



ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ
Для учащихся 5-11 класс обеды 167 рублей /зима/

Рацион: 5-11 класс обеды		Неделя: 1			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	6	6	19	151	13 220
	Говядина отварная в суп	10	3	3		35	13 179
	Гуляш из свинины	70/50	15	39	3	423	13 055,04
	Рис отварной	180	5	6	48	263	13 161
	Компот из смеси сухофруктов	200			20	80	13 015
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		820	33	54	114	1075	
Итого за день		820	33	54	114	1075	

Рацион: 5-11 класс обеды		Неделя: 1			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный	250	3	3	20	122	13 218
	Горбуша отварная в суп	15	4	1		26	13 256,01
	Биточек из горбуши	100	13	26	14	335	13 062,01
	Макароны отварные	180	7	6	43	251	13 158
	Компот из свежих яблок	200			26	108	13 237,02
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		805	31	36	127	965	
Итого за день		805	31	36	127	965	

Рацион: 5-11 класс обеды		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Йогурт	125	6	4	4	85	
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	14	113	13 212
	Говядина отварная в суп	5	1	1		17	13 179
	Сметана	10		2		21	13 098
	Каша молочная рисовая	200	3	3	11	87	13 151
	Масло сливочное	5		4		33	13 099
	Напиток из плодов шиповника	200			24	102	13 047
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		855	16	19	77	581	
Итого за день		855	16	19	77	581	

Рацион: 5-11 класс обеды		Неделя: 1			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп-пюре из картофеля	250	4	5	21	148	13 225
	Кура отварная в суп	5	1	1		17	13 181
	Гренки	15	1		7	35	13 205

Кнели из куры	100	17	23		273	13 080
Каша гречневая	180	6	6	26	180	13 165,01
Компот из кураги	200	1		30	126	13 235
Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед	810	34	35	108	902	
Итого за день	810	34	35	108	902	

Рацион: 5-11 класс обеды

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник "Ленинградский"	250	2	5	17	126	13 214
	Говядина отварная в суп	5	1	1		17	13 179
	Сметана	10		2		21	13 098
	Котлета из горбуши	100	16	13	14	230	13 090
	Картофельное пюре	180	4	7	27	183	13 170
	Какао с молоком	200	4	3	25	146	13 030
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		805	31	31	107	846	
Итого за день		805	31	31	107	846	

Рацион: 5-11 класс обеды

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	10	96	13 228
	Говядина отварная в суп	5	1	1		17	13 179
	Сметана	10		2		21	13 098
	Котлета из свинины	100	13	26	14	335	13 062,01
	Каша гречневая	180	6	6	26	180	13 165,01
	Компот из смеси сухофруктов	200			20	80	13 015
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		805	26	40	94	852	
Итого за день		805	26	40	94	852	

Рацион: 5-11 класс обеды

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	14	113	13 212
	Говядина отварная в суп	5	1	1		17	13 179
	Сметана	10		2		21	13 098
	Плов из свинины	80/180	23	52	48	751	13 066,02
	Чай с сахаром	215			15	63	13 022
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		800	30	60	101	1088	
Итого за день		800	30	60	101	1088	

Рацион: 5-11 класс обеды

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Йогурт	125	6	4	4	85	
	Суп-пюре из картофеля	250	4	5	21	148	13 225
	Говядина отварная в суп	5	1	1		17	13 179
	Гренки	15	1		7	35	13 205

Запеканка из творога	180	33	22	29	451	13 144
Молоко, сгущенное с сахаром	20	1	2	11	66	13 100
Компот из свежих яблок	200			26	108	13 237,02
Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед	855	50	34	122	1033	
Итого за день	855	50	34	122	1033	

Рацион: 5-11 класс обеды

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Рассольник "Ленинградский"	250	2	5	17	126	13 214
	Кура отварная в суп	5	1	1		17	13 181
	Сметана	10		2		21	13 098
	Кура отварная	100	26	26		343	13 041
	Макароны отварные	180	7	6	43	251	13 158
	Компот из кураги	200	1		30	126	13 235
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		805	41	40	114	1007	
Итого за день		805	41	40	114	1007	

Рацион: 5-11 класс обеды

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Яблоко	100			10	47	13 188
	Суп из овощей	250	2	5	11	100	13 227
	Говядина отварная в суп	5	1	1		17	13 179
	Сметана	10		2		21	13 098
	Запеканка картофельная со свининой	180	12	23	30	372	13 072,01
	Масло сливочное	5		4		33	13 099
	Кофейный напиток	200	2	2	24	122	13 043
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		810	21	37	99	835	
Итого за день		810	21	37	99	835	
Итого за период		8 170	313	386	1063	9184	
Среднее значение за период			31,3	38,6	106,3	918,4	