

**Меню завтрак , обед и полдник для обучающихся 5-11 классов  
(полный пф 1,5,6,10,12,44)**

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
			Б	Ж	У	
<b>День 1 (понедельник)</b>						
<b>Завтрак</b>						
3	Бутерброд с сыром и маслом сл.	50.00	5.80	8.30	14.83	157.00
121	Суп молочный с крупой	250.00	3.71	4.47	7.68	89.00
тгк	Кофейный напиток на молоке	200.00	2.90	4.50	14.70	110.90
	Фрукты свежие	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
	Хлеб ржаной	40.00	2.24	0.88	19.76	93.29
	Хлеб пшеничный	50.00	3.95	1.00	24.15	116.89
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>690.00</b>	<b>19.00</b>	<b>19.55</b>	<b>90.92</b>	<b>614.08</b>
<b>Обед</b>						
70	Овощи натуральные (помидор)	100.00	1.12	0.20	3.50	20.00
110	Борщ с капустой и картофелем	250.00	1.80	9.84	10.93	103.75
пф	Шницель мясной	100.00	18.88	15.88	10.99	163.74
303	Каша вязкая (пшеничная)	180.00	4.85	5.62	29.46	182.80
пр.п	Сок фруктовый	200.00	1.00	0.00	20.23	84.93
	Кондитерское изделие - печенье	22.00	1.78	4.29	15.66	91.08
	Хлеб пшеничный	60.00	3.36	1.32	29.64	137.94
	Хлеб ржаной	50.00	3.32	0.60	20.90	105.60
	<b>Итого обед:</b>	<b>962.00</b>	<b>36.11</b>	<b>37.75</b>	<b>141.31</b>	<b>889.84</b>
<b>Полдник</b>						
120	Суп молочный с мак. изд.	200.00	3.71	4.47	7.68	89.00
пр.п	Йогурт питьевой жирность 2,5%	200.00	5.22	4.50	7.56	91.80
	Хлеб пшеничный	40.00	3.16	0.80	19.32	93.52
	<b>Итого полдник:</b>	<b>440.00</b>	<b>12.09</b>	<b>9.77</b>	<b>34.56</b>	<b>274.32</b>
	<b>Итого</b>	<b>2092.00</b>	<b>67.20</b>	<b>67.07</b>	<b>266.79</b>	<b>1778.24</b>
<b>День 2 (вторник)</b>						
<b>Завтрак</b>						
70	Овощи натуральные (огурец)	100.00	0.80	0.20	1.70	10.00
пф	Котлета мясная (люля-кебаб)	100.00	18.88	15.88	10.99	163.74
145	Картофель, тушенный с луком	180.00	4.03	23.32	25.32	234.00
378	Чай с молоком	200.00	1.52	1.35	15.90	81.83
	Фрукты свежие	100.00	0.40	0.60	10.30	47.00
	Хлеб ржаной	40.00	2.24	0.88	19.76	93.29
	Хлеб пшеничный	50.00	3.95	1.00	24.15	116.89
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>770.00</b>	<b>31.82</b>	<b>43.23</b>	<b>108.12</b>	<b>746.75</b>
<b>Обед</b>						
тгк	Овощи порционно (капуста кваш.)	100.00	1.70	5.00	8.45	85.70
139	Суп картофельный с бобовыми	250.00	5.49	10.54	17.45	148.25
пф	Шницель рыбный	100.00	14.84	11.07	19.93	191.25
304	Рис отварной	180.00	4.44	7.08	44.02	251.64
349	Компот из сухофруктов	200.00	0.66	0.18	32.01	132.80
	Хлеб пшеничный	60.00	3.36	1.32	29.64	137.94
	Хлеб ржаной	50.00	3.32	0.60	20.90	105.60
	<b>Итого обед:</b>	<b>940.00</b>	<b>33.81</b>	<b>35.79</b>	<b>172.40</b>	<b>1053.18</b>
<b>Полдник</b>						
пр.п	Булочка "Круассан"	150.00	6.78	13.96	9.89	321.00
пр.п.	Кисель витаминный	200.00	0.00	0.00	23.00	92.00
	<b>Итого полдник:</b>	<b>350.00</b>	<b>6.78</b>	<b>13.96</b>	<b>32.89</b>	<b>413.00</b>
