



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

МОУ "Красногорская средняя общеобразовательная школа №2"

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
День 1							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200/5/5	6.24	6.10	19.70	158.64	390
	Масло сливочное порционное	20	0.00	16.40	0.20	150.00	14
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00	943
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	8
	Пряник	80	19.20	11.20	310.80	543.20	
Итого за завтрак		550	28.80	34.10	364.02	973.36	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.75	4.89	8.49	84.75	187
	Птица отварная	100	21.10	19.60	0.00	206.50	290
	Макаронные изделия отварные	180	7.36	6.02	35.26	224.60	688
	Компот из свежих яблок	200	0.04	0.00	24.76	94.20	342
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	7
Итого за обед		800	35.09	31.24	102.65	772.54	
Итого за день:		1350	63.89	65.34	466.67	1745.90	

[illegible]

	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	7
Итого за обед		820	28.27	21.07	103.58	712.48	
Итого за день:		1340.00	63.31	43.71	193.53	1291.66	
День 4							
Завтрак	Каша вязкая из рисовой крупы	200/5/5	3.09	4.07	36.98	197.00	168
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	8
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00	943
	Сыр порционный	20	4.64	5.90	0.00	72.80	15
	Коржик молочный	50	2.40	7.25	22.50	163.55	
	Яйцо вареное	50	5.08	4.60	0.28	63.00	209
Итого за завтрак		570	18.57	22.22	93.08	617.87	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1.81	4.91	125.25	102.50	170
	Гуляш	100/75	7.20	21.40	3.20	235.10	591
	Каша рассыпчатая гречневая	180	8.95	6.73	43.00	276.53	679
	Компот из свежих плодов	200	0.20	0.20	22.30	110.00	859
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	7
	Зеленый горошек консервированный	100	2.95	0.20	5.47	36.67	131
Итого за обед		800	25.95	34.17	233.36	923.29	
Итого за день:		1370	44.52	56.39	326.44	1541.16	
День 5							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7.19	6.51	23.55	181.50	93
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	8
	Масло сливочное порционное	20	0.00	8.20	0.10	75.00	14
	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.20	62.00	377
	Печенье	50	1.30	7.40	8.50	106.00	
Итого за завтрак		560	11.78	22.53	66.67	412.62	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5.49	5.28	16.33	134.75	206

Итого за обед	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00	943
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	7
	Томат свежий	100	0.60	0.20	4.40	22.00	
	Итого за обед	920	28.68	30.81	95.02	771.99	
Итого за день: Неделя 2 День 6		1480	40.46	53.34	161.69	1184.61	
	Завтрак						
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150 / 20	27.84	18.00	32.40	279.60	223
	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.20	382
	Плоды свежие (банан)	100	1.95	0.65	27.30	124.80	847
Итого за завтрак	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.40	19.32	93.52	
		620	36.47	22.77	104.51	643.12	
	Обед						
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7.29	5.70	16.99	148.50	104
	Биточки	100	15.55	11.55	15.70	228.75	608
Итого за обед	Макаронные изделия отварные	180	7.36	6.02	35.26	224.60	688
	Компот из сухофруктов	200	0.04	0.00	24.76	94.20	868
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	7
	Огурец свежий	100	0.70	0.10	3.70	13.70	
Итого за день: День 7		900	35.78	24.10	130.55	872.24	
		1520	72.25	46.87	235.06	1515.36	
	Завтрак						
	Макаронные отварные с сыром	180/20	11.26	11.32	31.73	274.94	688/15
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	8
Итого за день: День 7	Чай с молоком	200	1.40	1.60	16.40	86.00	945
	Ватрушка с творогом	110	9.90	6.90	35.60	244.00	

Итого за завтрак						550	25.72	20.22	103.05	698.46	
Обед											
	Рассольник по-домашнему					250	2.10	5.11	16.59	120.75	197
	Котлета рыбная					100	10.49	3.51	11.26	215.78	143
	Рис отварной					180	4.86	8.28	40.14	255.60	682
	Кофейный напиток с молоком					200	3.52	3.72	25.49	145.20	379
	Хлеб пшеничный					40	3.16	0.40	19.32	93.52	8
	Хлеб ражано-пшеничный					30	1.68	0.33	14.82	68.97	7
Итого за обед						800	25.81	21.35	127.62	899.82	
Итого за день:						1350	51.53	41.57	230.67	1598.28	
День 8											
Завтрак											
	Оладьи с повидлом					150/ 20	9.05	8.11	55.15	330.00	449
	Яйцо вареное					50	5.08	4.60	0.28	63.00	209
	Чай с лимоном					200	0.13	0.02	15.20	62.00	377
	Напиток кисло-молочный (йогурт)					200	5.00	6.00	3.50	92.00	251
Итого за завтрак						620	19.26	18.73	79.03	547.00	
Обед											
	Суп картофельный с бобовыми					250	5.49	5.28	16.33	134.75	206
	Котлета					100	15.55	11.55	15.70	228.75	608
	Пюре картофельное					180	3.67	5.76	24.53	164.70	694
	Чай с сахаром					200.00	0.	0.00	14.	28.	943.
	Хлеб пшеничный					40	3.16	0.40	19.32	93.52	8
	Хлеб ржано-пшеничный					30	1.68	0.33	14.82	68.97	7
	Томат свежий					100	0.60	0.20	4.40	22.00	
Итого за обед						900	30.35	23.52	109.10	740.69	
Итого за день:						1520	49.61	42.25	188.13	1287.69	
День 9											
Завтрак											
	Каша манная овсяная					200/5/5	8.16	9.84	47.80	264.00	2
	Кофейный напиток с молоком					200	3.52	3.72	25.49	95.20	379
	Хлеб пшеничный					40	3.16	0.40	19.32	93.52	8

	Масло сливочное порционное	10	0.00	8.20	0.10	75.00	14
	Пряник	40	9.60	5.60	155.40	171.60	
Итого за завтрак	Фрукты свежие (яблоки)	160	0.40	0.40	9.80	47.00	
		670	24.84	28.16	257.91	746.32	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1.81	4.91	125.25	112.00	170
	Плов	300	23.57	19.50	23.28	357.23	265
	Компот из свежих фруктов	200	0.20	0.20	22.30	110.00	859
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	8
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	7
	Капуста квашеная	100	1.70	5.10	3.20	68.30	
Итого за обед		920	32.12	30.44	208.17	810.02	
Итого за день:		1590	56.96	58.60	466.08	1556.34	
День 10							
Завтрак	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная из пшеничной крупы	200/5/5	4.30	4.40	16.30	223.00	168
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	8
	Чай с молоком	200	1.40	1.60	16.40	186.00	945
	Фрукты свежие (апельсины)	100	1.17	0.26	10.53	49.14	393
Итого за завтрак		550	10.03	6.66	62.55	551.66	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.69	2.84	17.41	104.75	208
	Гуляш	100/75	7.20	21.40	3.20	235.10	591
	Пюре картофельное	180	3.67	5.76	24.53	164.70	694
	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.20	62.00	377
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	8
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	7
	Огурец свежий	100	0.70	0.10	3.70	13.70	
Итого за обед		900	19.23	30.85	98.18	742.74	
Итого за день:		1450	29.26	37.51	160.73	1294.40	