

## Примерное двухнедельное меню для учащихся 5-11 классов

### I неделя понедельник

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
<b>завтрак</b>		г					
1	Макароны отварные с сыром	200/20	11,22	13,64	63,82	422,92	309
			4,64	5,90	0,00	71,66	15
2	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,08	6,16	3,46	73,60	15
3	Хлеб пшеничный	60	3,67	11,45	21,93	205,45	1
4	Масло сливочное	10	5,81	2,13	4,01	58,45	348
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
			<b>26,62</b>	<b>39,28</b>	<b>107,22</b>	<b>888,88</b>	
<b>обед</b>							
1	Свекольник со сметаной	250/10	2,04	5,00	14,10	109,56	58
2	Рагу из курицы	280	19,27	28,00	28,07	441,36	56
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,08	6,16	3,46	73,60	15
4	Хлеб пшеничный	60	3,67	11,45	21,93	205,45	1
5	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	349
			<b>26,10</b>	<b>50,61</b>	<b>92,32</b>	<b>929,17</b>	

### I неделя вторник

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
<b>завтрак</b>		г					
1	Каша манная молочная	260	7,50	10,25	36,63	268,77	411
2	Хлеб пшеничный	60	3,67	11,45	21,93	205,45	1
3	Сыр твердый	20	3,48	4,43	0,00	53,79	15
4	Масло сливочное	20	0,00	16,40	0,20	148,40	14
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
			<b>14,85</b>	<b>42,53</b>	<b>72,76</b>	<b>733,21</b>	
<b>обед</b>							
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,88	111
2	Гуляш из говядины	100	11,56	20,35	3,08	241,71	277
3	Каша пшенная гарнир	200	8,80	7,64	50,52	306,04	302
4	Хлеб пшеничный	60	3,67	11,45	21,93	205,45	1
6	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	349
			<b>26,76</b>	<b>42,28</b>	<b>117,43</b>	<b>957,28</b>	

## I неделя среда

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
	<b>завтрак</b>	г					
1	Омлет натуральный	200	12,45	33,64	1,65	359,16	216
2	Икра кабачковая	100	0,90	4,70	5,90	69,50	53
3	Хлеб пшеничный	60	3,67	11,45	21,93	205,45	1
4	Масло сливочное	20	0,00	16,40	0,20	148,40	14
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
			<b>17,22</b>	<b>66,19</b>	<b>43,68</b>	<b>839,31</b>	
	<b>обед</b>						
1	Суп картофельный с клецками	250	3,38	4,48	22,48	143,76	42
2	Птица тушеная с соусом	100/50	11,77	10,78	2,93	155,82	301
			0,88	2,81	3,51	42,85	355
3	Каша гречневая гарнир	180	10,35	7,31	46,37	292,67	302
4	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,08	6,16	3,46	73,60	15
5	Хлеб пшеничный	60	3,67	11,45	21,93	205,45	1
6	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	349
			<b>31,17</b>	<b>42,99</b>	<b>125,44</b>	<b>1013,35</b>	

## I неделя четверг

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
	<b>завтрак</b>	г					
1	Овощное рагу	200	5,12	11,04	30,20	240,64	2
2	Овощи свежие в нарезке	100	2,00	0,80	4,60	33,60	71
3	Хлеб пшеничный	60	3,67	11,45	21,93	205,45	1
4	Масло сливочное	20	0,00	16,40	0,20	148,40	14
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
			<b>10,99</b>	<b>39,69</b>	<b>70,93</b>	<b>684,89</b>	
	<b>обед</b>						
1	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,80	102
2	Котлеты рыбные "Любительские"	100/50	17,98	5,65	14,25	179,77	148
	с соусом		0,88	2,81	3,51	42,85	355
3	Пюре картофельное	180	4,08	7,27	24,62	180,23	321
4	Овощи свежие в нарезке	100	2,00	0,80	4,60	33,60	71
5	Хлеб пшеничный	60	3,67	11,45	21,93	205,45	1
6	Сок фруктовый	200	0,10	0,00	20,20	81,20	399
			<b>34,20</b>	<b>33,26</b>	<b>105,44</b>	<b>857,90</b>	

## I неделя пятница

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
<b>завтрак</b>		г					
1	Каша рисовая молочная	260	7,50	10,25	36,63	268,77	411
2	Хлеб пшеничный	60	3,67	11,45	21,93	205,45	1
3	Сыр твердый	20	3,48	4,43	0,00	53,79	15
4	Масло сливочное	20	0,00	16,40	0,20	148,40	14
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
			<b>14,85</b>	<b>42,53</b>	<b>72,76</b>	<b>733,21</b>	
<b>обед</b>							
1	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	1,81	4,91	12,52	101,51	82
2	Котлета из говядины с соусом	100/50	15,54	24,72	15,70	347,44	282
			0,88	2,81	3,51	42,85	355
3	Макаронь отварные	180	10,15	12,27	57,43	380,75	309
4	Хлеб пшеничный	60	3,67	11,45	21,93	205,45	1
5	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	349
			<b>32,30</b>	<b>58,98</b>	<b>136,16</b>	<b>1204,66</b>	

