

Утверждаю

Директор школы

Шамуратова Н.Л.

Двухнедельное меню питания школьников 12 и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	День 1						
Завтрак	Каша пшенная жидкая молочная	200	7,51	11,72	26,23	285,0	182
	Какао с молоком	200	5,44	4,72	23,44	158,1	382
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,30	93,5	ТТН
	Фрукты или ягоды свежие (яблоки свежие)	100	0,40	0,40	9,80	47,0	338
	Итого за завтрак	550	16,51	17,24	78,77	583,6	
			1	1	5		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,13	6,75	6,42	119,4	88
	Котлеты из говядины со сметанным соусом	100	11,12	26,67	11,45	185,3	268/330
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,57	9,35	37,34	219,6	302
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	25,63	114,8	348
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,20	0,66	24,18	115,8	ТТН
	Хлеб пшеничный	50	4,75	0,60	28,95	140,0	ТТН
	Итого за обед	840	31,55	44,08	133,97	894,9	
			1	1	4		
	Итого за день	1390	48,06	44,12	212,74	1478,5	
			1	1	4		
День 2							
Завтрак	Макаронные изделия отварные	200	12,59	1,50	70,94	332,4	202
	Свекла тушеная с яблоками	100	0,75	4,44	5,70	64,6	141
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,0	378
	Сыр (порциями)	10	6,96	8,85	0,00	108,0	15

	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,30	93,5	ТТН
	Итого за завтрак	560	24,98	16,54	111,84	679,5	
			1	1	4		
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	8,85	7,07	16,66	165,5	102
	Птица отварная с соусом сметанным	100	14,28	12,5	2,5	237,5	330
	Капуста тушеная свежая	180	3,72	5,81	19,37	135,2	139
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,67	0,09	32,02	132,8	348
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,20	0,66	24,18	115,8	ТТН
	Хлеб пшеничный	50	4,75	0,60	28,95	140,0	ТТН
	Итого за обед	840	36,47	26,73	123,68	926,8	
			1	1	3		
	Итого за день	1400	61,45	44,12	235,52	1606,3	
			1	1	4		
День 3							
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	5,50	0,59	47,53	220,9	141
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	Яйцо вареное	40	5,08	4,06	0,28	63,0	227
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,30	93,5	ТТН
	Масло сливочное (порциями)	15	0,08	7,25	0,13	66,0	14
	Итого за завтрак	555	16,99	14,98	83,19	544,0	
			1	1	5		
Обед	Суп из овощей	250	4,95	6,79	9,28	125,0	99
	Гуляш из отварной говядины	100	13,15	12,28	4,17	184,5	246
	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,32	46,38	243,8	302
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,0	377
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,20	0,66	24,18	115,8	ТТН
	Хлеб пшеничный	50	4,75	0,60	28,95	140,0	ТТН
	Итого за обед	840	37,5	27,67	128,16	871,1	
			1	1	3		
	Итого за день	1395	54,49	44,12	211,35	1415,1	
			1	1	4		

День 4							
Завтрак	Сырники из творога с молоком сгущенным	120	18,59	15,39	32,39	330,9	219
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,30	93,5	ТТН
	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	3,23	2,78	4,67	56,7	328
	Итого за завтрак	560	29,06	22,11	73,94	599,7	
			1	1	3		
	Суп картофельный с макаронными изделиями	210	8,70	7,59	15,29	159,0	111
	Тефтели рыбные с соусом №331	100	9,62	8,19	13,75	142,8	239
	Картофель отварной с маслом	180	3,47	6,80	25,99	192,0	125
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,20	0,66	24,18	115,8	ТТН
	Хлеб пшеничный	50	4,75	0,60	28,95	140,0	ТТН
	Итого за обед	800	30,90	24,00	136,04	864,2	
			1	1	4		
	Итого за день	1360	59,96	44,12	209,98	1463,9	
			1	1	4		
День 5							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная	200	8,64	11,07	32,32	338,7	182
	Котлеты морковные с творогом	105	4,07	8,20	21,29	156,0	152
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,0	378
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,30	93,5	ТТН
	Итого за завтрак	555	17,39	21,02	88,81	669,2	
			1	1	5		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	2,74	4,93	10,94	158,4	82
	Птица отварная с соусом сметанным	100	14,28	12,50	2,46	176,0	288/330
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,1	309
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,20	0,66	24,18	115,8	ТТН
	Хлеб пшеничный	50	4,75	0,60	28,95	140,0	ТТН

