

## ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калори йность, ккал	Витами н В1, мг	Витам ин С, мг	Витам ин А, мг	Витами н Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>													
<b>1 день 02.09.</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	6,000	8,200	29,400	215	0,060	0,140	0,22	1,700	125,500	0,000	0,000	0,400
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,470	40	-	0,27	-	-	13,600	22,13	11,73	0,100
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,600	118	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<b>ОБЕД</b>													
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	100	1,100	0,200	3,800	23	0,036	10,000	-	0,420	8,400	15,600	12,000	0,340
КОТЛЕТЫ	120	14,490	18,618	14,175	273	0,166	3,861	-	1,384	54,974	155,026	21,930	1,678
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200/5	6,800	5,957	38,000	249	0,087	-	0,100	0,816	16,457	57,009	8,479	0,869
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,470	40	-	0,27	-	-	13,600	22,13	11,73	0,100
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,600	118	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<b>Итого:</b>		<b>37,050</b>	<b>33,775</b>	<b>153,515</b>	<b>1077</b>	<b>0,415</b>	<b>14,541</b>	<b>0,32</b>	<b>4,980</b>	<b>244,531</b>	<b>310,895</b>	<b>74,269</b>	<b>4,147</b>
<b>2 день 03.09.</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	5,540	7,460	26,080	192	0,070		0,67		154,500			0,520
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,470	40	-	0,27	-	-	13,600	22,13	11,73	0,100
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,600	118	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<b>ОБЕД</b>													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,425	6,088	19,300	56	0,011	7,700		0,641	121,090	84,582	12,540	0,198
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	250	12,600	13,000	9,000	204	0,213	35,556	20,000	5,026	27,951	109,806	41,551	1,700
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,470	40	-	0,27	-	-	13,600	22,13	11,73	0,100
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,600	118	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<b>Итого:</b>		<b>28,225</b>	<b>27,348</b>	<b>122,520</b>	<b>769</b>	<b>0,360</b>	<b>43,796</b>	<b>20,7</b>	<b>6,327</b>	<b>342,74</b>	<b>277,648</b>	<b>85,951</b>	<b>3,278</b>
<b>3 день 04.09. суббота</b>													
<b>ОБЕД</b>													
ГУЛЯШ	100/75	23,800	19,520	5,740	23	0,210	1,540			29,400	234,980	31,390	2,800
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200/5	6,800	5,957	38,000	249	0,087	-	0,100	0,816	16,457	57,009	8,479	0,869
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,470	40	-	0,27	-	-	13,600	22,13	11,73	0,100
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	100	3,800	0,400	24,600	118	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<b>Итого:</b>		<b>34,930</b>	<b>25,877</b>	<b>77,810</b>	<b>430</b>	<b>0,330</b>	<b>1,81</b>	<b>0,1</b>	<b>1,15</b>	<b>65,457</b>	<b>333,62</b>	<b>55,799</b>	<b>4,099</b>

4 день 06.09.

<b>ЗАВТРАК</b>													
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	6,000	8,200	29,400	215	0,060	0,140	0,22	1,700	125,500	0,000	0,000	0,400
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,470	40	-	0,27	-	-	13,600	22,13	11,73	0,100
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,600	118	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<b>ОБЕД</b>													
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	100	1,100	0,200	3,800	23	0,036	10,000	-	0,420	8,400	15,600	12,000	0,340
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	7,870	12,500	48,000	338	0,000	0,000	0	0,000	154,400	0,000	35,130	0,520
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	88/80	13,328	12,390	5,110	280	0,030	0,650	0,1	1,256	100,530	110,071	0,077	1,000
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,470	40	-	0,27	-	-	13,600	22,13	11,73	0,100
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,600	118	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<b>Итого:</b>		<b>36,958</b>	<b>34,090</b>	<b>154,450</b>	<b>1172</b>	<b>0,19</b>	<b>11,330</b>	<b>0,3</b>	<b>4,036</b>	<b>428,030</b>	<b>208,931</b>	<b>79,067</b>	<b>3,120</b>

5 день 07.09.

