



**ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ**  
**Для учащихся 5-11 класс обед 2 на 174 рублей**

Рацион: обед 2 / 5-11 класс

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи    | Наименование блюда                    | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры    |
|---------------|---------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|----------------|
|               |                                       |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |                |
| Обед          | Бутерброд с маслом сливочным          | 20/30     | 3                | 15   | 15       | 203                     | 13 185,03      |
|               | Суп картофельный с бобовыми со свиной | 250/20    | 10               | 16   | 22       | 270                     | 13 220/ 13 180 |
|               | Гуляш из свинины                      | 70/50     | 15               | 37   | 3        | 423                     | 13 055,04      |
|               | Каша рисовая                          | 180       | 4                | 4    | 44       | 240                     | 3              |
|               | Компот из сухофруктов                 | 200       |                  |      | 10       | 40                      | 19             |
|               | Хлеб ржаной                           | 30        | 2                |      | 10       | 52                      | 13 017         |
|               | Итого за Обед                         | 850       | 34               | 72   | 104      | 1228                    |                |
| Итого за день |                                       | 850       | 34               | 72   | 104      | 1228                    |                |

Рацион: обед 2 / 5-11 класс

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи    | Наименование блюда                | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры       |
|---------------|-----------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------------|
|               |                                   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |                   |
| Обед          | Икра кабачковая                   | 60        | 1                | 5    | 5        | 71                      | 16                |
|               | Суп картофельный с горбушей       | 250/25    | 8                | 5    | 12       | 166                     | 13 218/ 13 256,01 |
|               | Тефтели из свинины                | 100       | 9                | 16   | 14       | 384                     | 13 063,01         |
|               | Макаронные изделия                | 180       | 7                | 4    | 33       | 234                     | 4                 |
|               | Какао с молоком                   | 200       | 4                | 3    | 25       | 146                     | 13 030            |
|               | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30        | 2                |      | 14       | 71                      | 13 016            |
|               | Хлеб ржаной                       | 30        | 2                |      | 10       | 52                      | 13 017            |
|               | Итого за Обед                     | 875       | 33               | 33   | 113      | 1124                    |                   |
| Итого за день |                                   | 875       | 33               | 33   | 113      | 1124                    |                   |

Рацион: обед 2 / 5-11 класс

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                      | 10                     |
|            | Борщ с капустой и картофелем со свиной и сметаной | 250/15/10 | 6                | 15   | 10       | 216                     | 13 212/ 13 180/ 13 098 |
|            | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным   | 200/5     | 3                | 11   | 9        | 146                     | 13/ 13012              |
|            | Ватрушка "Лакомка"                                | 100       | 12               | 19   | 42       | 392                     | 13 129,01              |
|            | Напиток из плодов шиповника                       | 200       |                  |      | 24       | 102                     | 13 047                 |
|            | Хлеб пшеничный витаминизированный                 | 30        | 2                |      | 14       | 71                      | 13 016                 |
|            | Хлеб ржаной                                       | 30        | 2                |      | 10       | 52                      | 13 017                 |
|            | Итого за Обед                                     | 965       | 31               | 49   | 113      | 1064                    |                        |
|            | Итого за день                                     | 965       | 31               | 49   | 113      | 1064                    |                        |

Рацион: обед 2 / 5-11 класс

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи    | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры            |
|---------------|------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|------------------------|
|               |                                          |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |                        |
| Обед          | Мармелад                                 | 12        | 6                | 4    | 4        | 85                      | 12                     |
|               | Суп-пюре из картофеля с курой и гречками | 250/20/15 | 9                | 10   | 31       | 251                     | 13 225/ 13 181/ 13 205 |
|               | Кнели из курицы                          | 100       | 17               | 14   |          | 273                     | 13 080                 |
|               | Каша гречневая                           | 180       | 6                | 5    | 24       | 166                     | 6                      |
|               | Компот из свежих лимонов                 | 200       |                  |      | 24       | 101                     | 13 237,01              |
|               | Хлеб пшеничный витаминизированный        | 30        | 2                |      | 14       | 71                      | 13 016                 |
|               | Хлеб ржаной                              | 30        | 2                |      | 10       | 52                      | 13 017                 |
|               | Итого за Обед                            | 837       | 42               | 33   | 107      | 999                     |                        |
| Итого за день |                                          | 837       | 42               | 33   | 107      | 999                     |                        |