	Итого за обед	840	33,27	24,39	119,03	880,5	
			1	1	4		
	Итого за день	1395	50,66	44,12	207,84	1549,7	
			1	1	4		
День 6							
Завтрак	Оладьи печеные с джемом	200	14,06	13,92	69,76	523,6	401
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	Кисломолочный продукт (ряженка)	150	2,90	2,50	4,20	51,0	328
	Итого за завтрак	550	20,13	19,10	89,91	675,2	
			1	1	4		
Обед	Икра морковная	100	2,92	7,84	14,84	126,3	75
	Суп крестьянский с крупой	200	3,24	3,33	17,49	108,8	96
	Плов из говядины	200	17,50	15,53	31,89	354,0	265
	Компот из чернослив	200	0,35	0,11	23,61	99,0	348
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,20	0,66	24,18	115,8	ТТН
	Хлеб пшеничный	50	4,75	0,60	28,95	140,0	ТТН
	Итого за обед	810	32,96	28,07	140,96	943,9	
			1	1	4		
	Итого за день	1360	53,09	44,12	230,87	1619,1	
			1	1	4		
Среднее значение за 6 дней		1383,33	54,62	44,12	218,05	1275,7	
			1	1	4		
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	20,47	190,0	121
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Яйцо вареное	40	5,08	4,06	0,28	63,0	227
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,30	93,5	ТТН
	Масло сливочное (порциями)	18	0,10	8,70	0,16	79,2	14
	Итого за завтрак	558	17,89	21,45	57,79	544,3	
			1	1	3		

Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,13	6,75	6,42	109,4	88
	Котлеты из говядины со сметанным соусом	100	10,00	21,67	17,78	259,2	268/331
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,32	7,32	46,38	203,8	302
	Компот из сухофруктов (изюм)	200	0,34	0,08	29,85	122,2	348
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,20	0,66	24,18	115,8	ТТН
	Хлеб пшеничный	50	4,75	0,60	28,95	140,0	ТТН
	Итого за обед	840	34,74	37,08	153,56	950,4	
			1	1	4		
		1398	52,63	58,91	211,35	1494,7	
			1	1	4		
День 8							
Завтрак	Запеканка из творога с морковью с йогуртом	200	18,38	15,43	35,88	355,0	224
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,0	378
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,30	93,5	ТТН
	Плоды или ягоды свежие (яблоки свежие)	100	0,40	0,40	9,80	47,0	338
	Итого за завтрак	550	23,46	17,58	80,88	576,5	
			1	1	3		
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками №105	250	10,93	7,18	15,67	179,5	104
	Тефтели рыбные с соусом №331	100	9,62	8,19	9,75	165,0	239
	Картофель отварной с маслом	180	3,47	6,80	23,99	204,0	125
	Компот из сухофруктов (смесь)	200	0,34	0,08	29,85	122,2	348
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,20	0,66	24,18	115,8	ТТН
	Хлеб пшеничный	50	4,75	0,60	28,95	140,0	ТТН
	Итого за обед	840	33,31	23,51	132,39	926,5	
			1	1	4		
		1390	56,77	41,09	213,27	1503,0	
			1	1	4		
День 9							
Завтрак	Плов сладкий	200	6,00	10,86	30,92	373,3	196
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,30	93,5	ТТН

