

|  |
| --- |
| **Примерное двухнедельное меню для обучающихся 12 лет и старше** |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность к/к** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Неделя 1****День1** |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев с сахаром | 220 | 9,1 | 6,5 | 50,6 | 294,0 | 173 |
|  | сыр порциями (российский) | 30 | 6,9 | 8,5 | 0,0 | 107,4 | 15 |
|  | чай с сахаром | 200 | 0,5 | 0,0 | 9,4 | 40,0 | 376 |
|  | хлеб пшеничный | 80 | 6,1 | 0,7 | 37,4 | 170,9 | ПР |
|  | **всего** | **550** | **22,6** | **15,7** | **97,4** | **612,3** |  |
| обед |  |  |  |  |  |  |  |
|  | икра кабачковая | 100 | 1,1 | 4,7 | 5,3 | 69,2 | 73 |
|  | борщ с капустой и картофелем | 300 | 2,2 | 5,9 | 14,1 | 118,1 | 82 |
|  | котлета, рубленная из птицы | 100 | 16,4 | 10,8 | 12,8 | 201,6 | 295 |
|  | пюре картофельное | 200 | 4,1 | 3,1 | 25,5 | 148,0 | 312 |
|  | сок  | 200 | 0,2 | 0,0 | 22,8 | 92,2 | 389 |
|  | бананы | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 | 338 |
|  | хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,3 | 0,6 | 29,6 | 137,9 | ПР |
|  | хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,3 | 14,4 | 70,1 | ПР |
|  | **всего** | **1090** | **31,1** | **25,9** | **145,5** | **933,1** |  |
|  | **ИТОГО** | **1650** | **53,7** | **41,6** | **242,9** | **1545,4** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 2** |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак |  Гуляш из свинины | 100 | 10,6 | 28,1 | 2,9 | 309,0 | 260 |
|  | Капуста тушеная | 200 | 5,8 | 16,0 | 44,3 | 344,3 | 321 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,5 | 0,0 | 9,7 | 40,0 | 376 |
|  | хлеб пшеничный | 80 | 6,1 | 0,7 | 37,4 | 170,9 | ПР |
|  | **всего** | **590** | **23,4** | **40,6** | **91,8** | **816,2** |  |
| обед | салат из белокочанной капусты | 100 | 1,3 | 6,0 | 8,5 | 94,1 | 45 |
|  | суп картофельный с макаронными изделиями | 300 | 3,2 | 3,3 | 24,5 | 141,4 | 103 |
|  | плов из курицы | 250 | 21,6 | 11,7 | 38,0 | 343,0 | 291 |
|  | чай с лимоном | 200/7 | 0,5 | 0,0 | 9,8 | 41,6 | 377 |
|  | фрукт (банан) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 | 338 |
|  | хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,3 | 0,6 | 29,6 | 137,9 | ПР |
|  | хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,3 | 14,4 | 70,1 | ПР |
|  | **всего** | **1047** | **33,7** | **22,4** | **145,8** | **924,1** |  |
|  | **ИТОГО** | **1637** | **57,1** | **63,0** | **237,6** | **1740,3** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 3** |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | каша из пшена и риса молочная с маслом | 210 | 6,8 | 11,1 | 33,4 | 260,0 | 175 |
|  | яблоки свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 338 |
|  | какао с молоком | 200 | 3,7 | 0,6 | 26,0 | 125,1 |  |
|  | хлеб пшеничный | 80 | 6,1 | 0,7 | 37,4 | 170,9 | ПР |
|  | **всего** | **580** | **17,0** | **12,8** | **106,3** | **603,0** |  |
| обед | винегрет овощной | 100 | 1,6 | 6,2 | 8,9 | 97,8 | 67 |
|  | рассольник ленинградский  | 300 | 2,6 | 6,2 | 18,7 | 141,5 | 96 |
|  | гуляш из свинины | 100 | 10,6 | 28,1 | 2,9 | 309,0 | 260 |
|  | каша гречневая рассыпчатая | 200 | 9,5 | 6,9 | 43,2 | 273,0 | 302 |
|  | компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,6 | 0,3 | 47,2 | 196,3 | ПР |
|  | хлеб ржано- пшеничный | 60 | 3,3 | 0,6 | 29,6 | 137,9 | ПР |
|  | хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,3 | 14,4 | 70,1 |  |
|  | **всего** | **990** | **31,5** | **48,6** | **164,9** | **1225,6** |  |
|  | **ИТОГО** | **1570** | **48,5** | **61,4** | **271,2** | **1828,6** |  |
