

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник  
с 12-18 лет  
Неделя: 1

№ реп.	Примерное наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
1		2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>							
78,03	Омлет запеченный с сыром	140/10	18,71	20,18	2,46	267,50	
401,08	Масло сливочное	10	0,75	7,3	0,1	52,88	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	
38	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	71	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>24,06</b>	<b>28,53</b>	<b>54,76</b>	<b>560,78</b>	
<b>Обед</b>							
53,39	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	2,10	6,07	9,20	100,90	
96,19	Гуляш	45/45	13,78	15,03	3,18	203,03	
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,98	5,17	44,50	252,6	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,0	0,5	28	130	
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	50	4,0	0,5	23,0	110	
<b>Итого за Обед</b>			<b>30,86</b>	<b>27,27</b>	<b>117,36</b>	<b>836,43</b>	
<b>Итого за День</b>			<b>54,92</b>	<b>55,80</b>	<b>172,12</b>	<b>1397,21</b>	

День: вторник  
с 12-18 лет  
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
12,08	Плов из мяса птицы (отварной)	170/50	18,63	25,84	46,01	490,70
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,0	0,5	28	130
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
<b>Итого за Завтрак</b>						
			25,89	29,55	88,20	724,98
<b>Обед</b>						
25,09	Салат из свеклы с яблоками	100	1,13	5,18	9,91	91,60
129,08	Суп картофельный с горохом и гречками	250/25	8,28	4,85	35,71	219,60
118,08	Рагу овощное с отварным мясом	150/40	15,39	18,09	14,27	282,3
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	2	0,25	13,75	65
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	50	4,0	0,5	23,0	110
<b>Итого за Обед</b>						
			30,80	28,87	120,14	863,48
<b>Итого за День</b>						
			56,69	58,42	208,34	1588,46

День: среда  
Неделя: 1 с 12-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
76,02	Салат из моркови	60	1,00	6,00	5,00	80,00
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,98	5,17	44,50	252,6
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
<b>Итого за Завтрак</b>						
			21,95	23,57	95,85	685,03
<b>Обед</b>						
450,13	Суп картофельный с клецками	250	1,72	6,27	11,83	110,91
80,55	Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)	45/45	9,15	7,03	1,96	108,13
611,02	Рис припущенный	180	4,55	7,88	46,75	275,89
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	50	4,0	0,5	23,0	110
<b>Итого за Обед</b>						
			23,42	22,18	121,02	774,83
<b>Итого за день</b>						
			45,37	45,75	216,87	1459,86

День: четверг  
Неделя: 1 с 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
1		2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>							
227,7	Запеканка из творога со стуженным молоком	130/20	25,02	19,21	41,92	440,7	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	
401,08	Масло сливочное	10	0,75	7,3	0,1	52,88	
38,59	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	71	
<b>Итого за Завтрак</b>			30,37	27,56	94,22	733,98	
<b>Обед</b>							
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,03	5,67	10,16	100,62	
445,35	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98	
302	Каша гречневая вязкая с маслом	180/5	5,72	5,83	25,77	178,25	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,0	0,5	28	130	
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	50	4,0	0,5	23,0	110	
<b>Итого за Обед</b>			25,62	24,29	104,75	737,75	
<b>Итого за День</b>			55,99	51,85	198,97	1471,73	

День: пятница  
Неделя: 1 с 12-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200/10	6,1	13,28	43,00	316,60
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,0	0,5	28	130
27,01	Сыр (порциями)	15	3,90	3,99		53
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
<b>Итого за Завтрак</b>			17,23	20,97	84,70	600,10
<b>Обед</b>						
54,47	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,61	6,26	17,4	137,21
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
138,06	Картофельное пюре	200	4,38	6,70	29,4	196,80
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,0	0,5	28	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	50	4,0	0,5	23,0	110
<b>Итого за Обед</b>			24,94	23,44	115,82	772,93
<b>Итого за День</b>			42,17	44,41	200,52	1373,03

