,88	1/0
	соусом						
	Картофельное пюре	200	7,00	10,39	33,99	257,50	141/1
	Кисель из концентрата	200	0,11	0,07	11,72	47,96	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	958	26	33	120	879	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1529	46	44	204	1397	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1						
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						
	Какао с молоком	200	3,49	3,70	16,06	111,48	288/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	555	24	20	104	696	
ОБЕД							
	Салат картофельный с	100	2,60	8,77	13,81	144,71	37/1
	солеными огурцами						
	Суп крестьянский с крупой	260	2,42	7,80	11,75	126,75	64/1
	Пшено						
	Запеканка картофельная с	200	21,36	11,65	34,51	328,36	166/1
	курицей						
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15	0,24	20,25	87,70	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	29	127	910	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1415	58	50	231	1605	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Картофельное пюре	200	6,99	9,58	33,99	250,17	141/1
	Котлеты рыбные с томат. соусом	100	7,90	5,85	11,20	129,01	1.4/0
	Чай с молоком и сахаром	200	1,50	1,70	12,52	71,37	282/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	19	18	85	574	
ОБЕД							
	Салат из моркови	100	1,13	7,08	16,10	132,66	19/1
	Суп картофельный с бобовыми	265	9,04	6,21	38,66	246,70	62/1
	и гренками						
	Котлета куриная с овощным	100	8,41	10,46	8,28	160,88	1/0
	соусом						
	Картофель тушеный	200	6,99	15,10	37,08	312,12	142/1
	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	26,69	108,06	298/1
	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	965	32	40	174	1182	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1515	51	57	258	1757	

Прием пищи	Наименование, блюда	Вес	Пищевые вещества.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная жидкая 3	105	3,69	4,01	10,99	94,76	194/1
	Запеканка из творога	66	13,24	6,25	12,14	157,86	227/1
	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	11.29/4
	Компот из смеси сухофруктов.	200	1,15	0,24	8,13	39,22	292/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	571	22	12	73	482	
ОБЕД							
	Салат "Пестрый"	100	1,12	5,18	11,88	98,49	32/1
	Суп картофельный с лапшой	250	3,90	4,35	20,98	138,62	59/1
	домашней						
	Плов с куриным филе	200	17,34	8,54	44,42	323,87	244/1
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,33	41,63	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	850	29	19	135	825	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1421	50	31	208	1307	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Жаркое по-домашнему	200	21,32	8,42	27,73	271,84	95/1
	Салат яичный с капустой	100	7,03	10,38	2,16	130,22	25/1
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		34,46	5,51/4
	Масло сливочное	5	0,05	4,05	0,01	36,65	15,11/0
	Напиток яблочный.	200	0,10	0,10	12,55	51,50	298/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	565	34	26	69	648	
ОБЕД							
	Салат из моркови Варёной	100	1,13	5,09	16,10	114,68	19/1
	Рассольник домашний	258	3,52	7,75	17,51	153,72	56/1
	Котлета мясная в томатном	100	8,53	9,57	10,89	163,78	1.2/0
	соусе						
	Пюре гороховое	185	22,55	6,30	43,30	320,10	170/1
	Кисель из концентрата	200	0,11	0,07	11,72	47,96	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	943	42	30	146	1022	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1508	76	56	216	1671	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Каша рисовая рассыпчатая	205	5,45	4,90	56,81	293,10	179/1
	Тефтели с рисом в томатном соусе	100	5,15	7,76	6,85	117,76	1.3/1
	Кисломолочный продукт	100	4,40	3,20	4,00	62,40	277/1
	Чай	200			0,02	0,07	281/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	655	18	16	95	597	
ОБЕД							
	Икра свекольная	100	1,72	8,15	10,81	123,42	47/1
	Борщ с капустой и картофелем	258	2,22	6,13	13,42	117,70	55/1
	Котлеты рыбные с томат. соусом	100	7,90	5,85	11,20	129,01	1.4/0
	Макаронные изделия отварные с маслом	205	9,15	5,91	52,51	299,83	212/5
	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	26,69	108,06	298/1
	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	963	27	27	162	1000	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1618	45	43	256	1597	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	14936	536	456	2367	15713	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1494	54	46	237	1571	