<b>ЗАВТРАК</b>													
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	200/5	8,000	13,000	34,000	257	0,140	0,000	0,66	0,000	156,100	0,000	0,000	0,990
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,470	40	-	0,27	-	-	13,600	22,13	11,73	0,100
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,600	118	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<b>ОБЕД</b>													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,425	6,088	19,300	56	0,011	7,700		0,641	121,090	84,582	12,540	0,198
КОТЛЕТЫ	120	14,490	18,618	14,175	273	0,166	3,861	-	1,384	54,974	155,026	21,930	1,678
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200/5	6,800	5,957	38,000	249	0,087	-	0,100	0,816	16,457	57,009	8,479	0,869
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,470	40	-	0,27	-	-	13,600	22,13	11,73	0,100
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,600	118	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<b>Итого:</b>		<b>39,375</b>	<b>44,463</b>	<b>173,615</b>	<b>1152</b>	<b>0,5</b>	<b>12,101</b>	<b>0,76</b>	<b>3,501</b>	<b>387,821</b>	<b>379,877</b>	<b>74,81</b>	<b>4,595</b>

6 день 08.09.

КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	250/5	7,870	12,500	48,000	338	0,000	0,000	0	0,000	154,400	0,000	35,130	0,520
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,470	40	-	0,27	-	-	13,600	22,13	11,73	0,100
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,600	118	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<b>ОБЕД</b>													
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,120	11,040	29	229	0,164	7,943	0,080	0,231	47,805	98,835	8,000	0,000
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,600	118	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	120	9,675	6,360	11,235	174	0,050	0,480	0,100	0,646	44,020	137,060	12,000	0,000
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	100	1,100	0,200	3,800	23	0,036	10,000	-	0,420	8,400	15,600	12,000	0,340
<b>Итого:</b>		<b>12,200</b>	<b>12,900</b>	<b>82,070</b>	<b>496</b>	<b>0,033</b>	<b>0,270</b>	<b>0,000</b>	<b>0</b>	<b>174,000</b>	<b>41,630</b>	<b>51,060</b>	<b>0,950</b>

## ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Кало рийн ость, ккал	Вита ин В1, мг	Вита мин С, мг	Вита мин А, мг	Вита ин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>2-ая неделя</b>													
<b>1 день 09.09.</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	6,000	8,200	29,400	215	0,060	0,140	0,22	1,700	125,500	0,000	0,000	0,400
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,470	40	-	0,27	-	-	13,600	22,13	11,73	0,100
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,600	118	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<b>ОБЕД</b>													
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300/12,5	5,760	4,560	23,280	186	0,100		6,6		13,700			1,100
МЯСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ	100	9,200	11,300	25	239	0,010				13,000			0,880
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,470	40	-	0,27	-	-	13,600	22,13	11,73	0,100
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,600	118	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<b>Итого:</b>		<b>29,620</b>	<b>24,860</b>	<b>145,420</b>	<b>957</b>	<b>0,24</b>	<b>0,680</b>	<b>6,82</b>	<b>2,360</b>	<b>191,400</b>	<b>83,260</b>	<b>31,9</b>	<b>3,24</b>
<b>2 день 10.09.</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	250/5	7,870	12,500	48,000	338	0,000	0,000	0	0,000	154,400	0,000	35,130	0,520
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,470	40	-	0,27	-	-	13,600	22,13	11,73	0,100
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,600	118	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<b>ОБЕД</b>													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,425	6,088	19,300	56	0,011	7,700		0,641	121,090	84,582	12,540	0,198
ГУЛЯШ	100/75	23,800	19,520	5,740	23	0,210	1,540			29,400	234,980	31,390	2,800
РИС ОТВАРНОЙ	200	5,112	7,245	39,460	280	0,044	-	0,180	0,284	11,460	84,150	13,330	0,010
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,470	40	-	0,27	-	-	13,600	22,13	11,73	0,100
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,600	118	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<b>Итого:</b>		<b>46,867</b>	<b>46,153</b>	<b>180,640</b>	<b>1013</b>	<b>0,33</b>	<b>9,8</b>	<b>0,18</b>	<b>1,585</b>	<b>355,55</b>	<b>486,97</b>	<b>124,25</b>	<b>4,388</b>

