

Меню завтрак , обед и полдник для обучающихся 5-11 классов

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
			Б	Ж	У	
День 1 (понедельник)						
Завтрак						
пр.п	Горошек зеленый консервированный	100.00	3.52	1.62	7.08	56.18
211	Омлет с сыром	180.00	43.02	35.30	3.06	417.00
тгк	Кофейный напиток на молоке	200.00	3.17	2.78	15.95	100.60
	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
	Итого завтрак:	670.00	56.30	41.98	79.80	830.96
Обед						
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
244	Плов из отварной говядины	190.00	19.38	24.60	30.88	376.20
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
	Итого обед:	872.00	31.76	40.85	131.74	919.50
Полдник						
120	Суп молочный с мак. изд.	200.00	7.08	4.04	14.36	120.00
пр.п	Йогурт питьевой жирность 2,5%	200.00	11.60	5.00	8.40	102.00
	Хлеб пшеничный	40.00	3.16	0.80	19.32	93.52
	Итого полдник:	440.00	21.84	9.84	42.08	315.52
	Итого	1982.00	109.90	92.67	253.62	2065.98
День 2 (вторник)						
Завтрак						
70	Овощи натуральные (огурец)	100.00	0.80	0.20	1.70	10.00
259	Жаркое по-домашнему	180.00	31.02	24.47	17.05	303.43
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
	Итого завтрак:	670.00	39.93	28.50	88.86	652.44
Обед						
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
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	120.00	25.00	12.55	4.56	139.20
304	Рис отварной	180.00	44.40	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
	Итого обед:	960.00	83.93	37.27	157.03	1001.13
Полдник						
пр.п	Булочка "Круассан"	120.00	6.78	13.96	9.89	321.00
	Кисель витаминный	200.00	0.00	0.00	23.00	92.00
	Итого полдник:	320.00	6.78	13.96	32.89	413.00
	Итого	1950.00	130.64	79.73	278.78	2066.57

День 3 (среда)						
Завтрак						
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
	Итого завтрак:	682.00	75.24	33.62	149.87	1050.15
Обед						
70	Овощи натуральные (помидор)	100.00	1.12	0.20	3.50	20.00
131	Рассольник домашний	250.00	2.09	10.18	12.69	114.50
289	Рагу из птицы	180.00	22.42	15.95	15.64	380.64
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
	Итого обед:	840.00	32.44	28.29	97.57	820.68
Полдник						
пр.п	Блинчики с вар. Сгущенкой	130.00	16.02	7.02	15.82	311.23
388	Напиток из плодов шиповника	200.00	0.68	0.56	20.77	88.20
	Итого полдник:	330.00	16.70	7.58	36.59	399.43
	Итого	1852.00	124.38	69.49	284.03	2270.26
День 4 (четверг)						
Завтрак						
78	Икра свекольная	100.00	3.15	0.13	30.50	247.07
232	Рыба, запеченная в сметанном соусе	120.00	14.84	11.07	19.93	191.25
312	Картофельное пюре	180.00	4.45	6.36	24.53	164.70
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
	Итого завтрак:	690.00	29.63	19.44	139.10	898.13
Обед						
тгк	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
261	Печень, тушенная в соусе (90/30)	120.00	29.90	16.60	5.34	198.00
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
	Итого обед:	1060.00	45.84	31.93	130.31	932.09
Полдник						
222	Пудинг из творога с молоко 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
	Итого полдник:	350.00	20.15	16.19	39.55	409.91
	Итого	2100.00	95.62	67.56	308.96	2240.13