	<b>Итого</b>	<b>2060.00</b>	<b>72.41</b>	<b>92.98</b>	<b>313.41</b>	<b>2212.93</b>

День 3 (среда)						
<b>Завтрак</b>						
223	Запеканка из творога с молоком сгущ.	200.00	56.94	22.31	56.00	540.00
	Хлеб пшеничный	60.00	3.36	1.32	29.64	137.94
	Фрукты свежие	200.00	1.56	0.70	40.17	179.13
	Кондитерское изделие - печенье	22.00	1.78	4.29	15.66	91.08
пр.п	Йогурт питьевой жирность 2,5%	200.00	11.60	5.00	8.40	102.00
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>682.00</b>	<b>75.24</b>	<b>33.62</b>	<b>149.87</b>	<b>1050.15</b>
<b>Обед</b>						
70	Овощи натуральные (помидор)	100.00	0.82	0.20	2.20	21.88
131	Рассольник домашний	250.00	2.09	10.18	12.69	114.50
294	Котлеты рубленые из птицы	100.00	18.98	26.97	15.07	321.82
310	Картофель отварной	180.00	7.07	5.89	27.61	170.82
377	Чай с сахаром и лимоном	200.00	0.13	0.04	15.20	62.00
	Хлеб пшеничный	60.00	3.36	1.32	29.64	137.94
	Хлеб ржаной	50.00	3.32	0.60	20.90	105.60
	<b>Итого обед:</b>	<b>940.00</b>	<b>35.77</b>	<b>45.20</b>	<b>123.31</b>	<b>934.56</b>
<b>Полдник</b>						
пр.п	Блинчики с вар. сгущенкой	150.00	16.02	7.02	15.82	311.23
388	Напиток из плодов шиповника	200.00	0.68	0.56	20.77	88.20
	<b>Итого полдник:</b>	<b>350.00</b>	<b>16.70</b>	<b>7.58</b>	<b>36.59</b>	<b>399.43</b>
	<b>Итого</b>	<b>1972.00</b>	<b>127.71</b>	<b>86.40</b>	<b>309.77</b>	<b>2384.14</b>
День 4 (четверг)						
<b>Завтрак</b>						
78	Икра свекольная	100.00	3.15	0.13	30.50	247.07
пф	Шницель рыбный (тресковый)	100.00	14.84	11.07	19.93	191.25
311	Картофель в молоке	180.00	5.71	5.03	23.68	151.92
пр.п	Сок фруктовый	200.00	1.00	0.00	20.23	84.93
	Хлеб ржаной	40.00	2.24	0.88	19.76	93.29
	Хлеб пшеничный	50.00	3.95	1.00	24.15	116.89
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>670.00</b>	<b>30.89</b>	<b>18.11</b>	<b>138.25</b>	<b>885.35</b>
<b>Обед</b>						
ттк	Овощи порционно (капуста кваш.)	100.00	1.70	5.00	8.45	85.70
109	Борщ	250.00	1.60	0.56	8.56	91.25
пф	Котлета мясная с соусом	100.00	18.88	15.88	10.99	163.74
303	Каша вязкая (гречневая)	180.00	5.56	7.45	24.62	174.60
пр.п	Кисель витаминный	200.00	0.00	0.00	23.00	92.00
	Фрукты свежие	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
	Хлеб пшеничный	60.00	3.36	1.32	29.64	137.94
	Хлеб ржаной	50.00	3.32	0.60	20.90	105.60
	<b>Итого обед:</b>	<b>1040.00</b>	<b>34.82</b>	<b>31.21</b>	<b>135.96</b>	<b>897.83</b>
<b>Полдник</b>						
222	Пудинг из творога с молоком сгущ	150.00	14.93	11.69	31.99	318.11
пр.п	Кефир жирность 2,5%	200.00	5.22	4.50	7.56	91.80
	<b>Итого полдник:</b>	<b>350.00</b>	<b>20.15</b>	<b>16.19</b>	<b>39.55</b>	<b>409.91</b>
	<b>Итого</b>	<b>2060.00</b>	<b>85.86</b>	<b>65.51</b>	<b>313.76</b>	<b>2193.09</b>

День 5 (пятница)						
<b>Завтрак</b>						
пр.п	Икра кабачковая	100.00	2.72	14.37	14.53	133.80