| **День 4** |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | творожный сырок | 50 | 7,5 | 4,0 | 5,7 | 89,0 | ПР |
|  | каша манная молочная жидкая с сахаром | 250 | 7,5 | 4,3 | 42,2 | 276,0 | 181 |
|  | чай с сахаром | 200 | 0,5 | 0,0 | 9,4 | 40,0 | 376 |
|  | хлеб пшеничный | 80 | 6,1 | 0,7 | 37,4 | 170,9 | ПР |
|  | **всего** | **580** | **21,6** | **9,0** | **94,7** | **575,9** |  |
| обед | икра свекольная | 100 | 2,3 | 6,8 | 11,7 | 119,0 | 75 |
|  | суп из овощей | 300 | 2,7 | 2,8 | 13,5 | 90,1 | 99 |
|  | котлета рыбная | 110 | 14,7 | 4,8 | 10,3 | 143,4 | 234 |
|  | пюре картофельное | 200 | 4,1 | 3,1 | 25,5 | 148,0 | 312 |
|  | булочка Школьная | 60 | 4,2 | 4,8 | 29,2 | 177,0 | 349 |
|  | компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,1 | 0,3 | 47,2 | 196,3 | 430 |
|  | хлеб ржано- пшеничный | 60 | 3,3 | 0,6 | 29,6 | 137,9 | ПР |
|  | хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,3 | 14,4 | 70,1 | ПР |
|  | **всего** | **1000** | **34,7** | **23,5** | **181,4** | **1081,8** |  |
|  | **ИТОГО** | **1580** | **56,3** | **32,5** | **276,1** | **1657,7** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром | 250/10 | 6,5 | 10,8 | 52,9 | 334,0 | 174 |
|  | чай с лимоном | 200 | 0,5 | 0,0 | 9,8 | 41,6 | 14 |
|  | масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 65,7 | 377 |
|  | хлеб пшеничный | 80 | 6,1 | 0,7 | 37,4 | 170,9 | ПР |
|  | **всего** | **550** | **13,2** | **18,7** | **100,2** | **612,2** |  |
| обед | салат из белокочанной капусты | 100 | 1,3 | 6,0 | 8,5 | 94,1 | 45 |
|  | суп гороховый | 300 | 9,0 | 3,9 | 20,7 | 153,9 | 119 |
|  |  гуляш из свинины | 100 | 10,6 | 28,1 | 2,9 | 309,0 | 260 |
|  | макаронные изделия отварные с маслом | 200 | 6,8 | 10,0 | 38,0 | 269,2 | 309 |
|  | яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 338 |
|  | кисель | 200 | 0,6 | 0,0 | 0,1 | 150,0 | ПР |
|  | хлеб ржано- пшеничный | 60 | 3,3 | 0,6 | 29,6 | 137,9 | ПР |
|  | хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,3 | 14,4 | 70,1 | ПР |
|  | **всего** | **1100** | **34,7** | **44,8** | **121,5** | **1183,2** |  |
|  | **ИТОГО** | **1640** | **47,9** | **63,5** | **221,7** | **1795,4** |  |
| **День 6** |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | блины с молоком сгущенным | 210 | 13,3 | 9,8 | 69,7 | 410,0 | 396 |
|  | Фрукт яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 338 |
|  | какао с молоком | 200 | 3,7 | 0,6 | 26,0 | 125,1 | 382 |
|  | хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,4 | 18,7 | 85,4 | ПР |
|  | **всего** | **550** | **20,4** | **11,2** | **124,2** | **667,5** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | винегрет овощной | 100 | 1,6 | 6,2 | 8,9 | 97,8 | 67 |
|  | щи из свежей капусты с картофелем | 300 | 2,2 | 6,0 | 9,8 | 101,3 | 88 |
|  | котлета, рубленная из птицы | 100 | 15,2 | 13,6 | 13,5 | 237,2 | 295 |
|  | рис отварной | 200 | 4,9 | 7,2 | 48,9 | 280,2 | 430 |
|  | компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,1 | 0,3 | 47,2 | 196,3 | 349 |
|  | хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,3 | 0,6 | 29,6 | 137,9 | ПР |
|  | **всего** | **960** | **28,3** | **33,9** | **157,9** | **1050,7** |  |
|  | **ИТОГО** | **1530** | **48,7** | **45,1** | **282,1** | **1718,2** |  |
| **Неделя 2** |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 7** |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | плов с фруктами | 200 | 2,7 | 6,7 | 28,8 | 214,0 | 195 |
|  | какао с молоком | 200 | 3,7 | 0,6 | 26,0 | 125,1 | 382 |
|  | сыр порциями (российский) | 30 | 6,9 | 8,5 | 0,0 | 107,4 | 15 |
|  | яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 338 |