День 5 (пятница)						
Завтрак						
пр.п	Икра кабачковая	100.00	2.72	14.37	14.53	133.80
278	Тефтели 1-й вариант 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
	Итого завтрак:	742.00	35.05	44.92	137.70	964.65
Обед						
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
235	Шницель рыбный натур.	100.00	23.72	20.54	8.31	209.09
143	Рагу из овощей	180.00	3.72	25.51	14.75	243.43
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
	Итого обед:	1040.00	44.08	59.35	120.16	1003.59
Полдник						
пр.п	Блинчики с джемом	150.00	14.03	10.53	23.73	466.84
378	Чай с лимоном	200.00	0.13	0.04	15.20	62.00
	Итого полдник:	350.00	14.16	10.57	38.93	528.84
	Итого	2132.00	93.29	114.84	296.79	2497.08
День 6 (понедельник)						
Завтрак						
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
	Итого завтрак:	550.00	24.06	16.74	116.92	692.78
Обед						
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
268	Котлеты мясные	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	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
	Итого обед:	1040.00	44.97	39.12	119.29	838.83
Полдник						
209	яйцо вареное	40.00	10.16	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	11.60	5.00	9.60	107.00
	Итого полдник:	360.00	29.66	17.72	19.51	453.00
	Итого	1950.00	98.69	73.58	255.72	1984.61

День 7 (вторник)						
Завтрак						
тгк	Овощи порционно (капуста квашеная)	100.00	1.70	5.00	8.45	85.70
437	Гуляш	120.00	34.23	25.88	3.47	265.20
309	Макаронные изделия отварные	180.00	6.67	6.36	31.73	202.14
	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
	Итого завтрак:	690.00	48.79	39.12	110.56	855.22
Обед						
пр.п	Горошек зеленый консервированный	100.00	3.52	1.62	7.08	56.18
139	Суп картофельный с бобовыми	250.00	5.49	10.54	17.45	148.25
232	Рыба, запеченная в сметанном соусе	120.00	14.84	11.07	19.93	191.25
312	Картофельное пюре	180.00	4.45	6.36	24.53	164.70
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
	Итого обед:	1082.00	37.23	36.24	159.99	1002.00
Полдник						
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
	Итого полдник:	350.00	22.30	15.42	49.45	366.54
	Итого	2122.00	108.32	90.78	320.00	2223.76
День 8 (среда)						
Завтрак						
78	Икра свекольная	100.00	3.15	0.13	30.50	247.07
492	Плов из птицы	185.00	27.71	9.58	33.72	279.97
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
	Итого завтрак:	575.00	37.73	12.15	128.90	825.42
Обед						
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
	Итого обед:	940.00	73.11	37.88	161.49	1117.92
Полдник						
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
	Итого полдник:	460.00	23.59	17.19	51.18	403.30
	Итого	1975.00	134.43	67.22	341.57	2346.64

День 9 (четверг)						
Завтрак						
пр.п	Горошек зеленый консервированный	100.00	3.52	1.62	7.08	56.18
235	Шницель рыбный натур.	100.00	23.72	20.54	8.31	209.09
310	Картофель отварной	180.00	3.47	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
	Итого завтрак:	792.00	40.08	34.62	132.60	869.28
Обед						
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
258	Мясо духовое	200.00	35.32	28.00	17.72	349.12
тгк	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
	Итого обед:	860.00	48.09	42.74	98.64	817.01
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
	Итого полдник:	350.000	16.680	20.370	79.940	482.420
	Итого	2002.00	104.85	97.73	311.18	2168.71
День 10 (пятница)						
Завтрак						
пр.п	Икра кабачковая	100.00	2.72	14.37	14.53	133.80
255	Печень по-строгановски	120.00	36.80	20.46	4.22	205.20
303	Каша вязкая (гречневая)	180.00	5.56	7.45	24.62	174.60
тгк	Компот из сухофруктов	200.00	1.04	0.60	10.20	50.36
	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
	Итого завтрак:	790.00	52.71	45.16	107.28	821.14
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
288	Птица отварная	100.00	42.60	23.49	0.45	298.18
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
	Итого обед:	940.00	57.13	56.83	120.33	1021.17
Полдник						
211	Омлет с сыром	150.00	15.92	17.42	2.55	147.50
пр.п	Йогурт питьевой жирность 2,5%	200.00	11.60	5.00	8.40	102.00
	Итого полдник:	350.00	27.52	22.42	10.95	249.50
	Итого	2080.00	137.36	124.41	238.56	2091.81
Пищевые вещества, г						
		Б	Ж	У	Энергетическая ценность, кКал	
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	2040.00
Фактически (СРЕДНЕЕ за 10 дней)		2014.50	68.06	69.43	288.15	2050.05