



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ С 14 КЛАССЫ**

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод. вт, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, рет. экв/сут	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>1 день</b>														
2	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,72	3,72	3,6	51	0,02	7,8	0	1,44	20,4	18	10,8	0,56
347	КОТЛЕТЫ "ПКОЛЫНЫЕ" С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	70/30	5,8	9,8	9,01	130,2	0,04	5	103	1,4	195	56	11	0,6
183	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ	150/5	8,8	5,64	32,56	259,9	0,13	0	44,8	0,62	14,4	110,43	26,42	0,49
300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0	0,26	7,7	0	0,03
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>19,16</b>	<b>19,66</b>	<b>76,99</b>	<b>586,9</b>	<b>0,259</b>	<b>12,8</b>	<b>147,8</b>	<b>4,07</b>	<b>245,46</b>	<b>243,03</b>	<b>61,82</b>	<b>2,79</b>
<b>2 день</b>														
33	САЛАТ "ПЕСТРЫЙ"	60	0,7	2,7	6,4	55	0,01	1,04	0	1,62	16,93	17,4	9,85	0,86
83	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	70/30	9,8	10,55	8,47	134,6	0,03	1,2	113	1	152	83	1,32	0,06
146	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,08	4,73	10,03	120,25	0,12	10,38	30	0,15	35,6	73,5	28,4	0,04
310	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0,1	30,9	123	0,06	0,11	0	0,4	14,19	19,2	8,07	0,89
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>17,72</b>	<b>18,58</b>	<b>78,52</b>	<b>542,65</b>	<b>0,289</b>	<b>12,73</b>	<b>143</b>	<b>3,78</b>	<b>234,12</b>	<b>244</b>	<b>61,24</b>	<b>2,96</b>
<b>3 день</b>														
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	1
98	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИНЫМИ ГРУДКАМИ	200	9,8	15,1	25,8	301,25	0,16	7,2	138	0,72	106	99	15,7	0,06
306	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	3,1	13,6	95	0,03	0,52	19	0,01	108,57	91,1	21,05	0,57
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>17,14</b>	<b>19,1</b>	<b>71,92</b>	<b>553,05</b>	<b>0,289</b>	<b>14,72</b>	<b>157</b>	<b>1,54</b>	<b>246,07</b>	<b>252</b>	<b>59,35</b>	<b>2,74</b>
<b>4 день</b>														
25	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	1	4,8	5	69	0,01	1,41	0	1,62	24,65	23,4	14,02	0,9
134	ФРИКАДЕЛКИ КУРИНЫЕ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	60/30	4,5	8,8	5,7	77,7	0,04	6	130	0	181,93	42,1	0,12	0,05
188	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	6,7	4,11	39,4	218,67	0,15	5,1	24	0,81	23,42	128,15	33,7	0,53
300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0	0,26	7,7	0	0,03
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>16,04</b>	<b>18,21</b>	<b>81,92</b>	<b>511,17</b>	<b>0,269</b>	<b>12,51</b>	<b>154</b>	<b>3,04</b>	<b>245,66</b>	<b>252,25</b>	<b>61,44</b>	<b>2,62</b>

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийное ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>5 день</b>														
243	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ХАЛЯЛЬ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	80/20	8,7	14,9	7,57	177,18	0,12	12,5	120	0,5	220,7	142	30,2	0,6
227	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,42	3,67	33,3	194,2	0,07	0	31,5	0,75	9,27	45	7,35	0,74
300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0	0,26	7,7	0	0,03
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
<b>Итого:</b>		<b>505</b>	<b>17,96</b>	<b>19,07</b>	<b>72,69</b>	<b>517,18</b>	<b>0,259</b>	<b>12,5</b>	<b>151,5</b>	<b>1,86</b>	<b>245,63</b>	<b>245,6</b>	<b>51,15</b>	<b>2,48</b>

<b>6 день</b>														
6	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,3	2,7	6,2	57	0,02	1,99	0	1,68	35,3	16,8	12,32	0,45
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	7,28	10,84	2,9	162	0,08	5,02	126,1	1,11	182,27	120,6	21,1	0,24
188	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	4,83	4	30,25	186,7	0,11	7,1	24	0,81	38,66	78,15	13,36	0,86
300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0	0,26	7,7	0	0,03
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
<b>Итого:</b>		<b>565</b>	<b>17,25</b>	<b>18,04</b>	<b>71,17</b>	<b>551,5</b>	<b>0,279</b>	<b>14,11</b>	<b>150,1</b>	<b>4,21</b>	<b>271,89</b>	<b>274,15</b>	<b>60,38</b>	<b>2,69</b>

