

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ
МЕНЮ**

возрастная категория : 12-18 лет

УТВЕРЖДЕНО
МБОУ " Краснофлотская СШ"
Олефир О.Л.

Директор

сезон : осень-зима

1	1	Завтрак	закуска	Овощи натуральные по сезону (огурцы)	100	0.80	0.10	1.70	10.00	70/71		
			гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	180	12.18	15.43	32.80	301.00	204		
			Напиток	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.40	84.80	389		
			булочное	Кондитерское изделие (печенье)	20	1.50	1.96	16.88	83.00	582		
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	61.80	574		
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338		
			итого		630	18.28	18.34	93.61	587.6		0	
1	1	Обед	закуска	Салат из отварной свеклы	100	1.41	6	8.26	92.8	52		
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5.49	5.27	16.54	148.25	102		
			2 блюдо	Говядина, тушенная в сметане	100	15.27	22.1	15	264	264		
			гарнир	Рис отварной	180	4.38	6.44	44.04	251.60	304		
			напиток	Кофейный напиток	200	2.8	2.5	13.6	88	465		
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.7	141.6	573		
			хлеб	хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	61.80	574		
			итого		920	36.37	43.24	139.17	1048.05		0	
1	1	Итого за день:			1550	54.65	61.58	232.78	1635.65		0	
1	2		2 блюдо	Запеканка из творога с йогуртом 170/30	200	19.6	17.45	27.6	381.8	223		
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3.30	2.90	13.80	104.00	462		
			хлеб	Бутерброд с повидлом	55	2.40	3.87	27.83	156.00	2		
			фрукты	Фрукты свежие	150	0.60	0.60	14.70	70.50	338		
			итого		605	25.9	24.82	83.93	712.3		0	
1	2	Обед	закуска	Овощи натуральные по сезону (помидор)	100	1.10	0.20	3.80	22.00	70/71		
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/10	260	2.06	6.42	11.29	119.75	82		
			2 блюдо	Биточки рыбные с маслом сливочным	105	12.4	14.75	15.25	244.4	234		
			гарнир	Каша пшеничная вязкая	180	4.8	5.04	29.46	182.88	303		
			напиток	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20.4	84.8	389		
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.7	141.6	573		
			хлеб	хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	61.80	574		
			итого		910	28.38	27.34	121.93	857.23		0	

1	2	Итого за день:		1515	54.28	52.16	205.86	1569.53		0
---	---	----------------	--	------	-------	-------	--------	---------	--	---

1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная из крупы рисовой с изюмом и маслом сливочным	210	6.09	10.88	47.99	315.00	177	
			кисломол	Сыр (порциями)	30	6.96	8.85	0.00	108.00	15	
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0.20	0.10	9.30	38.00	457	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	100.00	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574	
			итого		550	21.01	20.91	102.85	643.4		0
1	3	Обед									
			1 блюдо	Суп картофельный с мак. изд.	250	2.7	2.84	17.45	118.25	103	
			2 блюдо	Котлета из говядины с маслом сл.100/5	105	15.75	23.1	13.67	328.3	268	
			гарнир	Картофельное пюре	180	3.67	5.76	24.53	164.7	312	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.6	0.1	32.01	132.8	349	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.7	141.6	573	
			хлеб	хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47	338	
			итого		935	30.94	33.28	143.2	1015.05		0
1	3	Итого за день:			1485	51.95	54.19	246.05	1658.45		0
1	4	Завтрак	закуска	Овощи натуральные по сезону (помидор)	100	1.10	0.20	3.80	22.00	70/71	
			2 блюдо	Омлет натуральный	116	10.78	19.20	2.04	264.00	210	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2.80	2.50	13.60	88.00	465	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	100.00	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338	
			итого		616	22.84	23.38	74.8	603.4		
1	4	Обед	закуска	Икра кабачковая	100	1	7	7	95	СРБ	
			1 блюдо	Суп из овощей	250	2	4.52	6.32	74	116	
			2 блюдо	Кнели из птицы с рисом	100	11.5	10.3	5.4	160	371	
			гарнир	Каша гречневая вязкая	180	5.49	6	24.6	174.6	303	
			напиток	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20.4	84.8	389	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.6	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1.60	0.30	8.02	41.20	338	
			булочное	Ватрушка с творогом	60	7.8	2.8	21.7	144	531	
			итого		950	33.43	31.24	113.12	867.2		0
1	4	Итого за день:			1566	56.27	54.62	187.92	1470.6		

