

Примерное 15-дневное меню для учащихся 5 – 11 классов.

Наименование	Номер по сборнику рецептур	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
1 неделя						
Понедельник						
Завтрак						
Сырники с морковью	359	200	4,98	7,03	52,91	283,37
Батон с маслом и сыром	3	40/15/20	4,46	6,43	6,26	104,57
Фрукт (яблоко)	тпп	200	0,45	0	12,9	60
Какао	693	200	4,2	3,62	17,28	118,6
Обед						
Щи из свежей капусты со смет.	124	200/10	1,76	5,02	8,96	87,19
Котлета мясная с маслом топл.	451	100	14,32	6,32	12,8	168
Гречка отварная с маслом	508	200/7	7,65	6,18	41,02	228,43
Огурец свежий	тпп	60	0,6	2,05	1,35	26,5
Хлеб	тпп	60	3,8	4,5	23,45	115,5
Компот из сухофруктов с вит. С	639	200	0,6	0	32,96	129,8
Итого:			42,82	41,15	209,89	1321,96
Вторник						
Завтрак						
Каша пшенная «Янтарная» с яб	305	200	9,5	16,67	76,68	337,73
Батон с маслом	1	40/15	4,46	6,43	6,26	104,57
Фрукты (банан)	тпп	200	1,65	0	22,05	93
Чай с лимоном, сахаром	684,686	200	0,27	0,0	13,69	54,05
Обед						
Суп гороховый	139	250	4,72	4,35	16,77	122,28
Плов с курицей	443	75/120	13,25	15,26	31,76	309,50
Помидор свежий	тпп	60	0,45	3,15	1,95	42,5
Хлеб	тпп	60	3,8	4,5	23,45	115,5
Напиток из плодов шиповника	705	200	1,4	0,0	52,6	220
Итого:			39,5	50,36	245,21	1399,13
Среда						
Завтрак						
Каша ячневая	311	200	7,88	13,89	63,9	281,44
Батон с маслом и джемом	2	40/15/20	1,49	2,45	17,24	97,13
Фрукты (груша)	тпп	200	0,45	0	12,9	57
Чай с сахаром	684,685	200	0,19	0,0	13,95	53,95
Обед						
Уха	181	250	8,32	5,36	3,36	95,2
Овощное рагу	539	200	1,96	4,34	9,1	82,45
Гуляш из говядины	437	120/120	13,9	6,5	4,0	132
Огурец свежий	тпп	60	0,6	2,05	1,35	26,5
Хлеб	тпп	60	3,8	4,5	23,45	115,5
Кисель из ягод с вит. С	640	200	0,4	0	18	74

Итого:			38,99	39,09	167,25	1015,17
Четверг						
Завтрак						
Запеканка творожная с курагой	362	200	14	11,1	33,41	290
Батон с маслом и сыром	3	40/15/20	4,46	6,43	6,26	104,57
Фрукт (яблоко)	тпп	200	0,45	0	12,9	60
Чай с молоком	684,685	200	1,5	1,5	16,1	80,93
Обед						
Рассольник	130	250	2,32	2	16,8	96
Мясо тушеное с овощами	440	100/180	6,12/2,3	2,36/5,1	1,56/10,7	52,8/97
Помидор свежий	тпп	60	0,45	3,15	1,95	42,5
Хлеб	тпп	60	3,8	4,5	23,45	115,5
Компот из свежих ягод с вит. С	634	200	1,4	0,0	52,6	220
Итого:			36,8	36,14	175,73	1159,3
Пятница						
Завтрак						
Суп молочный рисовый	161	200	4,46	5,69	16,70	135,36
Батон с маслом и сыром	3	40/15/20	4,46	6,43	6,26	104,57
Фрукт (банан)	тпп	200	0,45	0	12,9	57
Какао	693	200	4,2	3,62	17,28	118,6
Обед						
Суп крестьянский	134	250	2,08	4,24	11,44	92,8
Курица жареная в духов. шкаф	104	100	0,29	8,42	0,33	118,25
Горошница	330,514	200/15	16,2	4	19	180
Огурец свежий	тпп	60	0,6	2,05	1,35	26,5
Хлеб	тпп	60	3,8	4,5	23,45	115,5
Кисель из клюквы	649	200	0,4	0	18	74
Итого:			36,94	38,95	126,71	1022,58
2 неделя						
Понедельник						
Завтрак						
Морковная запеканка	267	200	5,6	6,32	19,76	112,8
Батон с маслом и сыром	3	40/15/20	4,46	6,43	6,26	104,57
Фрукты (яблоко)	тпп	200	1,65	0	22,05	93
Чай с лимоном, сахаром	684,686	200	0,27	0,0	13,69	54,05
Обед						
Суп фасолевый	146	250	3,12	3,68	11,68	92,8
Жаркое по-домашнему	436	100/200	13,35	7,35	16,2	187,5
Свежий огурец	тпп	60	0,6	2,05	1,35	26,5
Хлеб	тпп	60	3,8	4,5	23,45	115,5
Компот из сухофруктов с вит. С	639	200	0,6	0	32,96	129,8
Итого:			33,45	30,33	147,4	916,52
Вторник						
Завтрак						
Каша кукурузная с тыквой	309	200	3,45	6	29,55	189

