

## Примерное двухнедельное меню для учащихся 5-11 классов (2023)

### I неделя понедельник

№ 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	50	3,06	9,54	18,28	171,22	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>550</b>	<b>14,24</b>	<b>40,62</b>	<b>69,11</b>	<b>698,98</b>	
	<b>обед</b>						
1	Свекольник со сметаной	250/20	2,04	7,56	14,10	132,60	58
2	Рагу из курицы	280	19,27	26,98	27,06	428,14	56
3	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
4	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	349
		<b>800</b>	<b>24,41</b>	<b>44,08</b>	<b>84,20</b>	<b>831,16</b>	

### I неделя вторник

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
	<b>завтрак</b>	г					
1	Картофель тушеный	200	4,34	12,18	30,18	247,70	33
2	Салат из соленых огурцов	100	0,86	5,12	2,62	60,00	19
3	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
4	Масло сливочное	20	0,00	16,40	0,20	148,40	14
5	Чай с молоком	200	3,17	0,33	22,94	107,41	376
		<b>570</b>	<b>11,43</b>	<b>43,57</b>	<b>74,22</b>	<b>734,73</b>	
	<b>обед</b>						
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,88	111
2	Гуляш из говядины	120	11,56	20,35	3,08	241,71	277
3	Каша пшеничная гарнир	180	8,80	7,64	50,52	306,04	302
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
5	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	349
		<b>800</b>	<b>26,15</b>	<b>40,37</b>	<b>113,78</b>	<b>923,05</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	50	3,06	9,54	18,28	171,22	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>570</b>	<b>16,61</b>	<b>64,28</b>	<b>40,03</b>	<b>805,08</b>	
	<b>обед</b>						
1	Суп картофельный с клецками	250	3,38	4,48	22,48	143,76	42
2	Птица запеченная с соусом	100/50	11,77	10,78	2,93	155,82	301
			0,88	2,81	3,51	42,85	355
3	Макароны отварные	180	10,15	12,27	57,43	380,75	309
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
5	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	349
		<b>830</b>	<b>29,28</b>	<b>39,88</b>	<b>129,39</b>	<b>993,60</b>	

### I неделя четверг

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
	<b>завтрак</b>	г					
1	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	250/30	13,82	10,68	79,06	467,64	188
			2,04	1,50	416,06	94,45	
2	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
3	Масло сливочное	20	0,00	16,40	0,20	148,40	14
5	Какао с молоком	200	3,17	0,33	22,94	107,41	376
		<b>550</b>	<b>22,09</b>	<b>38,45</b>	<b>536,54</b>	<b>989,12</b>	
	<b>обед</b>						
1	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,80	102
2	Котлеты рыбные "Любительские" с соусом	100/50	17,98	5,65	14,25	179,77	148
			0,88	2,81	3,51	42,85	355
3	Пюре картофельное	180	4,08	7,27	24,62	180,23	321
4	Овощи соленые	100	1,66	4,16	9,80	83,28	34
5	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
6	Сок фруктовый	200	0,10	0,00	20,20	81,20	399
		<b>930</b>	<b>33,25</b>	<b>34,71</b>	<b>106,99</b>	<b>873,35</b>	

### I неделя пятница

№ 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 свеклы с зеленым горошком	100	1,66	4,16	9,80	83,28	34
3	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	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>580</b>	<b>26,39</b>	<b>35,37</b>	<b>95,91</b>	<b>807,53</b>	
	<b>обед</b>						
1	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	1,81	4,91	12,52	101,51	82
			0,21	2,82	0,31	27,46	
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	Каша гречневая гарнир	180	10,15	12,27	57,43	380,75	309
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
5	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	349
		<b>840</b>	<b>31,69</b>	<b>57,07</b>	<b>132,51</b>	<b>1170,43</b>	

### II неделя понедельник

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
	<b>завтрак</b>	г					
1	Каша рисовая молочная	260	10,06	16,62	41,26	354,86	177
2	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
3	Масло сливочное	20	0,00	16,40	0,20	148,40	14
4	Сыр твердый	20	3,48	4,43	0,00	53,79	15
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
		<b>550</b>	<b>16,80</b>	<b>46,99</b>	<b>73,74</b>	<b>785,07</b>	
	<b>обед</b>						
1	Рассольник "Ленинградский"	250/10	3,99	7,18	18,92	156,26	76
2	Жаркое по -домашнему	280	29,79	8,72	26,60	304,04	259
3	Салат из зеленого горошка	100	3,10	5,40	6,67	87,68	10
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
5	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	349
		<b>890</b>	<b>39,98</b>	<b>30,84</b>	<b>95,23</b>	<b>818,40</b>	

## II неделя вторник

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
	<b>завтрак</b>	г					
1	Картофель тушеный	200	4,34	13,08	30,18	255,80	33
2	Помидор соленый	100	0,32	0,96	5,52	32,00	
3	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	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>570</b>	<b>11,24</b>	<b>43,70</b>	<b>79,67</b>	<b>756,94</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	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,82	71
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
5	Сок фруктовый	200	0,90	0,00	18,18	76,32	399
		<b>880</b>	<b>34,16</b>	<b>40,46</b>	<b>108,07</b>	<b>933,06</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 "Зимний"	100	0,52	5,24	9,80	88,44	25
3	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	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>560</b>	<b>16,23</b>	<b>56,62</b>	<b>43,83</b>	<b>749,82</b>	
	<b>обед</b>						
1	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,80	102
2	Рыба тушеная с овощами	120	10,52	5,44	47,64	281,60	229
3	Пюре картофельное	180	4,08	7,27	24,62	180,23	321
5	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
6	Кисель из концентрата	200	0,44	0,02	28,04	114,10	376
		<b>800</b>	<b>23,59</b>	<b>27,55</b>	<b>134,91</b>	<b>881,95</b>	

**II неделя четверг**

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
	<b>завтрак</b>	г					
1	Запеканка творожная со сгущенным молоком	260	21,93	35,70	21,44	494,78	237
2	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	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>550</b>	<b>28,67</b>	<b>66,07</b>	<b>53,92</b>	<b>924,99</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	Салат из свеклы	100	1,65	4,17	8,18	76,85	71
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
5	Сок фруктовый	200	0,10	0,00	20,20	81,20	399
		<b>880</b>	<b>26,06</b>	<b>44,45</b>	<b>89,31</b>	<b>861,53</b>	

**II неделя пятница**

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
	<b>завтрак</b>	г					
1	Плов из курицы	260	18,68	15,66	32,86	347,10	291
2	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
3	Масло сливочное	20	0,00	16,40	0,20	148,40	14
4	Сыр твердый	20	3,48	4,43	0,00	53,79	15
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
		<b>550</b>	<b>25,42</b>	<b>46,03</b>	<b>65,34</b>	<b>777,31</b>	
	<b>обед</b>						
1	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/20	1,81	4,91	12,52	101,51	82
			0,21	2,82	0,31	27,46	
2	Гуляш из говядины	100	11,56	20,35	3,08	241,71	277
3	Макаронные отварные	180	10,15	12,27	57,43	380,75	309
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
5	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	349
		<b>800</b>	<b>26,83</b>	<b>49,89</b>	<b>116,38</b>	<b>1021,85</b>	