**2-ая неделя**

<b>1 день</b>														
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	1
243	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ХАЛЯЛЬ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	80/20	8,7	14,9	7,57	177,18	0,12	12,5	120	0,5	220,7	142	30,2	0,6
227	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,42	3,67	33,3	194,2	0,07	0	31,5	0,75	9,27	45	7,35	0,74
300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0	0,26	7,7	0	0,03
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
<b>Итого:</b>		<b>605</b>	<b>18,36</b>	<b>19,47</b>	<b>82,49</b>	<b>564,18</b>	<b>0,289</b>	<b>19,5</b>	<b>151,5</b>	<b>2,06</b>	<b>261,73</b>	<b>256,6</b>	<b>60,15</b>	<b>3,48</b>

<b>2 день</b>														
347	КОТЛЕТЫ "ПКОЛЬНЫЕ" С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	70/30	5,8	9,8	9,01	130,2	0,04	5	103	1,4	195	56	11	0,6
183	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	8,83	5,67	32,58	260	0,14	0	45	0,63	14,42	110,45	26,43	0,5
300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0	0,26	7,7	0	0,03
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
<b>Итого:</b>		<b>505</b>	<b>18,47</b>	<b>15,97</b>	<b>73,41</b>	<b>536</b>	<b>0,249</b>	<b>5</b>	<b>148</b>	<b>2,64</b>	<b>225,08</b>	<b>225,05</b>	<b>51,03</b>	<b>2,24</b>

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
<b>2-я неделя</b>														
<b>3 день</b>														
17	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,6	2,3	5	72	0,02	1,06	0	1,8	12,59	19,4	12,45	0,33
83	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	70/30	9,8	10,55	20,5	134,6	0,03	1,2	113	1	152	83	1,32	1,2
146	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,08	4,73	10,03	120,25	0,12	10,38	30	0,15	35,6	73,5	28,4	0,04
301	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	1,5	11,3	62	0,01	0,26	9,5	0	53,06	45,9	6,09	0,07
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
<b>Итого:</b>		<b>560</b>	<b>18,72</b>	<b>19,58</b>	<b>69,55</b>	<b>498,65</b>	<b>0,249</b>	<b>12,9</b>	<b>152,5</b>	<b>3,56</b>	<b>268,65</b>	<b>272,7</b>	<b>61,86</b>	<b>2,75</b>

<b>4 день</b>														
25	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	1	4,8	5	69	0,01	1,41	0	1,62	24,65	23,4	14,02	0,9
138	ШЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	12,2	13,2	22,2	267	0,16	12,61	15	0,6	210	167	22,55	0,07
310	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0,1	30,9	123	0,06	0,11	0	0,4	14,19	19,2	8,07	0,89
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
<b>Итого:</b>		<b>510</b>	<b>17,34</b>	<b>18,6</b>	<b>80,82</b>	<b>568,8</b>	<b>0,299</b>	<b>14,13</b>	<b>15</b>	<b>3,23</b>	<b>264,24</b>	<b>260,5</b>	<b>58,24</b>	<b>2,97</b>

<b>5 день</b>														
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	1
6	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,3	2,7	6,2	57	0,02	1,99	0	1,68	35,3	16,8	12,32	0,45
134	ФРИКАДЕЛКИ КУРИНЫЕ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	60/30	4,5	8,8	1,7	77,7	0,04	6	130	0	181,93	42,1	0,12	0,05
183	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	8,83	5,67	32,58	260	0,14	0	45	0,63	14,42	110,45	26,43	0,5
300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0	0,26	7,7	0	0,03
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
<b>Итого:</b>		<b>655</b>	<b>18,87</b>	<b>18,07</b>	<b>82,1</b>	<b>587,5</b>	<b>0,299</b>	<b>14,99</b>	<b>175</b>	<b>3,12</b>	<b>263,41</b>	<b>238,95</b>	<b>61,47</b>	<b>3,14</b>

<b>6 день</b>														
42	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,9	1,5	4,9	40	0,03	7,97	0	1,68	16,82	25,2	11,7	0,5
290	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	7,28	10,84	2,9	162	0,08	5,02	126,1	1,11	182,27	120,6	21,1	0,24
227	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,42	3,67	33,3	194,2	0,07	0	31,5	0,75	9,27	45	7,35	0,74
300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0	0,26	7,7	0	0,03
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	31,4	9,4	0,78
<b>Итого:</b>		<b>565</b>	<b>17,44</b>	<b>16,51</b>	<b>72,92</b>	<b>542</b>	<b>0,249</b>	<b>12,99</b>	<b>157,6</b>	<b>4,15</b>	<b>224,02</b>	<b>249,4</b>	<b>53,75</b>	<b>2,62</b>