

Основное 2-х недельное меню для обучающихся 5-11 классов.

Возрастная категория: 12-17 лет.

Неделя/день/прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 7-11 лет, грамм.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя/ 1 день							
Завтрак	Каша вязкая рисовая молочная с маслом сливочным 200/10	210	5,73	10,36	50,52	318,82	190, Кучма 2016
	Бутерброд с сыром и маслом 30/20/10	60	6,96	9,96	17,80	188,40	3, Тутельян 2015
	Чай с сахаром 200/15	215	0,07	0,02	15,00	60,00	420, Кучма 2016
	Хлеб из пшеничной муки	30	2,37	0,30	0,63	70,14	18, Кучма 2016
Итого за завтрак		515	15,13	20,64	83,95	637,36	
Обед	Суп картофельный с горохом	300	6,59	6,32	19,84	177,90	132, Кучма 2016
	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	484, Кучма 2016
	Хлеб из пшеничной муки	30	2,37	0,30	0,63	70,14	18, Кучма 2016
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	19, Кучма 2016
Итого за обед		560	11,64	6,95	41,39	401,81	
Итого за день		1075	26,77	27,59	125,34	1039,17	
2 день							
Завтрак	Гуляш из мяса птицы 100/20	120	17,53	14,31	3,83	213,84	311, Кучма 2016
	Каша гречневая	180	10,32	7,31	46,37	292,50	341, Кучма 2016
	Чай с сахаром 200/15	215	0,07	0,02	15,00	60,00	420, Кучма 2016
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	19, Кучма 2016
Итого за завтрак		545	29,60	21,97	65,92	635,31	
Обед	Щи из свежей капусты	300	3,00	6,46	15,00	132,00	157, Кучма 2016
	Чай с сахаром 200/15	215	0,07	0,02	15,00	60,00	420, Кучма 2016
	Хлеб из пшеничной муки	30	2,37	0,30	0,63	70,14	18, Кучма 2016
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	19, Кучма 2016
Итого за обед		575	7,12	7,11	31,35	331,11	
Итого за день		1120	36,72	29,08	97,27	966,42	
3 день							
Завтрак	Котлеты мясные рубленые с соусом молочным 100/20	120	9,15	11,65	21,24	230,56	304, Кучма 2016
	Пюре картофельное	200	4,07	6,38	27,19	182,54	354, Кучма 2016
	Чай с сахаром 200/15	215	0,07	0,02	15,00	60,00	420, Кучма 2016
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	19, Кучма 2016
	Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,60	37, Кучма 2016
Итого за завтрак		595	15,18	18,41	64,72	545,67	
Обед	Суп картофельный с рисом	300	2,37	3,26	14,54	102,90	133, Кучма 2016
	Чай с сахаром 200/15	215	0,07	0,02	15,00	60,00	420, Кучма 2016
	Хлеб из пшеничной муки	30	2,37	0,30	0,63	70,14	18, Кучма 2016
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	19, Кучма 2016
Итого за обед		575	6,49	3,91	30,89	302,01	
Итого за день		1170	21,67	22,32	95,61	847,68	
4 день							
Завтрак	Гуляш 100/20	120	17,41	20,08	3,46	264,32	282, Кучма 2016
	Изделия макаронные отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,14	340, Кучма 2016
	Чай с сахаром 200/15	215	0,07	0,02	15,00	60,00	420, Кучма 2016
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,81	0,55	1,20	114,95	19, Кучма 2016
Итого за завтрак		565	26,91	26,07	51,40	641,41	
Обед	Суп из овощей	300	1,91	5,99	10,98	114,30	131, Кучма 2016
	Компот из плодов сухих	200	0,66	0,09	32,01	132,80	455, Кучма 2016
	Хлеб из пшеничной муки	30	2,37	0,30	0,63	70,14	18, Кучма 2016
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	19, Кучма 2016
Итого за обед		560	6,62	6,71	44,34	386,21	
Итого за день		1125	33,53	32,78	95,74	1027,62	