|  | хлеб пшеничный | 80 | 6,1 | 0,7 | 37,4 | 170,9 | ПР |
|  | **всего** | **610** | **17,5** | **14,3** | **102,0** | **664,4** |  |
| обед | икра из кабачков | 100 | 1,0 | 4,8 | 5,3 | 69,2 | 73 |
|  | рассольник ленинградский | 300 | 2,6 | 6,2 | 18,7 | 141,4 | 111 |
|  | печень, тушеная в соусе | 100 | 13,5 | 9,2 | 8,6 | 171,2 | 261 |
|  | каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,9 | 5,5 | 53,1 | 309,1 | 302 |
|  | чай с лимоном | 200 | 0,5 | 0,0 | 9,8 | 41,6 | 377 |
|  | булочка Школьная | 60 | 4,2 | 4,8 | 29,2 | 177,0 | 430 |
|  | хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,3 | 0,6 | 29,6 | 137,9 | ПР |
|  | хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,3 | 14,4 | 70,1 | ПР |
|  | **всего** | **1050** | **39,3** | **31,4** | **168,7** | **1117,5** |  |
|  | **ИТОГО** | **1660** | **56,8** | **45,7** | **270,7** | **1718,9** |  |
| **День 8** |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | каша пшенная молочная | 250 | 9,1 | 5,3 | 47,7 | 275,9 | 182 |
|  | сыр порциями (российский) | 30 | 6,9 | 8,5 | 0,0 | 107,4 | 15 |
|  | чай с сахаром | 200 | 0,5 | 0,0 | 9,4 | 40,0 | 376 |
|  | хлеб пшеничный | 80 | 6,1 | 0,7 | 37,4 | 170,9 | ПР |
|  | **всего** | **560** | **22,6** | **14,5** | **94,5** | **594,2** |  |
| обед | салат из белокочанной капусты | 100 | 1,3 | 6,0 | 8,5 | 94,1 | 45 |
|  | суп картофельный с мясными фрикадельками | 300 | 2,4 | 3,3 | 18,3 | 127,2 | 104 |
|  | жаркое по-домашнему из свинины | 350 | 33,3 | 36,6 | 27,8 | 574,4 | 259 |
|  | сок  | 200 | 0,2 | 0,0 | 22,8 | 92,2 | 389 |
|  | фрукт (банан) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 | 338 |
|  | хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,3 | 0,6 | 29,6 | 137,9 | ПР |
|  | хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,3 | 14,4 | 70,1 | ПР |
|  | **всего** | **1140** | **44,2** | **47,3** | **142,4** | **1191,9** |  |
|  | **ИТОГО** | **1700** | **66,8** | **61,8** | **236,9** | **1786,1** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 9** |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак |  Гуляш из свинины | 100 | 10,6 | 28,1 | 2,9 | 309,0 | 260 |
|  | Капуста тушеная | 200 | 5,8 | 16,0 | 44,3 | 344,3 | 321 |
|  | чай с лимоном | 200 | 0,5 | 0,0 | 9,8 | 41,6 | 377 |
|  | хлеб пшеничный | 80 | 6,1 | 0,7 | 37,4 | 170,9 | ПР |
|  | **всего** | **580** | **23,4** | **40,6** | **91,9** | **817,8** |  |
| обед | винегрет овощной | 100 | 1,6 | 6,2 | 8,9 | 97,8 | 67 |
|  | суп из овощей | 300 | 2,7 | 2,8 | 13,5 | 90,1 | 99 |
|  | рыба припущенная (минтай) с маслом | 120 | 18,2 | 4,4 | 2,2 | 121,4 | 227 |
|  | компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,1 | 0,3 | 47,2 | 196,3 | 349 |
|  | рис отварной | 200 | 4,9 | 7,2 | 48,9 | 280,2 | 304 |
|  | яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 338 |
|  | хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,3 | 0,6 | 29,6 | 137,9 | ПР |
|  | хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,3 | 14,4 | 70,1 | ПР |
|  | **всего** | **1110** | **34,5** | **22,2** | **174,5** | **1040,8** |  |
|  | **ИТОГО** | **1690** | **57,9** | **62,8** | **266,4** | **1858,6** |  |
|  |   |   |  |  |  |  |  |
| **День 10** |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев с сахаром | 220 | 9,1 | 6,5 | 50,6 | 294,0 | 173 |
|  | чай с сахаром | 200 | 0,5 | 0,0 | 9,4 | 40,0 | 376 |
|  | хлеб пшеничный | 80 | 6,1 | 0,7 | 37,4 | 170,9 | ПР |
|  | фрукт (банан) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 | 338 |
|  | **всего** | **600** | **17,2** | **7,7** | **118,4** | **600,9** |  |
