

Меню завтраков и обедов для обучающихся с 11 лет и старше

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
Омлет с зеленым горошком	200	12,9	15,3	6,3	214,2	54-6к-2020
Чай сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8	54-2тн-2020
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
Сыр в нарезке	20	4,6	5,8	-	71,6	54-1з-2020
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,4	11,2	60,1	пром.
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	Т.к-338*
Итого за Завтрак:	600	24,1	22,4	68,4	537,2	
Обед						
Салат из соленых огурцов	100	0,84	5,0	2,57	59,1	Т.к-21*
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	5,0	20,3	114,7	Т.к-88*
Макароны отварные	200	7,0	7,3	43,7	269,2	54-1т-2020
Гуляш из отварной говядины	50/50	16,8	16,8	3,87	236,2	54-2м-2020
Компот из изюма	200	0,7	0,1	25,6	106,4	54-6хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный	42	3,2	0,58	15,7	84,3	пром.
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,3	14,76	70,5	пром.
Итого за Обед:	922	32,5	35,0	126,5	940,4	
Итого за день:	1522	56,6	57,4	194,9	1477,6	
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	250/20	8,7	13,7	91,7	406,2	Т.к.-182*
Сыр в нарезке	20	4,66	5,8	-	71,6	54-1з-2020
Кофейный напиток	200	3,9	3,5	11,1	91,1	54-9гн2020
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,0	пром.
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,4	11,2	60,1	пром.
Итого за Завтрак:	580	23,2	23,8	128,6	746,0	
Обед						
Салат зеленый из свежих помидоров и огурцов	100	1,04	6,07	2,57	69,1	Тк-19*
Борщ с капустой и картофелем	250	2,12	6,25	12,12	112,8	54-2с-2020
Шницель рубленый из говядины	100/5	15,5	11,5	15,7	228,7	Т.к-299**
Картофельное пюре с морковью	200	3,8	6,16	24,0	166,8	Т.к-340**
Сок яблочный	200	0,6	-	42,0	96,1	Т.к-389*
Хлеб ржано-пшеничный	42	3,2	0,58	15,7	84,3	Пром.
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	Пром.
Груша	100	0,4	0,4	9,8	47,0	Т.к-338*
Итого за Обед:	1037	29,7	31,3	141,6	898,8	
Итого за день:	1617	53,2	55,1	270,2	1644,8	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
Пудинг из творога с яблоками	150	16,0	15,0	17,4	283,9	54-4т-2020
Чай с лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн-2020
Джем, повидло	40	0,1	-	42,6	131,3	пром.
Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	94,0	пром.
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	53-19з-2020
Апельсин	100	0,9	0,2	12,2	43,0	Т.к-338*
Итого за Завтрак:	550	20,4	23,8	98,5	654,9	
Обед						
Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,1	4,56	77,7	Т.к.-23*
Суп картофельный с клецками	250	5,76	4,12	14,25	117,6	54-6с-2020
Птица тушеная с овощами и зеленым горошком	300	15,8	14,29	28,2	281,7	Т.к.- 319/373**
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	22,8	93,2	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный	42	3,2	0,58	15,7	84,3	пром.
Хлеб пшеничный	70	5,3	0,56	34,4	164,5	пром.
Итого за Обед:	962	31,7	25,6	119,6	819,0	
Итого за день:	1512	52,1	49,4	218,1	1473,9	
Четверг, 1 неделя						
Завтрак						
Суфле из курицы	80	13,21	14,19	2,45	190,0	Т.к.-327;
Капуста тушеная	180	4,3	6,0	17,4	142,4	54-8г-2020
Чай с молоком	200	1,6	1,5	8,6	53,5	54-6тн-2020
Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	94,0	пром.
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,4	11,2	60,1	пром.
Мандарин	100	0,9	0,2	12,2	43,0	Т.к-338*
Итого за Завтрак:	640	25,2	22,6	71,5	583,0	
Обед						
Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,66	7,09	8,68	104,45	13/109-2020
Суп крестьянский	250	2,37	6,25	12,87	117,7	54-10с-2020
Плов из отварной говядины	250	19,0	19,1	48,1	443,0	54-11м-2020
Кисель из свежей брусники	200	0,09	0,1	23,7	115,0	54-9хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный	42	3,2	0,58	15,7	84,3	пром.
Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	94,0	пром.
Итого за Обед:	892	29,3	33,4	128,7	958,4	
Итого за день:	1532	54,5	56,0	200,2	1541,4	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Пятница, 1 неделя						
Завтрак						
Макароны с печеню	160	15,3	9,3	36,0	271,0	Т.к.-309
Чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8	54-2ГН-2020
Масло сливочное	15	0,15	12,3	0,15	112,2	53-19з2020
Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	94,0	пром.
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,4	11,2	60,1	пром.
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
Итого за Завтрак:	605	21,4	22,9	88,3	634,6	
Обед						
Свежий огурец в нарезке	100	0,8	0,16	2,5	14,1	54-2з-2020
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9,0	9,3	16,3	169,0	Т.к-104/105
Шницель рыбный натуральный	100/5	13,1	10,5	10,3	182,6	Т.к.-274**
Рагу из овощей	200	3,7	10,0	18,1	178,9	54-9Г-2020
Сок яблочный	200	0,6	-	42,0	96,2	Т.к-389*
Хлеб ржано-пшеничный	42	3,2	0,58	15,7	84,3	пром.
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром.
Итого за Обед:	982	33,0	31,0	129,5	842,6	
Итого за день:	1587	54,4	53,9	217,9	1477,2	
Понедельник, 2 неделя						
Завтрак						
Омлет с морковью	150	11,1	16,2	5,1	200,7	54-3о-2020
Кофейный напиток	200	3,9	3,5	11,1	91,1	54-9ГН2020
Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	94,0	пром.
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,4	11,2	60,1	пром.
Кондитерские изделия	25	0,16	-	29,0	80,5	интернет
Апельсин	100	0,9	0,2	12,2	43,0	Т.к-339*
	555	21,3	20,8	88,3	569,4	
Обед						
Огурец соленый в нарезке	100	0,8	0,1	1,7	13,0	интернет
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,70	4,95	20,3	114,7	Т.к-88*
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	8,3	43,0	286,7	54-4Г-2020
Сосиска отварная с маслом	80	9,0	18,0	0,3	213,3	Т.к.-243*
Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,7	88,2	Т.к.-388*
Хлеб ржано-пшеничный	42	3,2	0,58	25,7	84,3	пром
Хлеб пшеничный	70	5,3	0,56	34,4	164,5	пром
Итого за Обед:	922	30,5	32,7	146,1	964,7	
Итого за день:	1477	51,8	53,5	234,4	1534,1	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Вторник, 2 неделя						
Завтрак						
Рыба тушеная с овощами в томате	100	13,7	7,4	6,3	147,1	54-11р-2020
Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4	54-11г-2020
Чай с лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн-2020
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	53-19з2020
Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	94,0	пром
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,4	11,2	60,1	пром
Итого за Завтрак:	590	22,3	24,5	70,3	598,3	
Обед						
Перец болгарский в нарезке	100	1,3	0,16	4,8	25,6	54-14с-2020
Суп картофельный	250	2,2	2,7	16,8	72,9	Т.к-97*
Капуста тушеная с мясом	250	24,1	28,6	16,6	433,8	54-10м2020
Сок фруктовый	200	0,6	-	42,0	96,8	Т.к-389*
Хлеб ржано-пшеничный	42	3,2	0,58	15,7	84,3	пром.
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	11,8	56,4	пром.
Груша	100	0,6	0,6	14,7	70,5	Т.к-338*
Итого за Обед:	972	33,0	32,8	122,4	840,3	
Итого за день:	1562	55,3	57,3	192,7	1438,6	

