

УТВЕРЖДАЮ
 Директор *М.С. Муратова*

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ
 М Е Н Ю

УТВЕРЖДАЮ
 Директор *Н.Г. Лысенко*

Категория: Школьники от 12 до 18 лет

ЗАВТРАК

№ рецепт уры	Прием пищи	Наименование блюда	цена	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетичес кая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	P, мг.	PP, мг.
					Б	Ж	У										
День: понедельник Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																	
173	ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная вязкая	19,25	200	7,82	9,74	46,5	288,7	0,016	0,024	0,172	0,088	17,272	0	0	0	0
4	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	17,34	25/18	6,38	10,71	12,77	159,84	0,055	0,06	0,465	0,65	175,65	0,065	8,33	89,99	0,755
150	ЗАВТРАК	Яйцо куриное отварное	8	40	5,2	4,8	4	62,8	0,032	0,18	0	1	22	0	0	0	0
270	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	2,9	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
338	ЗАВТРАК	Яблоко свежее	3,5	50	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				588	28,66	25,29	73,47	552,34	0,151	0,239	16,277	1,718	267,622	0,065	8,33	89,99	0,755
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				50,99	588	28,66	25,29	73,47	0,151	0,239	16,277	1,718	267,622	0,065	8,33	89,99	0,755
День: вторник Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																	
330	ЗАВТРАК	Плов из курицы	28,92	180	5,62	8,86	36,26	239,78	0,06	0,12	0,26	0,72	62,4	0,02	29,96	123,24	2,2
701	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	1,5	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
6	ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты	3,6	60	1,8	5,09	9,69	92,93	0,03	0,05	44,88	0,66	53,46	0	0	0	0
379	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	8,9	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				465	14,38	17,02	86,49	550,81	0,004	0,021	1,728	0,127	24,161	0	2,018	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				42,92	465	14,38	17,02	86,49	0,004	0,021	1,728	0,127	24,161	0	2,018	0	0
День: среда Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																	
213	ЗАВТРАК	Запеканка из творога	54,8	200/10	27,49	19,83	35,08	430,83	0,004	0,021	0,028	0,047	13,721	0	2,018	0	0
270	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	2,9	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
368г	ЗАВТРАК	Бананы свежие	12,5	100	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				465	29,94	20,62	76,78	614,33	0,082	0,073	36,86	1,537	55,785	0	10,368	32,5	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				70,2	465	29,94	20,62	76,78	0,082	0,073	36,86	1,537	55,785	0	10,368	32,5	0
День: четверг Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																	
202	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	8,5	180	7,8	7,16	49,18	289,44	0,012	0,004	0	0,132	1,688	0	0	0	0
352	ЗАВТРАК	Компот из сухофруктов	6,5	200	0,18	0,09	26,82	108,81	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,22	
6	ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты	3,6	60	1,8	5,09	9,69	92,93	0,03	0,05	44,88	0,66	53,46	0	0	0	0
701	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	1,5	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
308	ЗАВТРАК	Фрикадельки из птицы или кролика	27,7	100	8,1	7,22	7,86	127,1	0,064	0,08	0,872	0,872	30,712	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				675	21,68	19,96	118,15	735,78	0,07	0,021	1,739	0,829	23,275	0	9,287	32,5	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				47,8	675	21,68	19,96	118,15	0,07	0,021	1,739	0,829	23,275	0	9,287	32,5	0
День: пятница Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																	
131	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	16,2	200	3,42	6,56	21,72	153,32	0,08	0,06	10,96	0,5	22,14	0	0	0	0
119	ЗАВТРАК	Гуляш из куриного филе	48,1	100	22	9,19	1,34	234	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735	0	0
701	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	1,5	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
270	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	2,9	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				615	29,42	16,19	57,86	545,82	0,14	0,096	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				68,7	615	29,42	16,19	57,86	0,14	0,096	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5	0
День: понедельник Неделя:2 Сезон:осенне-зимний																	
221	ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная вязкая	21,45	200	8,14	8,06	33,34	239,76	0,04	0,04	0,09	0,616	22,057	0	19,66	0	0
270	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	2,9	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0