Рацион: обед 2 / 5-11 класс

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи    | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры    |
|---------------|--------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|----------------|
|               |                                      |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |                |
| Обед          | Рассольник ленинградский со сметаной | 250/10    | 2                | 7    | 20       | 147                     | 13 214/ 13 098 |
|               | Котлета из горбуши                   | 100       | 15               | 9    | 12       | 230                     | 13 090         |
|               | Картофельное пюре                    | 180       | 4                | 6    | 15       | 176                     | 13 170         |
|               | Чай с сахаром                        | 215       |                  |      | 15       | 61                      | 13 022         |
|               | Хлеб пшеничный витаминизированный    | 30        | 2                |      | 14       | 71                      | 13 016         |
|               | Хлеб ржаной                          | 30        | 2                |      | 10       | 52                      | 13 017         |
|               | Итого за Обед                        | 815       | 25               | 22   | 86       | 737                     |                |
| Итого за день |                                      | 815       | 25               | 22   | 86       | 737                     |                |

Рацион: обед 2 / 5-11 класс

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда                                     | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры            |
|------------|--------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|------------------------|
|            |                                                        |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |                        |
| Обед       | Сыр                                                    | 40        | 11               | 11   |          | 140                     | 1                      |
|            | Щи из свежей капусты с картофелем со свиной и сметаной | 250/15/10 | 6                | 15   | 7        | 201                     | 13 228/ 13 180/ 13 098 |
|            | Котлета из свинины                                     | 100       | 12               | 22   | 11       | 384                     | 13 062,01              |
|            | Каша гречневая                                         | 180       | 6                | 5    | 24       | 166                     | 6                      |
|            | Компот из кураги                                       | 200       | 1                |      | 30       | 126                     | 13 235                 |
|            | Хлеб пшеничный витаминизированный                      | 30        | 2                |      | 14       | 71                      | 13 016                 |
|            | Хлеб ржаной                                            | 30        | 2                |      | 10       | 52                      | 13 017                 |
|            | Итого за Обед                                          | 855       | 40               | 53   | 96       | 1140                    |                        |
|            | Итого за день                                          | 855       | 40               | 53   | 96       | 1140                    |                        |

Рацион: обед 2 / 5-11 класс

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда                                | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры            |
|------------|---------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|------------------------|
|            |                                                   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |                        |
| Обед       | Икра кабачковая                                   | 60        | 1                | 5    | 5        | 71                      | 16                     |
|            | Борщ с капустой и картофелем со свиной и сметаной | 250/15/10 | 6                | 15   | 10       | 216                     | 13 212/ 13 180/ 13 098 |
|            | Плов из свинины                                   | 80/180    | 23               | 52   | 45       | 751                     | 13 066,02              |
|            | Чай с сахаром и лимоном                           | 225       |                  |      | 15       | 64                      | 13 029                 |
|            |                                                   |           |                  |      |          |                         |                        |

|                                      |     |    |    |    |      |        |
|--------------------------------------|-----|----|----|----|------|--------|
| Хлеб пшеничный<br>витаминизированный | 30  | 2  |    | 14 | 71   | 13 016 |
| Хлеб ржаной                          | 30  | 2  |    | 10 | 52   | 13 017 |
| <b>Итого за Обед</b>                 | 880 | 34 | 72 | 99 | 1225 |        |
| <b>Итого за день</b>                 | 880 | 34 | 72 | 99 | 1225 |        |