Среда, 2 неделя						
Завтрак						
Пудинг из творога с яблоками	200	26,0	20,0	23,2	378,7	54-3т-2020
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	53-19з2020
Чай с сахаром	200	0,2	-	6,4	26,8	54-2гн2020
Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	94,0	пром
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	Т.к-338*
Итого за Завтрак:	610	29,9	29,1	64,0	644,8	
Обед						
Салат зеленый из свежих помидоров и огурцов	100	1,04	6,07	2,57	69,1	Т.к.-19*
Борщ с картофелем и свежей капустой	250	2,12	6,25	12,12	112,8	54-2с-2020
Рыба, припущенная в молоке	100	13,5	8,0	3,16	112,5	Т.к.-260**
Рис отварной	200	4,8	7,2	48,5	278,2	54-6г-2020
Кисель из свежей черники	200	0,18	0,14	23,9	115,2	Т.к.-401
Хлеб ржано-пшеничный	42	3,2	0,58	15,7	84,3	пром
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	11,8	56,4	пром
Итого за Обед:	922	26,8	28,5	120,6	842,6	
Итого за день:	1532	56,7	57,6	184,6	1487,4	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Четверг, 2 неделя						
Завтрак						
Каша «Дружба»	250	6,2	8,7	29,9	222,5	54-16к-2020
Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4	54-8тн-2020
Сыр в нарезке	20	4,66	5,8	-	71,6	54-1з-2020
Крендель сахарный	50	3,54	4,57	29,87	185,0	Т.к.-443
Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	94,0	пром
Итого за Завтрак:	570	21,0	22,8	101,7	706,5	
Обед						
Винегрет	100	1,25	8,8	6,7	111,8	54-16з-2020
Суп картофельный с горохом	250	8,3	5,7	20,3	166,3	54-8с-2020
Картофельная запеканка с печенью	250	15,3	12,8	42,6	321,2	Т.к.-308**
Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,49	3,5	40,0	Т.к.-373**
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	22,8	93,2	54-7хн-2020
Апельсин	100	0,9	0,2	12,2	43,0	Т.к-338*
Хлеб ржано-пшеничный	42	3,2	0,58	15,7	84,3	пром
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром
Итого за Обед:	1042	32,7	32,5	148,4	981,7	
Итого за день:	1612	53,7	55,3	250,1	1626,8	

Пятница, 2 неделя						
Завтрак						
Запеканка из творога с морковью	200	18,6	16,0	36,5	363,2	54-2т-2020
Джем, повидло	30	0,1	-	29,5	78,5	пром.
Чай с лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн-2020
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	пром
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	Т.к-338*
Итого за Завтрак:	590	23,1	16,9	107,0	634,1	
Обед						
Салат из белокочанной капусты	100	1,3	10,0	6,0	120,6	54-8з-2020
Рассольник Ленинградский	250	2,3	6,4	16,5	133,3	54-3с-2020
Картофельное пюре	180	3,7	7,2	23,6	174,9	54-11г-2020
Котлета рыбная	100	14,2	2,6	8,6	114,2	54-1р-2020
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	53-19з2020
Сок фруктовый	200	0,6	-	42,0	96,8	Т.к-389*
Хлеб ржано-пшеничный	42	3,2	0,58	15,7	84,3	пром
Хлеб пшеничный	70	5,3	0,56	34,4	164,5	пром
Итого за Обед:	947	30,6	34,1	146,8	963,4	
Итого за день:	1537	54,2	54,6	222,0	1530,0	
На 1 ребенка в сутки		60%	59%	58%	56%	