1	5	Завтрак	гарнир	Рагу овощное	180	3.42	7.74	40.70	177.00	177	
			2 блюдо	Котлета мясная с маслом сливочным 100/5	105	15.75	23.10	13.67	328.30	268	
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0.20	0.10	9.30	38.00	457	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	100.00	573	
			хлеб	хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574	
			фрукты	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	338	
			итого		695	27.53	32.42	119.03	772.7		
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	250	2.1	5.12	16.6	120.75	96	
			2 блюдо	Рыба тушенная в томате с овощами 90/50	140	13.7	2.3	6.7	103	229/299	
			гарнир	Картофельное пюре	180	3.67	5.76	24.53	164.7	312	
			булочное	Кондитерское изделие	20	1.5	1.96	16.88	83	582	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.6	0.1	32.01	132.8	349	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.6	573	
			хлеб	хлеб ржаной	20	1.60	0.30	8.02	41.20	338	
			итого		850	26.21	15.86	124.42	739.05		0
1	5	Итого за день:			1545	53.74	48.28	243.45	1511.75		0
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная из крупы пшеничной с изюмом и с маслом сливочным	210	8.19	11.90	46.19	326.00	177	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2.80	2.50	13.60	88.00	465	
			фрукты	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	338	
			булочное	Кондитерские изделия	20	1.5	1.96	16.88	83	582	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	100.00	573	
			Хлеб	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574	
			итого		630	20.65	17.84	132.03	726.4		0
2	6	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты с луком	100	1.6	6	8.2	156	9	
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	250	1.97	2.71	12.11	85.75	101	
			2 блюдо	Котлета из курицы с маслом сливочным 100/5	105	16.64	16	15.54	273	294	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6.62	5.42	31.7	202.14	309	
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.9	114.6	342	
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.22	81.9	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3.2	0.6	16.04	82.4	574	
			итого		910	32.85	31.17	128.71	995.79		0
2	6	Итого за день:			1540	53.5	49.01	260.74	1722.19		0

2	7	Завтрак	закуска	Икра кабачковая	100	1	7	7	95	СРБ	
			2 блюдо	Птица тушенная в соусе	100	11.65	11.66	13.51	166.00	290/331	
			гарнир	Пюре картофельное со сливочным маслом	180	3.67	5.76	24.53	164.7	312	
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0.20	0.10	9.30	38.00	457	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	100.00	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574	
			итого		690	24.28	25.6	99.9	646.1		0
2	7	Обед									
			1 блюдо	Суп картофельный с фасолью	250	6.3	3.57	14.6	115.75	113	
			2 блюдо	Шницель натуральный рубленый	100	18.1	35.8	9.8	341	319	
			гарнир	Рагу из овощей	180	3.42	7.74	40.70	177.00	177	
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20.4	84.8	389	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.7	141.6	573	
			хлеб	хлеб ржаной	40	3.2	0.6	16.04	82.4	574	
			кисломол	Сыр порциями	20	4.64	5.9	0	72	15	
			булочное	кондитерское изделие	20	1.5	1.96	16.88	83	582	
			фрукты	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	338	
			итого		970	42.78	56.05	148.12	1097.55		0
2	7	Итого за день:			1660	67.06	81.65	248.02	1743.65		0
2	8	Завтрак	закуска	Овощи натуральные по сезону (помидор)	100	1.10	0.20	3.80	22.00	70/71	
			2 блюдо	Рыба тушенная с овощами	100	9.75	4.95	3.80	105.00	229/299	
			гарнир	Рис отварной	180	4.38	6.44	44.04	251.60	304	
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0.20	0.10	9.30	38.00	457	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	100.00	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574	
			итого		790	23.59	13.17	116.3	646		0
2	8	Обед									
			1 блюдо	Борщ с капустой, картофелем и сметаной250/10	260	2.06	6.42	11.29	119.75	82	
			2 блюдо	Жаркое по - домашнему	240	22.56	17.16	30.96	368.4	328	
			напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.5	13.6	88	465	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.6	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3.2	0.6	16.04	82.4	574	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47	338	
			итого		880	34.06	27.4	101.37	799.15		
2	8	Итого за день:			1670	57.65	40.57	217.67	1445.15		
2	9	Завтрак									
			2 блюдо	Сырники творожные запеченные со сгущенным молоком 170/30	200	31.60	10.60	35.80	364.00	286	
			напиток	Кисломолочный продукт	200	5.80	5.00	8.00	100.00	386	
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574	

			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47	338	
			итого		540	41	16.6	69.64	593.4		
2	9	Обед	закуска	Икра кабачковая	100	1	7	7	95	СРБ	
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	250	1.97	2.71	12.11	85.75	101	
			2 блюдо	Котлета рыбная с маслом сливочным 100/5	105	12.4	14.75	15.25	244.36	234	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6.62	5.42	31.73	202.14	309	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	138.2	349	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.22	81.9	573	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	2	0.38	10	51.5	574	
			итого		895	27.31	30.63	125.32	898.85		0
2	9	Итого за день:			1435	68.31	47.23	194.96	1492.25		0
2	10	Завтрак	закуска	Салат из свежей белокочанной капусты	100	1.41	5.08	9.02	87.4	45	
			гарнир	Пюре картофельное	180	3.67	5.76	24.53	164.7	312	
			2 блюдо	Тефтели мясные в соусе	110	8.13	15.61	12.85	248.00	278	
			гор.напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20.4	84.8	389	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	100.00	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574	
			итого		690	21.97	27.53	112.36	767.3		0
2	10	Обед	1 блюдо	Рассольник ленинградский	250	2.1	5.12	16.6	120.75	96	м
			2 блюдо	Плов из отварной птицы	240	14.76	9.84	29.76	267.6	375	
			напиток	Компот из свежих фруктов	200	0.16	0.16	27.9	114.6	342	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.5	100	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3.2	0.6	16.04	82.4	574	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47	338	
			итого		890	25.18	16.6	129.6	732.35		0
2	10	Итого за день:			1580	47.15	44.13	241.96	1499.65		0
		Среднее значение за период:			1554.6	56.456	53.342	227.941	1574.887		#DIV/0!

Норма СанПиН Фактическое значение %	объём	белки	жиры	углеводы	ккал
	1350	54	55	229	1632
	1555	56	54	228	1575