5 день							
Завтрак	Плов куриный	250	23,13	13,39	45,45	394,01	331, Кучма 2016
	Чай с сахаром 200/15	215	0,07	0,02	15,00	60,00	420, Кучма 2016
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	19, Кучма 2016
	Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,60	37, Кучма 2016
Итого за завтрак		525	25,09	13,77	61,74	526,58	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	300	2,43	6,02	16,13	140,40	119, Кучма 2016
	Напиток яблочный	200	0,16	0,16	27,88	114,60	481, Кучма 2016
	Хлеб из пшеничной муки	30	2,37	0,30	0,63	70,14	18, Кучма 2016
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	19, Кучма 2016
Итого за обед		560	6,64	6,81	45,36	394,11	
Итого за день		1085	31,73	20,58	107,10	920,69	
6 день							
Завтрак	Омлет	200	18,60	33,12	3,52	386,40	232, Кучма 2016
	Чай с сахаром 200/15	215	0,07	0,02	15,00	60,00	420, Кучма 2016
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,81	0,55	1,20	114,95	19, Кучма 2016
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	403, Кучма 2016
Итого за завтрак		565	21,88	34,09	29,52	608,35	
Обед	Рассольник домашний	300	2,51	6,11	15,23	137,40	123, Кучма 2016
	Чай с лимоном и сахаром 200/15/7	222	0,13	0,02	15,20	62,00	423, Кучма 2016
	Хлеб из пшеничной муки	30	2,37	0,30	0,63	70,14	18, Кучма 2016
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	19, Кучма 2016
Итого за обед		582	6,69	6,76	31,78	338,51	
Итого за день		1147	28,57	40,85	61,30	946,86	
2 неделя/ 7 день							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным 200/10	210	8,25	10,56	51,83	336,00	190, Кучма 2016
	Бутерброд с сыром и маслом 30/20/10	60	6,96	9,96	17,80	188,40	3, Тутельян 2015
	Чай с сахаром 200/15	215	0,07	0,02	15,00	60,00	420, Кучма 2016
	Хлеб из пшеничной муки	30	2,37	0,30	0,63	70,14	18, Кучма 2016
Итого за завтрак		515	17,65	20,84	85,26	654,54	
Обед	Щи из свежей капусты	300	3,00	6,46	15,00	132,00	157, Кучма 2016
	Компот из плодов свежих (апельсины)	200	0,45	0,10	33,99	141,20	448, Кучма 2016
	Хлеб из пшеничной муки	30	2,37	0,30	0,63	70,14	18, Кучма 2016
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	19, Кучма 2016
Итого за обед		560	7,50	7,19	50,34	412,31	
Итого за день		1075	25,15	28,03	135,60	1066,85	
8 день							
Завтрак	Жаркое по-домашнему	250	26,41	25,87	23,71	421,85	283, Кучма 2016
	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	484, Кучма 2016
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,81	0,55	1,20	114,95	19, Кучма 2016
	Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,60	37, Кучма 2016
Итого за завтрак		530	30,43	26,45	45,68	625,20	
Обед	Суп крестьянский с крупой	300	1,78	5,90	7,31	91,50	137, Кучма 2016
	Компот из плодов сухих	200	0,66	0,09	32,01	132,80	455, Кучма 2016
	Хлеб из пшеничной муки	30	2,37	0,30	0,63	70,14	18, Кучма 2016
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	19, Кучма 2016
Итого за обед		560	6,49	6,62	40,67	363,41	
Итого за день		1090	36,92	33,07	86,35	988,61	

9 день							
Завтрак	Тефтели (2 вариант) с соусом 100/20	120	8,94	9,94	11,32	170,26	279, Тутельян 2015
	Изделия макаронные отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,14	340, Кучма 2016
	Чай с сахаром 200/15	215	0,07	0,02	15,00	60,00	420, Кучма 2016
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	19, Кучма 2016
Итого за завтрак		545	17,31	15,71	58,78	501,37	
Обед	Суп картофельный	300	2,81	3,39	20,24	136,80	136, Кучма 2016
	Чай с лимоном и сахаром 200/15/7	222	0,13	0,02	15,20	62,00	423, Кучма 2016
	Хлеб из пшеничной муки	30	2,37	0,30	0,63	70,14	18, Кучма 2016
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	19, Кучма 2016
Итого за обед		582	6,99	4,04	36,79	337,91	
Итого за день		1127	24,30	19,75	95,57	839,28	
10 день							
Завтрак	Котлеты рыбные с соусом 100/20	120	10,82	8,77	14,91	178,20	234, Тутельян 2015
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	354, Кучма 2016
	Компот из плодов свежих (апельсины)	200	0,45	0,10	33,99	141,20	448, Кучма 2016
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	19, Кучма 2016
Итого за завтрак		530	16,62	14,96	74,15	553,07	
Обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	300	3,08	3,34	18,83	130,80	112, Тутельян 2015
	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	484, Кучма 2016
	Хлеб из пшеничной муки	30	2,37	0,30	0,63	70,14	18, Кучма 2016
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	19, Кучма 2016
Итого за обед		560	8,13	3,97	40,38	354,71	
Итого за день		1090	24,75	18,93	114,53	907,78	
11 день							
Завтрак	Запеканка из творога с повидлом 200/20	220	24,24	16,68	37,40	395,67	239, Кучма 2016
	Чай с сахаром 200/15	215	0,07	0,02	15,00	60,00	420, Кучма 2016
	Хлеб из пшеничной муки	30	2,37	0,30	0,63	70,14	18, Кучма 2016
	Итого за завтрак		465	26,68	17,00	53,03	525,81
Обед	Рассольник ленинградский	300	2,42	6,11	14,38	128,70	122, Кучма 2016
	Напиток яблочный	200	0,16	0,16	27,88	114,60	481, Кучма 2016
	Хлеб из пшеничной муки	30	2,37	0,30	0,63	70,14	18, Кучма 2016
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	19, Кучма 2016
Итого за обед		560	6,63	6,90	43,61	382,41	
Итого за день		1025	33,31	23,90	96,64	908,22	
12 день							
Завтрак	Птица тушеная в сметанном соусе 100/20	120	14,54	13,82	3,52	196,80	333, Кучма 2016
	Каша гречневая	200	11,46	8,11	51,47	324,68	341, Кучма 2016
	Чай с сахаром 200/15	215	0,07	0,02	15,00	60,00	420, Кучма 2016
	Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,60	37, Кучма 2016
Итого за завтрак		565	26,28	21,98	70,56	585,08	
Обед	Суп из овощей	300	1,91	5,99	10,98	114,30	131, Кучма 2016
	Чай с лимоном и сахаром 200/15/7	222	0,13	0,02	15,20	62,00	423, Кучма 2016
	Хлеб из пшеничной муки	30	2,37	0,30	0,63	70,14	18, Кучма 2016
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	19, Кучма 2016
Итого за обед		582	6,09	6,64	27,53	315,41	
Итого за день		1147	32,37	28,62	98,09	900,49	
Итого за период		13276	355,79	325,50	1209,14	11359,67	
Среднее значение за период		1106	29,65	27,13	100,76	946,64	