

Согласовано:



С. П. Леско

Утверждаю:



**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 весенний 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
	Кисломолочный продукт	100	4,40	3,20	4,00	62,40	277/1
	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						
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	600	18	11	93	548	
ОБЕД							
	Салат из моркови Варёной	100	1,13	5,09	15,90	113,88	19/1
	Свекольник с сметаной	258	3,12	7,64	18,17	153,79	67/1
	Котлета мясная в томатном	100	8,53	9,57	10,89	163,74	1.2/0
	соусе						
	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	943	24	28	158	983	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1543	42	40	252	1530	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Каша молочная "Дружба"	200	9,12	8,01	60,73	351,37	200/1
	Кофейный 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						
	ФРУКТ	150	0,60	0,60	14,70	66,60	/0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	600	14	10	115	607	
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	18,78	8,36	44,72	329,21	244/1
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	18,77	77,16	293/1
	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	31	17	140	838	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1450	45	27	255	1445	

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	15,22	2,47	3,87	98,62	302/5
	Кисель из концентрата	200	0,11	0,07	11,52	47,16	300/1
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		34,46	5,51/4
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	560	28	16	78	567	
ОБЕД							
	Салат "Степной"	100	1,75	4,59	8,95	84,10	38/1
	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	28	166	1050	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1530	63	44	244	1617	

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
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	Чай с молоком и сахаром	200	1,13	1,03	6,47	39,71	282/1
	ФРУКТ	150	0,60	0,60	14,70	66,60	/0
	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
	пшениной						
	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	100	8,53	9,57	10,89	163,74	1.2/0
	соусе						
	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						
	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	258	2,30	7,89	10,78	123,29	52/1
	картофелем						
	Картофельное пюре	200	7,12	10,39	35,25	263,03	141/1
	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						
	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	255	6,23	7,84	49,45	293,28	183/1
	Кисломолочный продукт	100	4,40	3,20	4,00	62,40	277/1
	Чай с сахаром	200	0,11	0,01	6,95	28,37	282/1
	Масло сливочное	10	0,09	8,10	0,01	73,30	15,11/0
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	615	14	20	87	581	
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	18,79	9,17	44,72	336,54	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	30	23	120	803	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1475	44	42	207	1384	

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 моркови Варёной	100	1,13	5,09	15,90	113,88	19/1
	Суп картофельный с бобовыми	265	9,04	6,21	39,01	248,10	62/1
	и гренками						
	Запеканка картофельная с	200	23,04	11,44	35,99	339,10	166/1
	курицей						
	Напиток яблочный.	200	0,10	0,10	12,35	50,70	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	865	40	24	150	974	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1420	60	41	250	1605	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Каша пшенная молочная	200	8,42	7,91	44,34	282,12	198/1
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		34,46	5,51/4
	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						
	ФРУКТ	150	0,60	0,60	14,70	66,60	/0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	610	16	13	93	546	
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 3 ДЕНЬ	1560	43	52	228	1552	

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	100	5,15	7,76	6,85	117,72	1.3/1
	соусе						
	Кофейный 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						
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	17	20	82	570	
ОБЕД							
	Салат "Пестрый"	100	1,12	5,18	11,82	98,23	32/1
	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	100	8,53	9,57	10,89	163,74	1.2/0
	соусе						
	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	943	42	30	143	1007	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1493	59	49	224	1577	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Каша кукурузная молочная	200	6,77	7,93	39,96	258,25	204/1
	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
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	ФРУКТ	150	0,60	0,60	14,70	66,60	/0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	610	11	17	89	550	
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 апельсинов	200	0,45	0,10	18,90	78,30	291/1
	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	27	27	155	969	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1573	38	44	244	1519	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	15112	516	441	2372	15519	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1511	52	44	237	1552	