пф	Тефтели с соусом (120/30)	150.00	19.98	12.55	14.62	261.67
321	Капуста тушеная	180.00	3.72	11.65	16.97	135.12
349	Компот из сухофруктов	200.00	0.66	0.18	32.01	132.80
	Кондитерское изделие - печенье	22.00	1.78	4.29	15.66	91.08
	Хлеб ржаной	40.00	2.24	0.88	19.76	93.29
	Хлеб пшеничный	50.00	3.95	1.00	24.15	116.89
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>742.00</b>	<b>35.05</b>	<b>44.92</b>	<b>137.70</b>	<b>964.65</b>
<b>Обед</b>						
пр.п	Горошек зеленый консервированный	100.00	3.52	1.62	7.08	56.18
138	Суп картофельный с крупой (перловой)	250.00	1.97	5.43	12.11	85.75
пф	Шницель рыбный	100.00	23.72	20.54	8.31	209.09
145	Картофель, тушенный с луком	180.00	4.03	23.33	25.32	234.00
тгк	Какао с молоком	200.00	4.07	3.93	17.57	118.60
	Фрукты свежие	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
	Хлеб пшеничный	60.00	3.36	1.32	29.64	137.94
	Хлеб ржаной	50.00	3.32	0.60	20.90	105.60
	<b>Итого обед:</b>	<b>1040.00</b>	<b>44.39</b>	<b>57.17</b>	<b>130.73</b>	<b>994.16</b>
<b>Полдник</b>						
пр.п	Блинчики с джемом	150.00	24.03	10.53	23.73	466.84
378	Чай с лимоном	200.00	0.13	0.04	15.20	62.00
	<b>Итого полдник:</b>	<b>350.00</b>	<b>24.16</b>	<b>10.57</b>	<b>38.93</b>	<b>528.84</b>
	<b>Итого</b>	<b>2132.00</b>	<b>103.60</b>	<b>112.66</b>	<b>307.36</b>	<b>2487.65</b>
День 6 (понедельник)						
<b>Завтрак</b>						
3	Бутерброд с сыром и маслом сл.	50.00	5.80	8.30	14.83	157.00
181	Каша жидкая молоч. из манной крупы	210.00	8.90	3.78	42.23	225.00
тгк	Кофейный напиток на молоке	200.00	3.17	2.78	15.95	100.60
	Хлеб ржаной	40.00	2.24	0.88	19.76	93.29
	Хлеб пшеничный	50.00	3.95	1.00	24.15	116.89
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>550.00</b>	<b>24.06</b>	<b>16.74</b>	<b>116.92</b>	<b>692.78</b>
<b>Обед</b>						
70	Овощи натуральные (огурец)	100.00	0.80	0.20	1.70	10.00
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250.00	1.76	9.90	7.90	89.75
пф	Шницель мясной	100.00	18.88	15.88	10.99	163.74
303	Каша вязкая (гречневая)	180.00	5.56	7.45	24.62	174.60
пр.п	Йогурт питьевой 2,5%	200.00	11.60	5.00	8.40	102.00
	Фрукты свежие	100.00	0.40	0.60	10.30	47.00
	Хлеб пшеничный	60.00	3.36	1.32	29.64	137.94
	Хлеб ржаной	50.00	3.32	0.60	20.90	105.60
	<b>Итого обед:</b>	<b>1040.00</b>	<b>45.68</b>	<b>40.95</b>	<b>114.45</b>	<b>830.63</b>
<b>Полдник</b>						
209	яйцо вареное	40.00	5.08	4.60	0.28	63.00
пр.п	Булочка "Круассан"	120.00	7.90	8.12	9.63	283.00
385	Молоко кипяченое	200.00	5.80	5.00	9.60	107.00
	<b>Итого полдник:</b>	<b>360.00</b>	<b>18.78</b>	<b>17.72</b>	<b>19.51</b>	<b>453.00</b>
	<b>Итого</b>	<b>1950.00</b>	<b>88.52</b>	<b>75.41</b>	<b>250.88</b>	<b>1976.41</b>

День 7 (вторник)						
<b>Завтрак</b>						
тгк	Овощи порционно (капуста квашеная)	100.00	1.70	5.00	8.45	85.70