	герброд с сыром	17,34	25/18	6,38	10,71	12,77	159,84	0,055	0,06	0,465	0,65	175,65	0,065	8,33	89,99	0,755
	Яйцо куриное отварное	8	40	5,2	4,8	4,	62,8	0,032	0,18	0	1	22	0	0	0	0
	Яблоко свежее	7	100	0,4	0,4	9,8	47,	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	
ИТОГУ ПРИЕМУ ПИЩИ:		488	19,92	23,61	60,31	503,4	0,155	0,175	17,255	2,246	220,147	0,065	27,99	89,99	0,755	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		56,69	488	19,92	23,61	60,31	503,4	0,155	0,175	17,255	2,246	220,147	0,065	27,99	89,99	0,755
Понедельник Неделя:2 Сезон:осенне-зимний																
	ЗАВТРАК Омлет натуральный	52,5	200	19,02	31,04	3,84	353,08	0,004	0,244	0,096	0,016	9,688	0	0	0	0
	ЗАВТРАК Хлеб пшеничный	1,5	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
	ЗАВТРАК Чай с лимоном	2,9	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
	ЗАВТРАК Салат из белокочанной капусты	3,6	60	1,8	5,09	9,69	92,93	0,03	0,05	44,88	0,66	53,46	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		290	24,82	36,57	48,33	604,51	0,119	0,379	17,261	1,646	207,778	0,065	8,33	89,99	0,755	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		60,5	290	24,82	36,57	48,33	604,51	0,119	0,379	17,261	1,646	207,778	0,065	8,33	89,99	0,755
День: среда Неделя:2 Сезон:осенне-зимний																
131	ЗАВТРАК Картофельное пюре	16,2	200	3,42	6,56	21,72	153,32	0,08	0,06	10,96	0,5	22,14	0	0	0	0
78	ЗАВТРАК Фрикадельки рыбные с соусом томатным	24,2	80/20	3,7	1,47	2,08	36,53	0,01	0,01	1,26	0,12	3,22	0	0	0	0
701	ЗАВТРАК Хлеб пшеничный	1,5	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
270	ЗАВТРАК Чай с лимоном	12,5	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		2,9	230	11,12	8,47	58,6	348,35	0,14	0,096	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		57,3	230	11,12	8,47	58,6	348,35	0,14	0,096	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5	0
День: четверг Неделя:2 Сезон:осенне-зимний																
165	ЗАВТРАК Каша гречневая рассыпчатая	10,97	180	11,92	7,18	53,62	321,98	0,032	0,016	0	0,508	2,152	0	0	0	0
106	ЗАВТРАК Тефтели из говядины (паровые)	49,3	100	9,59	7,97	9,28	145,64	0,002	0,003	0,005	0,036	0,821	0	0	0	0
701	ЗАВТРАК Хлеб пшеничный	1,5	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
270	ЗАВТРАК Сок фруктовый	14	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		310	25,51	15,59	97,7	626,12	0,106	0,104	2,256	1,943	198,237	0,065	40,789	89,99	0,755	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		75,77	310	25,51	15,59	97,7	626,12	0,106	0,104	2,256	1,943	198,237	0,065	40,789	89,99	0,755
День: пятница Неделя:2 Сезон:осенне-зимний																
213	ЗАВТРАК Запеканка из творога	54,8	200/10	27,49	19,83	35,08	430,83	0,004	0,021	0,028	0,047	13,721	0	2,018	0	0
270	ЗАВТРАК Чай с лимоном	1,5	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
368г	ЗАВТРАК Бананы свежие	12,5	100	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		385	29,94	20,62	76,78	614,33	0,082	0,073	36,86	1,537	55,785	0	10,368	32,5	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		68,8	385	29,94	20,62	76,78	614,33	0,082	0,073	36,86	1,537	55,785	0	10,368	32,5	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		4506	234,15	247,87	807,61	6381,94	1,302	1,578	167,471	16,706	1243,954	0,26	128,112	522,46	3,02	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		599,67	450,6	23,415	24,787	80,761	638,194	0,1302	0,1578	16,7471	1,6706	124,3954	0,026	12,8112	52,246	0,302
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности																
				3,67	3,88	12,65	6381,94	0,02	0,02	2,62	0,26	19,49	0	2,01	8,19	0,05
	Средняя цена	59,967														