	Плоды или ягоды свежие (груши свежие)	100	0,40	0,30	10,30	47,0	338
	Итого за завтрак	550	12,73	14,24	76,47	614,4	
Обед			1	1	6		
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,74	4,93	10,24	158,4	82
	Гуляш из отварной говядины	100	15,15	12,28	2,50	184,5	246
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	28,74	202,1	309
	Чай с лимоном	200	0,66	0,09	32,14	132,8	377
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,20	0,66	24,18	115,8	ТТН
	Хлеб пшеничный	50	4,75	0,60	28,95	140,0	ТТН
	Итого за обед	840	34,12	23,98	126,75	933,6	
			1	1	4		
День 10		1390	46,85	47,31	203,22	1548,0	
			1	1	4		
Завтрак	Свекла тушенная с яблоками	100	1,25	7,40	9,50	107,6	141
	Макаронные изделия отварные	200	10,07	1,20	56,75	203,3	309
	Сыр (порциями)	10	6,96	8,85	0,00	108,0	15
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,30	93,5	ТТН
	Итого за завтрак	560	25,52	21,39	103,13	631,0	
			1	1	4		
Обед	Рассольник ленинградский	250	18,2	5,09	15,3	105,3	82
	Птица отварная со сметанным соусом	100	10,47	12,5	11,37	198,3	288/330
	Рис отварной	180	4,04	6,46	49,03	202,3	304
	Компот из кураги	200	3,80	5,80	30,70	189,8	348
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,20	0,66	24,18	115,8	ТТН
	Хлеб пшеничный	50	4,75	0,60	28,95	140,0	ТТН
	Итого за обед	840	45,46	31,11	159,53	951,5	
			1	1	4		
		1400	70,98	52,50	262,66	1582,5	
			1	1	4		
День 11							

Завтрак	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	250	7,50	11,72	33,60	270,5	173
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,0	378
	Котлеты морковные с творогом	60	4,11	5,44	10,55	109,1	152
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,30	93,5	ТТН
	Итого за завтрак	550	16,29	18,91	79,35	554,1	
			1	1	5		
Обед	Суп-лапша домашня	250	5,94	7,35	11,75	145,4	113/114
	Рыба припущенная с соусом	100	12,37	3,44	2,62	188,7	227/330
	Картофель отварной с маслом	180	3,47	6,80	25,99	192,0	125
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,20	0,66	24,18	115,8	ТТН
	Хлеб пшеничный	50	4,75	0,60	28,95	140,0	ТТН
	Итого за обед	840	31,41	19,13	114,25	870,1	
			1	1	4		
		1390	47,70	38,04	193,60	1424,2	
			1	1	4		
День 12							
Завтрак	Оладьи печеные с повидлом	170	11,60	11,48	71,29	435,0	401
	Сок фруктовый (сливовый)	200	0,60	0,00	30,40	125,8	389
	Кисломолочный продукт (йогурт)	180	2,90	2,50	4,20	51,0	328
	Итого за завтрак	550	15,10	13,98	105,89	611,8	
			1	1	7		
Обед	Икра морковная	100	2,37	0,10	22,87	185,3	75
	Суп из овощей	250	4,95	6,79	9,28	125,0	99
	Плов из птицы	200	18,00	8,95	36,44	343,2	291
	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,50	0,00	10,10	42,4	389
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,20	0,66	24,18	115,8	ТТН
	Хлеб пшеничный	50	4,75	0,60	28,95	140,0	ТТН
	Итого за обед	860	34,77	17,10	131,82	951,7	
			1	1	4		

		1410	49,87	41,38	237,71	1563,5	
			1	1	4		
Среднее значение за 6 дней		1396,33	54,1333	46,5383	220,30167	1519,317	
			1	1	4		
Среднее значение за 12 дней		1389,83	54,3756	45,3292	219,17583	1397,501	
			1	1	4		

Напиток из плодов шиповника

180	0,61	0,25	18,69	79,4	388
200	0,68	0,28	20,76	88,2	388