

1 сентября 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

1-ая неделя

1 день		2 день				3 день		
Наименование блюд	Выход,г		Наименование блюд	Выход,г		Наименование блюд	Выход,г	
	7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст
Салат из моркови с яблоками	60	100	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	100	Сыр порционно	10	10
Котлета из мяса птицы	90	90	Сырник из творога мл.кл	60	60	Гуляш из отварной говядины	50/50	50/50
Макаронные изделия с маслом сливочным	150/5	150/5	Каша вязкая "Дружба" молочная с маслом сливочным	150/5	180/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	180
Компот из сухофруктов (75С) (сахара 10г)	200	200	Чай с сахаром	190/10	190/10	Кофейный напиток с молоком	200	200
Хлеб пшеничный	нет	25	Хлеб пшеничный	нет	нет	Хлеб пшеничный	нет	20
Хлеб ржаной	30	30	Хлеб ржаной	30	30	Хлеб ржаной	50	40
Итого:	535	600	Итого:	545	573	Итого:	510	550
Белки,г	19,180	21,500		16,100	18,150		20,200	21,820
Жиры,г	20,690	24,100		16,070	17,610		20,360	21,860
Углеводы,г	84,800	100,510		64,010	72,880		79,970	93,790
ЭЦ,ккал	590,410	683,100		477,300	523,200		609,650	679,650

2-ая неделя

1 день		2 день				3 день		
Наименование блюд	Выход,г		Наименование блюд	Выход,г		Наименование блюд	Выход,г	
	7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст

			Салат из отварной свеклы	60	нет	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	100
Сырник из творога мл.кл	60	60	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	50/50	Плов из говядины с рисовой крупой	50/150	50/200
Каша пшенная молочная с маслом сливочным мл.кл. /Каша пшенная молочная ст.кл.	180/5	220/3	Пюре картофельное с маслом сливочным /Пюре картофельное без масла ст.кл	150/3	180			
Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5	185/10/5	Компот из свежих яблок (75С)(сахара 10г)	200	200	Чай с сахаром	190/10	190/10
Хлеб пшеничный	25	30	Хлеб пшеничный	35	30	Хлеб пшеничный	25	20
Хлеб ржаной	30	40	Хлеб ржаной	нет	40	Хлеб ржаной	20	30
Итого:	500	553	Итого:	548	550	Итого:	545	600
Белки,г	20,140	23,060		15,790	17,810		19,640	22,940
Жиры,г	18,780	22,020		16,390	18,490		20,410	24,060
Углеводы,г	79,590	90,990		64,340	76,830		79,780	93,320
ЭЦ,ккал	558,750	646,500		467,980	564,500		593,770	703,200

Салат из моркови	60	100	Фрукты и ягоды свежие (апельсин)	200	200	Салат из свежей капусты с морковью	80	100
Котлета из мяса птицы с овощами	75/25	75/25	Овощи тушеные с мясом	50/150	50/150	Котлеты "Аппетитные"	90	75
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным мл.кл. /макаронные изделия отварные ст.кл.	150/3	180/2				Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3	180/3
Какао с молоком (сахар 10г) /Чай "Витаминный" с шиповником ст.кл.	200	185/10/5	Компот из сухофруктов (75С) (сахара 10г)	200	200	Чай с сахаром,с лимоном	185/10/5	185/10/5
Хлеб пшеничный	30	30	Хлеб пшеничный	30	30	Хлеб пшеничный	30	нет
Хлеб ржаной	нет	30	Хлеб ржаной	нет	30	Хлеб ржаной	нет	25
Итого:	513	642	Итого:	530	560	Итого:	553	553
	16,170	18,190		15,820	17,800		20,140	18,670
	16,570	17,480		16,410	17,770		19,480	19,240
	63,980	74,330		65,930	77,810		82,990	73,300
	489,050	526,710		481,800	541,200		608,140	568,110