пф	Котлета мясная (люля-кебаб)	100.00	18.88	15.88	10.99	163.74
309	Макаронные изделия отварные	180.00	6.67	6.36	31.73	202.14
пр.п.	Кисель витаминный	200.00	0.00	0.00	23.00	92.00
	Хлеб ржаной	40.00	2.24	0.88	19.76	93.29
	Хлеб пшеничный	50.00	3.95	1.00	24.15	116.89
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>670.00</b>	<b>33.44</b>	<b>29.12</b>	<b>118.08</b>	<b>753.76</b>
<b>Обед</b>						
пр.п	Горошек зеленый консервированный	100.00	3.52	1.62	7.08	56.18
139	Суп картофельный с бобовыми	250.00	23.72	20.54	8.31	209.09
пф	Котлета рыбная	100.00	4.37	25.55	27.19	259.20
142	Картофель и овощи, тушенные в соусе	180.00	3.26	12.59	22.66	216.00
376	Чай с сахаром	200.00	0.07	0.04	15.00	60.00
	Фрукты свежие	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
	Кондитерское изделие - печенье	22.00	1.78	4.29	15.66	91.08
	Хлеб пшеничный	60.00	3.36	1.32	29.64	137.94
	Хлеб ржаной	50.00	3.32	0.60	20.90	105.60
	<b>Итого обед:</b>	<b>1062.00</b>	<b>43.80</b>	<b>66.95</b>	<b>156.24</b>	<b>1182.09</b>
<b>Полдник</b>						
208	Лапшевник с творогом	150.00	21.30	15.42	29.22	281.61
пр.п	Сок фруктовый	200.00	1.00	0.00	20.23	84.93
	<b>Итого полдник:</b>	<b>350.00</b>	<b>22.30</b>	<b>15.42</b>	<b>49.45</b>	<b>366.54</b>
	<b>Итого</b>	<b>2082.00</b>	<b>99.54</b>	<b>111.49</b>	<b>323.77</b>	<b>2302.39</b>
День 8 (среда)						
<b>Завтрак</b>						
78	Икра свекольная	100.00	3.15	0.13	30.50	247.07
294	Котлеты рубленые из птицы	100.00	18.98	26.97	15.07	321.82
303	Каша вязкая (пшеничная)	180.00	4.85	5.62	29.46	182.80
388	Напиток из плодов шиповника	200.00	0.68	0.56	20.77	88.20
	Хлеб ржаной	40.00	2.24	0.88	19.76	93.29
	Хлеб пшеничный	50.00	3.95	1.00	24.15	116.89
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>670.00</b>	<b>33.85</b>	<b>35.16</b>	<b>139.71</b>	<b>1050.07</b>
<b>Обед</b>						
132	Рассольник «Ленинградский»	250.00	2.02	10.18	11.98	107.25
223	Запеканка из творога с молоком сгущ.	180.00	51.25	20.08	50.40	486.00
пр.п	Йогурт питьевой жирность 2,5%	200.00	11.60	5.00	8.40	102.00
	Фрукты свежие	200.00	1.56	0.70	40.17	179.13
	Хлеб пшеничный	60.00	3.36	1.32	29.64	137.94
	Хлеб ржаной	50.00	3.32	0.60	20.90	105.60
	<b>Итого обед:</b>	<b>940.00</b>	<b>73.11</b>	<b>37.88</b>	<b>161.49</b>	<b>1117.92</b>
<b>Полдник</b>						
15	Сыр порциями	20.00	9.28	8.85	0.00	72.00
120	Суп молочный с мак. изд.	200.00	7.08	4.04	14.36	120.00
тгк	Какао с молоком	200.00	4.07	3.50	17.50	117.78
	Хлеб пшеничный	40.00	3.16	0.80	19.32	93.52
	<b>Итого полдник:</b>	<b>460.00</b>	<b>23.59</b>	<b>17.19</b>	<b>51.18</b>	<b>403.30</b>
	<b>Итого</b>	<b>2070.00</b>	<b>130.55</b>	<b>90.23</b>	<b>352.38</b>	<b>2571.29</b>

День 9 (четверг)						
Завтрак						
пр.п	Горошек зеленый консервированный	100.00	3.52	1.62	7.08	56.18
пф	Шницель рыбный	100.00	23.72	20.54	8.31	209.09
