

ПРИМЕРНОЕ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ
МЕНЮ

УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ "
Краснофлотская СШ" Олефир О.Л.

возрастная
категория : 12-18 лет
сезон : осень-зима

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
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	Итого за день:			1550	54.65	61.58	232.78	1635.65	0	
1	2		2 блюдо	Запеканка из творога с йогуртом 135/30	165	16.2	14.4	22.79	315.3	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		570	22.5	21.77	79.12	645.8	0	
2	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	
	2	Итого за день:			1480	50.88	49.11	201.05	1503.03	0	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Овощи натуральные по сезону (помидор)	210	6.09	10.88	47.99	315.00	177	
			кислолом	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	
3	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	
	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		
		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	Печень по - строгановски	100	13.2	11.23	13.52	185	255	

				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	35.13	32.17	121.24	892.2		0
		4		Итого за день:		1566	57.97	55.55	196.04	1495.6		
	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		
			Обед									
				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	
					Компот из сухофруктов	200	0.6	0.1	32.01	132.8	349	
				напиток								
				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
		5		Итого за день:		1545	53.74	48.28	243.45	1511.75		0
	2	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная из крупы пшенной 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
			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 сливочным100/5	105	16.64	16	15.54	273	294	
				гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6.62	5.42	31.7	202.14	309	
					Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.9	114.6	342	
				напиток								
				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
		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
			1 блюдо		Суп картофельный с фасолью	250	6.3	3.57	14.6	115.75	113	
			2 блюдо		Шницель натуральный рубленный	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
		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
			Обед									