## II неделя понедельник

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
<b>завтрак</b>		г					
1	Картофель тушенный	200	4,34	13,08	30,18	255,80	33
2	Салат из капусты с зеленым горошком	100	3,67	9,17	4,33	114,53	7
3	Хлеб пшеничный	60	3,67	11,45	21,93	205,45	1
4	Масло сливочное	20	0,00	16,40	0,20	148,40	14
5	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	149,52	382
			<b>15,20</b>	<b>53,82</b>	<b>82,13</b>	<b>873,70</b>	
<b>обед</b>							
1	Рассольник "Ленинградский"	250/10	1,99	5,11	16,92	121,63	76
2	Жаркое по -домашнему	280	29,79	8,72	25,60	300,04	259
3	Салат из капусты с зеленым горошком	100	4,67	10,17	4,33	127,53	7
4	Хлеб пшеничный	60	3,67	11,45	21,93	205,45	1
5	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	349
			<b>40,16</b>	<b>35,45</b>	<b>93,54</b>	<b>853,85</b>	

## II неделя вторник

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
<b>завтрак</b>		г					
1	Запеканка рисовая с творогом с молоком сгущенным	250/30	13,82	10,64	79,06	467,28	188
2	Хлеб пшеничный	60	3,67	11,45	21,93	205,45	1
3	Масло сливочное	20	0,00	16,40	0,20	148,40	14
4	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
			<b>19,05</b>	<b>40,16</b>	<b>125,89</b>	<b>941,20</b>	
<b>обед</b>							
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,88	111
2	Плов из курицы	280	26,15	21,90	46,03	485,82	291
3	Овощи свежие в нарезке	100	2,00	0,80	4,60	33,60	71
4	Хлеб пшеничный	60	3,67	11,45	21,93	205,45	1
5	Сок фруктовый	200	0,90	0,00	18,18	76,32	399
			<b>35,41</b>	<b>36,99</b>	<b>107,88</b>	<b>906,07</b>	

## II неделя среда

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
<b>завтрак</b>		г					
1	Омлет с сыром	200	12,45	33,64	1,65	359,16	216
2	Салат из помидоров и огурцов	100	1,08	6,16	3,46	73,60	15
3	Хлеб пшеничный	60	3,67	11,45	21,93	205,45	1
4	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
			<b>17,40</b>	<b>59,45</b>	<b>41,14</b>	<b>769,21</b>	
<b>обед</b>							
1	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,80	102
2	Рыба тушеная с овощами	100	10,52	5,44	47,64	281,60	229
3	Пюре картофельное	180	4,08	7,27	24,62	180,23	321
4	Салат из помидоров и огурцов	100	1,08	6,16	3,46	73,60	15
5	Хлеб пшеничный	60	3,67	11,45	21,93	205,45	1
6	Кисель из концентрата	200	0,44	0,02	28,04	114,10	376
			<b>25,28</b>	<b>35,62</b>	<b>142,02</b>	<b>989,78</b>	

## II неделя четверг

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
<b>завтрак</b>		г					
1	Каша молочная пшеничная	260	7,50	10,25	36,63	268,77	177
2	Хлеб пшеничный	60	3,67	11,45	21,93	205,45	1
3	Сыр твердый	20	3,48	4,43	0,00	53,79	15
4	Масло сливочное	20	0,00	16,40	0,20	148,40	14
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
			<b>14,85</b>	<b>42,53</b>	<b>72,76</b>	<b>733,21</b>	
<b>обед</b>							
1	Суп картофельный с рисом	250	1,98	2,74	14,58	90,90	101
2	Рагу из курицы	280	19,27	28,00	28,07	441,36	56
3	Овощи свежие в нарезке	100	2,00	0,80	4,60	33,60	71
4	Хлеб пшеничный	60	3,67	11,45	21,93	205,45	1
5	Сок фруктовый	200	0,10	0,00	20,20	81,20	399
			<b>27,02</b>	<b>42,99</b>	<b>89,38</b>	<b>852,51</b>	

## II неделя пятница

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
<b>завтрак</b>		г					
1	Плов из курицы	200	18,68	15,66	32,86	347,10	291
2	Салат из помидоров с перцем болгарским	100	0,76	5,09	3,82	64,13	23
3	Хлеб пшеничный	60	3,67	11,45	21,93	205,45	1
4	Масло сливочное	20	0,00	16,40	0,20	148,40	14
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
			<b>23,31</b>	<b>48,60</b>	<b>72,81</b>	<b>821,88</b>	
<b>обед</b>							
1	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	1,81	4,91	12,52	101,51	82
2	Тефтели мясные с соусом	100/50	8,98	13,96	10,68	204,28	279
			0,88	2,81	3,51	42,85	355
3	Каша пшеничная гарнир	180	10,35	7,31	46,37	292,67	302
4	Хлеб пшеничный	60	3,67	11,45	21,93	205,45	1
5	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	349
			<b>25,94</b>	<b>43,26</b>	<b>120,08</b>	<b>973,42</b>	