310	Картофель отварной	180.00	7.07	5.89	27.61	170.82
пр.п	Сок фруктовый	200.00	1.00	0.00	20.23	84.93
	Кондитерское изделие - печенье	22.00	1.78	4.29	15.66	91.08
	Фрукты свежие	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
	Хлеб ржаной	40.00	2.24	0.88	19.76	93.29
	Хлеб пшеничный	50.00	3.95	1.00	24.15	116.89
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>792.00</b>	<b>43.68</b>	<b>34.62</b>	<b>132.60</b>	<b>869.28</b>
Обед						
70	Овощи натуральные (помидор)	100.00	0.80	0.20	1.60	10.00
110	Борщ с капустой и картофелем	250.00	1.80	9.84	10.93	103.75
пф	Котлета мясная (люля-кебаб)	100.00	18.88	15.88	10.99	163.74
143	Рагу из овощей	180.00	3.72	25.51	14.75	243.43
тк	Кофейный напиток на молоке	200.00	3.17	2.78	15.95	100.60
	Хлеб пшеничный	60.00	3.36	1.32	29.64	137.94
	Хлеб ржаной	50.00	3.32	0.60	20.90	105.60
	<b>Итого обед:</b>	<b>940.00</b>	<b>35.05</b>	<b>56.13</b>	<b>104.76</b>	<b>865.06</b>
Полдник						
401	Оладьи с молоком сгущ.	150.00	15.16	19.02	64.04	400.59
378	Чай с молоком	200.00	1.52	1.35	15.90	81.83
	<b>Итого полдник:</b>	<b>350.000</b>	<b>16.680</b>	<b>20.370</b>	<b>79.940</b>	<b>482.420</b>
	<b>Итого</b>	<b>2082.00</b>	<b>95.41</b>	<b>111.12</b>	<b>317.30</b>	<b>2216.76</b>

День 10 (пятница)						
Завтрак						
пр.п	Икра кабачковая	100.00	2.72	14.37	14.53	133.80
пф	Шницель мясной с соусом	100.00	18.88	15.88	10.99	163.74
303	Каша вязкая (гречневая)	180.00	5.56	7.45	24.62	174.60
тк	Компот из сухофруктов	200.00	0.66	0.18	32.01	132.80
	Фрукты свежие	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
	Хлеб ржаной	40.00	2.24	0.88	19.76	93.29
	Хлеб пшеничный	50.00	3.95	1.00	24.15	116.89
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>770.00</b>	<b>34.41</b>	<b>40.16</b>	<b>135.86</b>	<b>862.12</b>
Обед						
70	Овощи натуральные (огурец)	100.00	0.80	0.20	1.70	10.00
112	Суп с мак.изд. и картофелем	250.00	2.68	5.67	17.45	118.25
294	Биточки из птицы	100.00	18.98	26.97	15.07	321.82
142	Картофель и овощи, тушенные в соусе	180.00	4.37	25.55	27.19	259.20
пр.п	Кисель витаминный	200.00	0.00	0.00	23.00	92.00
	Хлеб пшеничный	60.00	3.36	1.32	29.64	137.94
	Хлеб ржаной	50.00	3.32	0.60	20.90	105.60
	<b>Итого обед:</b>	<b>940.00</b>	<b>33.51</b>	<b>60.31</b>	<b>134.95</b>	<b>1044.81</b>
Полдник						
пр.п	Булочка "Круассан"	120.00	7.90	8.12	9.63	283.00
пр.п	Йогурт питьевой жирность 2,5%	200.00	11.60	5.00	8.40	102.00
	<b>Итого полдник:</b>	<b>320.00</b>	<b>19.50</b>	<b>13.12</b>	<b>18.03</b>	<b>385.00</b>
	<b>Итого</b>	<b>2030.00</b>	<b>87.42</b>	<b>113.59</b>	<b>288.84</b>	<b>2291.93</b>

		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
		Б	Ж	У	
Итого за день по СанПиН		77.00	79.00	335.00	2350.00
завтрак .обед.полдник 60-75%		1700.00	67.50	69.00	287.25
Фактически (СРЕДНЕЕ за 10 дней)		2053.00	68.06	69.43	2050.05