Батон с маслом	1	40/15	11,1	9	6,8	115
Фрукты (груша)	тпп	200	0,45	0	12,9	60
Кофейный напиток	692	200	4,2	4,6	26,5	159
Обед						
Суп «Харчо» (рисовый с мяс.)	151	250	1,44	2,16	11,76	72,8
Рыба запечен. под молоч. соус	386,597	100/60	10,4	10,8	5,9	164
Пюре картофельное	520	150	2,1	4,5	14,6	109
Помидор свежий	тпп	60	0,45	3,15	1,95	42,5
Хлеб	тпп	60	3,8	4,5	23,45	115,5
Кисель из брусники	649	200	0,4	0	18	74
Итого:			37,79	44,71	151,41	1100,8
Среда						
Завтрак						
Каша пшеничная	302	160	4,2	5,74	23,24	166,6
Батон с маслом и джемом	2	40/15/20	1,49	2,45	17,24	97,13
Фрукты (яблоко)	тпп	200	0,45	0	12,9	57
Чай с сахаром	684,685	200	0,19	0,0	13,95	53,95
Обед						
Борщ со сметаной	109	250/10	2	6,08	13,36	116
Грудка курин. в сметан. соусе	600,493	100/50	9,31	8,93	2,25	126,8
Отварные макароны	516	200	3,4	6,1	22,8	163
Огурец свежий	тпп	60	0,6	2,05	1,35	26,5
Хлеб	тпп	60	3,8	4,5	23,45	115,5
Компот из свежих ягод с вит. С	634	200	1,4	0,0	52,6	220
Итого:			26,84	35,85	183,14	1142,48
Четверг						
Завтрак						
Омлет натуральный	340	200	10	16,7	1,9	199
Батон с маслом	1	40/15	11,1	9	6,8	115
Фрукты (банан)	тпп	200	0,45	0	12,9	60
Какао	693	200	4,2	3,62	17,28	118,6
Обед						
Щи зеленые	127	250/10	1,76	5,02	8,96	87,19
Гуляш	437	120/120	13,9	6,5	4,0	132
Рис отварной	511	200	2,4	6,0	23,8	163
Помидор свежий	тпп	60	0,45	3,15	1,95	42,5
Хлеб	тпп	60	3,8	4,5	23,45	115,5
Кисель из кураги	643	200	1,4	0,0	52,6	220
Итого:			49,46	54,49	153,64	1252,79
Пятница						
Завтрак						
Запеканка творожная с изюм.	362	200	15	13,3	13,7	239
Батон с маслом и сыром	1	40/15/20	11,1	9	6,8	115
Фрукты (груша)	тпп	200	0,45	0	12,9	57
Кофейный напиток	692	200	4,2	4,6	26,5	159
Обед						
Суп вермишелевый	147	250	2,16	2,32	7,92	61,6
Рыба тушеная с овощами	374	100/150	15,9	7,65	8,4	168