Рацион: обед 2 / 5-11 класс

Неделя: 2

День: среда

| Прием<br>пищи        | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энерге-<br>тическая<br>ценность | №<br>рецептуры            |
|----------------------|-------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|---------------------------------|---------------------------|
|                      |                                                 |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                                 |                           |
| Обед                 |                                                 |           |                  |      |          |                                 |                           |
|                      | Суп-пюре из картофеля со<br>свининой и гречками | 250/5/15  | 5                | 8    | 31       | 213                             | 13 225/ 13<br>180/ 13 205 |
|                      | Запеканка из творога                            | 180       | 30               | 21   | 26       | 465                             | 13 144                    |
|                      | Молоко сгущенное с сахаром                      | 20        | 1                | 2    | 11       | 66                              | 13 268                    |
|                      | Компот из свежих яблок                          | 200       |                  |      | 26       | 108                             | 13 237,02                 |
|                      | Хлеб пшеничный<br>витаминизированный            | 30        | 2                |      | 14       | 71                              | 13 016                    |
|                      | Хлеб ржаной                                     | 30        | 2                |      | 10       | 52                              | 13 017                    |
| <b>Итого за Обед</b> |                                                 | 730       | 40               | 31   | 118      | 975                             |                           |
| <b>Итого за день</b> |                                                 | 730       | 40               | 31   | 118      | 975                             |                           |

Рацион: обед 2 / 5-11 класс

Неделя: 2

День: четверг

| Прием<br>пищи        | Наименование блюда                             | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энерге-<br>тическая<br>ценность | №<br>рецептуры            |
|----------------------|------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|---------------------------------|---------------------------|
|                      |                                                |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                                 |                           |
| Обед                 |                                                |           |                  |      |          |                                 |                           |
|                      | Бутерброд с повидлом                           | 20/30     | 2                |      | 27       | 121                             | 15                        |
|                      | Рассольник ленинградский с курой<br>и сметаной | 250/20/10 | 7                | 12   | 20       | 215                             | 13 214/ 13<br>181/ 13 098 |
|                      | Кура отварная                                  | 100       | 22               | 13   |          | 343                             | 13 041                    |
|                      | Макаронные изделия                             | 180       | 7                | 4    | 33       | 234                             | 4                         |
|                      | Напиток витаминизированный                     | 200       |                  |      | 5        | 20                              | 13 018                    |
|                      | Хлеб ржаной                                    | 30        | 2                |      | 10       | 52                              | 13 017                    |
| <b>Итого за Обед</b> |                                                | 840       | 40               | 29   | 95       | 985                             |                           |
| <b>Итого за день</b> |                                                | 840       | 40               | 29   | 95       | 985                             |                           |

Рацион: обед 2 / 5-11 класс

Неделя: 2

День: пятница

| Прием<br>пищи        | Наименование блюда                      | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энерге-<br>тическая<br>ценность | №<br>рецептуры            |
|----------------------|-----------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|---------------------------------|---------------------------|
|                      |                                         |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                                 |                           |
| Обед                 |                                         |           |                  |      |          |                                 |                           |
|                      | Кукуруза консервированная               | 30        | 3                | 1    | 18       | 98                              | 13 026                    |
|                      | Суп из овощей со свининой и<br>сметаной | 250/15/10 | 6                | 15   | 11       | 210                             | 13 227/ 13<br>180/ 13 098 |
|                      | Запеканка картофельная со<br>свининой   | 180       | 12               | 23   | 30       | 372                             | 13 072,01                 |
|                      | Масло сливочное                         | 10        |                  | 7    |          | 66                              | 13 012                    |
|                      | Напиток из плодов шиповника             | 200       |                  |      | 24       | 102                             | 13 047                    |
|                      | Хлеб пшеничный<br>витаминизированный    | 30        | 2                |      | 14       | 71                              | 13 016                    |
|                      | Хлеб ржаной                             | 30        | 2                |      | 10       | 52                              | 13 017                    |
| <b>Итого за Обед</b> |                                         | 755       | 25               | 46   | 107      | 971                             |                           |
| <b>Итого за день</b> |                                         | 755       | 25               | 46   | 107      | 971                             |                           |

|                        |       |     |     |      |       |  |
|------------------------|-------|-----|-----|------|-------|--|
| <b>Итого за период</b> | 8 402 | 344 | 440 | 1038 | 10448 |  |
|------------------------|-------|-----|-----|------|-------|--|