День: понедельник  
Неделя: 2 с 12-18 лет

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
21,56	Макаронные изделия с тертым сыром	180/15/7,5	12,46	14,36	36,14	328,80	
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,0	0,5	28	130	
401,08	Масло сливочное	10	0,75	7,3	0,1	52,88	
38	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	71	
<b>Итого за Завтрак</b>							
			17,81	22,71	88,16	621,18	
<b>Обед</b>							
56,21	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/10	2,14	5,76	11,48	107,06	
12,08	Плов из мяса птицы (отварной)	170/50	18,63	25,84	46,01	490,70	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,0	0,5	28	130	
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	50	4,0	0,5	23,0	110	
<b>Итого за Обед</b>							
			28,77	32,60	117,97	877,66	
<b>Итого за день</b>							
			46,58	55,31	206,13	1498,84	

День: вторник  
Неделя: 2 с 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
506,25	Тфтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,0	0,5	28	130
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
<b>Итого за Завтрак</b>			20,73	20,77	72,31	561,09
<b>Обед</b>						
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,86	8,45	10,90	127,28
66,63	Суп-лапша	250	2,70	5,28	15,60	121,35
97,64	Жаркое по-домашнему	180/40	16,13	20,53	24,93	346,00
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,0	0,5	28	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	50	4,0	0,5	23,0	110
<b>Итого за Обед</b>			28,7	35,3	111,9	874,5
<b>Итого за день</b>			49,42	56,03	184,22	1435,62

День: среда  
Неделя: 2 с 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
80,62	Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99
610,03	Рис припущенный	180	4,54	7,84	46,75	275,60
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,0	0,5	28	130
<b>Итого за Завтрак</b>						
			18,72	16,12	86,12	564,59
<b>Обед</b>						
53,42	Шш из свежей капусты со сметаной	250/10	2,10	6,07	9,20	100,90
233,23	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	19,83	17,99	2,93	251,97
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,98	5,17	44,50	252,6
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,0	0,5	28	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	50	4,0	0,5	23,0	110
<b>Итого за Обед</b>						
			36,91	30,23	117,11	885,37
<b>Итого за день</b>						
			55,63	46,35	203,23	1449,96



День: четверг  
Неделя: 2 с 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
469,02	Котлеты мясные с томатным соусом	60/40	9,25	9,84	7,96	157,63
138,21	Картофельное пюре	180	3,9	6,09	26,5	177,22
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,0	0,5	28	130
27,01	Сыр (порциями)	15	3,90	3,99		53
<b>Итого за Завтрак</b>			21,14	20,43	72,15	559,63
<b>Обед</b>						
2,10	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,30	5,13	11,68	103,50
67,32	Свекольник со сметаной	250/10	2,81	6,16	18,42	140,93
423,18	Биточки рыбные (Филе минтая) с томатным соусом	60/40	7,86	6,26	8,12	120,8
302,01	Каша гречневая вязкая с маслом	180/10	5,72	5,83	25,77	178,25
306,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,0	0,5	28	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	50	4,0	0,5	23,0	110
<b>Итого за Обед</b>			26,69	24,38	137,99	878,48
<b>Итого за день</b>			47,83	44,81	210,14	1438,11

День: пятница  
Неделя: 2 с 12-18 лет

№ реч.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/10	6,48	8,96	35,10	247,80
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,0	0,5	28	130
401	Масло сливочное	10	0,75	7,3	0,1	52,88
27,01	Сыр (порциями)	15	3,90	3,99		53
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
<b>Итого за Завтрак</b>			18,33	23,90	77,20	585,08
<b>Обед</b>						
129,2	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
211,47	Макаронные изделия отварные с маслом	180/10	6,98	5,17	44,50	252,6
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,0	0,5	28	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	50	4,0	0,5	23,0	110
<b>Итого за Обед</b>			31,00	20,36	141,95	873,18
<b>Итого за День</b>			49,33	44,26	219,15	1458,26
<b>Итого за период</b>			503,93	502,99	2019,69	14571,08
<b>Итого за период</b>			50,39	50,30	201,97	1457,11

Согласовано зам. директора по организации школьного питания \_\_\_\_\_ Домашова О.А.

Разработано технолог МУП МШКОП \_\_\_\_\_ Лебедева Е.М.