Огурец свежий	тпп	60	0,6	2,05	1,35	26,5
Хлеб	тпп	60	3,8	4,5	23,45	115,5
Кисель из клюквы	649	200	1,4	0,0	52,6	220
Итого:			54,61	43,42	153,62	1161,6
3 неделя						
Понедельник						
Завтрак						
Запеканка рисовая	314	200	4,8	8,2	30,4	222
Батон с маслом и сыром	3	40/15/20	4,46	6,43	6,26	104,57
Фрукты (банан)	тпп	200	1,65	0	22,05	93
Какао	693	200	4,2	3,62	17,28	118,6
Обед						
Борщ с картофелем	133	250/10	2,4	3,6	16,08	108
Биточки мясные с соусом	451,600	100/100	7,95/1,3	7,2/2,4	8/4,2	130,5/44
Картофельное пюре запеченное	221	200	3,4	6,1	22,8	163
Хлеб	тпп	60	3,8	4,5	23,45	115,5
Компот из сухофруктов с вит. С	639	200	0,4	0	18	74
Итого:			34,36	42,05	168,52	1173,17
Вторник						
Завтрак						
Каша пшеничная с черносливом	299	140	3	1,08	27	123,6
Батон с маслом и джемом	2	40/15/20	1,49	2,45	17,24	97,13
Фрукты (яблоко)	тпп	200	0,45	0	12,9	60
Чай с молоком	684,685	200	1,5	1,5	16,1	80,93
Обед						
Щи из свежей капусты со смет.	124	250/10	1,76	5,02	8,96	87,19
Азу	438	50/150	13,35	7,35	16,2	187,5
Помидор свежий	тпп	60	0,45	3,15	1,95	42,5
Хлеб	тпп	60	3,8	4,5	23,45	115,5
Напиток из плодов шиповника	705	200	0,6	0	32,96	129,8
Итого:			26,24	25,05	156,76	924,15
Среда						
Завтрак						
Фруктовый плов	300	200	2,7	3,6	32,3	176
Батон с маслом	1	40/15	11,1	9	6,8	115
Фрукты (груша)	тпп	200	0,45	0	12,9	57
Кофейный напиток	692	200	0,27	0,0	13,69	54,05
Обед						
Свекольник со сметаной	109	250/10	1,6	4,16	10,48	84,8
Капуста тушеная с мясом	440	180/120	8,79	8,86	7,05	143,4
Хлеб	тпп	60	3,8	4,5	23,45	115,5
Компот из свежих ягод с вит С	634	200	1,4	0,0	52,6	220
Итого:			30,11	30,12	159,27	965,75

Четверг						
Завтрак						
Каша геркулесовая	302	200	5,04	13,14	32,4	174,6
Батон с маслом и сыром	1	40/15/20	11,1	9	6,8	115
Фрукты (яблоко)	тпп	200	0,45	0	12,9	60
Чай с лимоном, сахаром	684,686	200	0,27	0,0	13,69	54,05
Обед						
Суп – лапша домашняя	148	250	2,08	4,24	11,44	92,8
Печень, тушенная в соусе	439	100	8,88	19,12	1,28	212,8
Горошница	330, 514	200/10	3,4	6,1	22,8	163
Помидор свежий	тпп	60	0,45	3,15	1,95	42,5
Хлеб	тпп	60	3,8	4,5	23,45	115,5
Кисель из кураги с вит. С	454	200	0,4	0	18	74
Итого:			35,87	59,25	144,71	1104,25
Пятница						
Завтрак						
Суфле морковно-ябл. (паров.)	274	200	4,88	2,88	18,56	137,6
Батон с маслом	1	40/15	11,1	9	6,8	115
Фрукты (груша)	тпп	200	0,45	0	12,9	57
Какао	693	200	4,2	3,62	17,28	118,6
Обед						
Суп картоф. с мясным фрикад.	137	250	1,44	3,2	13,6	92,8
Мясо тушенное	433	120	13,9	6,5	4	132
Зразы картофельные	235	200	16,2	4	19	180
Огурец свежий	тпп	60	0,6	2,05	1,35	26,5
Хлеб	тпп	60	3,8	4,5	23,45	115,5
Кисель из брусники	649	200	0,6	0	32,96	129,8
Итого:			57,17	35,75	149,9	1104,8
Среднее значение за период:			38,73	40,44	166,21	1117,63
Соотношение ингредиентов:			1,00	1,04	4,11	