| обед | икра из кабачков | 100 | 1,0 | 4,8 | 5,3 | 69,2 | 73 |
|  | щи из свежей капусты с картофелем | 300 | 2,2 | 6,0 | 9,8 | 101,3 | 88 |
|  | птица отварная | 120 | 26,0 | 16,0 | 0,2 | 248,0 | 288 |
|  | макаронные изделия отварные с маслом | 200 | 6,8 | 10,0 | 38,0 | 269,2 | 309 |
|  | компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,1 | 0,3 | 47,2 | 196,3 | 349 |
|  | хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,3 | 0,6 | 29,6 | 137,9 | ПР |
|  | хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,3 | 14,4 | 70,1 |  |
|  | **всего** | **1010** | **42,7** | **38,0** | **144,5** | **1092,0** |  |
|  | **ИТОГО** | **1610** | **59,9** | **45,7** | **262,9** | **1692,9** |  |
| **День 11** |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Каша жидкая молочная из гречневой крупы | 250 | 7,5 | 8,5 | 36,5 | 252,5 | 183 |
|  | какао с молоком | 200 | 3,7 | 0,6 | 26,0 | 125,1 | 382 |
|  | хлеб пшеничный | 80 | 6,1 | 0,7 | 37,4 | 170,9 | ПР |
|  | яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 338 |
|  | **всего** | **630** | **17,7** | **10,2** | **109,7** | **595,5** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| обед |  |  |  |  |  |  |  |
|  | салат из белокочанной капусты | 100 | 1,3 | 6,0 | 8,5 | 94,1 | 45 |
|  | суп гороховый | 250 | 7,5 | 3,2 | 17,3 | 128,2 | 102 |
|  | пюре картофельное | 200 | 4,1 | 3,1 | 25,5 | 146,3 | 312 |
|  | гуляш из свинины | 100 | 10,6 | 28,1 | 2,9 | 309,0 | 260 |
|  | сок  | 200 | 0,2 | 0,0 | 22,8 | 92,2 | 389 |
|  | булочка Школьная | 60 | 4,2 | 4,8 | 29,2 | 177,0 | 430 |
|  | хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,3 | 0,6 | 29,6 | 137,9 | ПР |
|  | хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,3 | 14,4 | 70,1 | ПР |
|  | **всего** | **1000** | **33,5** | **46,1** | **150,2** | **1153,9** |  |
|  | **ИТОГО** | **1630** | **51,2** | **56,3** | **259,9** | **1749,4** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 12** |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Мюсли с молоком | 250 | 6,0 | 10,0 | 37,0 | 262,0 | 179 |
|  | Сыр порциями (российский) | 30 | 6,9 | 8,5 | 0,0 | 107,4 | 15 |
|  | чай с сахаром | 200 | 0,5 | 0,0 | 9,4 | 40,0 | 376 |
|  | хлеб пшеничный | 80 | 6,1 | 0,7 | 37,4 | 170,9 | ПР |
|  | **всего** | **560** | **19,5** | **19,2** | **83,8** | **580,3** |  |
| обед | икра свекольная | 100 | 2,7 | 7,1 | 14,5 | 133,8 | 75 |
|  | борщ с капустой и картофелем | 250 | 2,1 | 5,8 | 14,1 | 118,1 | 82 |
|  | плов из курицы | 250 | 21,6 | 11,7 | 38,0 | 343,0 | 291 |
|  | компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,1 | 0,3 | 47,2 | 196,3 | 349 |
|  | хлеб пшеничный | 30 | 6,9 | 8,5 | 0,0 | 107,4 | ПР |
|  | хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,3 | 0,6 | 29,6 | 137,9 | ПР |
|  | **всего** | **890** | **37,7** | **34,0** | **143,4** | **1036,5** |  |
|  | **ИТОГО** | **1050** | **57,2** | **53,2** | **227,2** | **1616,8** |  |
|  | **Итого за 12 дней** |  | **662,0** | **632,6** | **3055,6** | **20707,4** |  |
|  | Завтрак  | 6940 | **236,1** | **214,5** | **1211,9** | **8316,1** |  |
|  | Обед  | 11287 | **425,9** | **418,1** | **1843,7** | **12391,3** |  |
|  | **Итого за 1 день** |  | **55,0** | **52,7** | **254,6** | **1725,6** |  |
|  | Завтрак  | 578,3 | **19,6** | **17,8** | **100,9** | **693,0** |  |
|  | Обед  | 940,5 | **35,4** | **34,8** | **153,6** | **1032,6** |  |
|  | % соотношение |   |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |   |   |   |   | **24%** |  |
|  | **Обед** |   |   |   |   | **30%** |  |

При составлении меню использовался: сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544с.