



Примерное меню для учащихся 1-11 классов (горячие завтраки).

1 неделя

№ Рец.	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность кал.
--------	--------------------	---------	---------	--------	------------	------------------------------

1 день

№37	Каша рисовая молочная со с/м	200/10	7,0	4,0	42	232,0
№684	Чай с сахаром	200	0,1	0	22,0	57,0
	Батон	40	2,9	0,8	16,1	78,9
	Сыр	10	0,1	7,2	0,1	66,0
	Булочка	50 г	4,0	4,0	29,0	150,0
	Итого	610	13,9	12,0	117,6	601,9

2 день

№47	Суфле «Золотая рыбка»	80	10,9	9,4	7,6	158,4
№520	Пюре картофельное	150	3,1	5,1	26,3	159,0
	Огурец (нарезка)	35	0,2	0,03	1,19	4,9
	Хлеб ржано/пшеничный	20	1,3	0	9,4	43,0
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0	15,4	75,0
№639	Компот из с/ф	200	0,5	0	27,9	113,8
	Итого	515	18,2	14,5	87,7	554,1

3 день

№115	Омлет с сыром	100/15/15	12,4	18,6	1,8	227,0
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0
	Батон	40	1,3	0	9,4	43,0
№692	Какао	200	1,0	0	21,2	88,0
	Фрукт	150	0,39	0,3	17,6	60,0
	Итого	530	17,0	25,8	47,9	499,0

4 день

№7	Салат из свежей капусты со сладким перцем с р/м	50	0,7	5,0	2,3	58,0
№332	Макаронные изделия отварные	100	3,5	4,1	23,5	147
№89	Бефстроганов из сердца	100	0,27	1,8	2,6	28,7
	Хлеб пшеничный	30	30,0	33,0	6,0	421,0
	Хлеб ржано/пшеничный	20	2,2	0	9,4	43,0
	Сок	200	1,3	0	21,2	88,0
	Итого	480	1,0	0	44,0	172,0
			37,0	44,0	172,0	760,0



## 5 день

№178	Котлета (из мяса курицы)	70	11.02	12.4	7.5	186.0
№520 №214	Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушеная)	100/50	2.13	4.0	15.5	107.0
№684	Кисломолочный продукт	200	5.6	6.4	8.1	112.5
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0	15,4	75.0
	Помидор (нарезка)	35	0,38	0	1,61	8,05
	Итого	500	24,9,	26.8	75.5	555.5

Итого за 5 дней калорийность 2970 ккал.

В среднем за 1 день 594 ккал.

## 2 неделя

## 1 день

№336	Запеканка творожная со сгущенным молоком (повидлом)	150/25	25,8	18,8	36,1	312.0
	Батон	30	2.9	0.8	16.1	78.9
№692	Какао	200	1	0	21,2	88.0
	Булочка	50 г	4.0	4.0	29.0	150.0
	Фрукт	150	0,39	0,3	17,6	60,0
	Итого	605	30,8,9	19,9	85.4	496,9

## 2 день

№47	Котлета рыбная «Лада»	100	12,9	11.8	8,9	194.0
№520	Пюре картофельное,	150	3,1	5,1	26,3	159
	Огурец свежий (нарезка)	35	0,28	0,03	1,19	4,9
	Хлеб ржано/пшеничный	20	1,3	0	9,4	43.0
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0	15,4	75.0
№639	Компот из с/ф	200	0,5	0	27,9	113,8
	Итого	535	20,28	16,9	89,09	589,7

## 3 день

№332	Макаронные изделия отварные	150	3,5	4,1	23,5	147.0
№297	Каша гречневая рассыпчатая	150	0,27	1,8	2,6	28,7
№437	Гуляш (говядина)	100	23.80	19.52	5.74	203.0
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0	15,4	75.0
№684	Чай с сахаром	200	0,1	0	22,0	57.0
	Фрукт	150	0,39	0,3	17,6	60,0
	Итого	630	30.26	25.72	86.84	570.7

## 4 день

№9	Салат из свежей капусты с огурцом с р/м	50	3,2	2,9	2,2	97.0
№436	Жаркое по-домашнему	200	17.8	59.8	21,6	250.0
	Хлеб ржано/пшеничный	20	1,3	0	9,4	43.0
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0	15,4	75.0
	Сок	200	1,0	0	21,2	88.0

	Итого	500	25.5	62.7	69.8	553.0
--	-------	-----	------	------	------	-------

**5 день**

№180	Плов из отварной птицы	250	31,8	38,8	35,14	639,5
	Помидор (нарезка)	35	0,38	0	1,61	8,05
№648	Кисель из фруктового концентрата	200	0,1	0	15	46,8
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0	15,4	75,0
	Итого	515	34,4	38,8	87,9	769,3

**Итого средняя калорийность за неделю 2908,9 за 1 день - 581,7 ккал.**

**Итого калорийность за 2 недели- 572,4 ккал.**