## 3 день 11.09. СУББОТА

<b>ЗАВТРАК</b>													
<b>ОБЕД</b>													
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	88/80	18,640	17,210	18,611	262	0,168	6,326		0,956	85,185	163,198	15,716	1,800
МАКАРОННЫЕ ИЗ; ДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200/5	6,800	5,957	38,000	249	0,087	-	0,100	0,816	16,457	57,009	8,479	0,869
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,470	40	-	0,27	-	-	13,600	22,13	11,73	0,100
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	100	3,800	0,400	24,600	118	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<b>Итого:</b>		<b>29,770</b>	<b>23,567</b>	<b>90,681</b>	<b>669</b>	<b>0,288</b>	<b>6,596</b>	<b>0,1</b>	<b>2,102</b>	<b>121,242</b>	<b>261,837</b>	<b>40,125</b>	<b>3,099</b>

## 4 день 13.09.

<b>ЗАВТРАК</b>													
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	6,000	8,200	29,400	215	0,060	0,140	0,22	1,700	125,500	0,000	0,000	0,400
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,470	40	-	0,27	-	-	13,600	22,13	11,73	0,100
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,600	118	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<b>ОБЕД</b>													
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300/12,5	5,760	4,560	23,280	186	0,100		6,6		13,700			1,100
МЯСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ	100	9,200	11,300	25	239	0,010				13,000			0,880
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,470	40	-	0,27	-	-	13,600	22,13	11,73	0,100
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,600	118	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<b>Итого:</b>		<b>29,620</b>	<b>24,860</b>	<b>145,420</b>	<b>957</b>	<b>0,236</b>	<b>0,68</b>	<b>6,82</b>	<b>2,360</b>	<b>191,400</b>	<b>83,26</b>	<b>31,860</b>	<b>3,2</b>

## 5 день 14.09.

<b>ЗАВТРАК</b>													
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	200/5	8,000	13,000	34,000	257	0,140	0,000	0,66	0,000	156,100	0,000	0,000	0,990
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,470	40	-	0,27	-	-	13,600	22,13	11,73	0,100
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,600	118	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<b>ОБЕД</b>													
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	100	1,100	0,200	3,800	23	0,036	10,000	-	0,420	8,400	15,600	12,000	0,340
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	88/80	18,640	17,210	18,611	262	0,168	6,326		0,956	85,185	163,198	15,716	1,800
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200/5	6,800	5,957	38,000	249	0,087	-	0,100	0,816	16,457	57,009	8,479	0,869
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,470	40	-	0,27	-	-	13,600	22,13	11,73	0,100
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,600	118	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<b>Итого:</b>		<b>43,200</b>	<b>37,167</b>	<b>162,551</b>	<b>1108</b>	<b>0,50</b>	<b>16,866</b>	<b>0,76</b>	<b>2,852</b>	<b>305,342</b>	<b>319,07</b>	<b>68,055</b>	<b>4,859</b>

## 6 день 15.09.

<b>ЗАВТРАК</b>	100	0,860	3,553	7,416	83	0,029	13,430		0,234	23,302	10,850	2,468	0,158
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	250/5	7,870	12,500	48,000	338	0,000	0,000	0	0,000	154,400	0,000	35,130	0,520
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,470	40	-	0,27	-	-	13,600	22,13	11,73	0,100
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,600	118	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<b>ОБЕД</b>													
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,53	-	9,470	40	-	0,27	-	-	13,600	22,13	11,73	0,100
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,120	11,040	29	229	0,164	7,943	0,080	0,231	47,805	98,835	8,000	0,000
ХЛЕБ ПШЕНИНИЧНЫЙ	50	3,800	0,400	24,600	118	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	120	9,675	6,360	11,235	174	0,050	0,480	0,100	0,646	44,020	137,060	12,000	0,000
<b>Итого:</b>		<b>31,19</b>	<b>34,253</b>	<b>164,091</b>	<b>1141</b>	<b>0,309</b>	<b>22,393</b>	<b>0,180</b>	<b>1,771</b>	<b>308,727</b>	<b>330,005</b>	<b>89,458</b>	<b>2</b>