

Директор

Львов

пос.

В. В. Мещеряков

" ГО

Директор
ООО "Комбинат "Школьного питания"
Н.М. Сыромятникова

11

год

Циклическое двухнедельное меню для учащихся 12 лет и старше (в том числе учащихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, не являющихся учащимися с ограниченными возможностями здоровья) муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений (10-дневная учебная неделя)
(сезон зимне-весенний)

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 1 День 1						
Завтрак						
3.7-100	Икра кабачковая консервированная	100	1,3	7,0	7,3	97,0
8.1-200	Омлет натуральный	200	18,5	33,1	3,5	386,3
5.12-200	Напиток кисломолочный "Снежок"	200	5,2	5,0	22,0	144,0
1.1-100	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,5	117,2
14.1-25	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	9,9	48,9
	ИТОГО	675	30,7	46,1	77,0	840,4
Обед						
2.2-100	Овощи натуральные солёные (помидоры)	100	1,2	0,2	3,5	20,0
10.13-250	Суп с клецками	250	6,1	4,6	30,5	232,1
12.5-220	Плов	220	17,6	40,3	29,1	550,4
5.2-200	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,2	62,1
17.2-75	Бутерброд с сыром	75	8,7	12,5	22,3	235,5
14.1-40	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	15,8	78,2
	ИТОГО	885	36,5	58,0	116,4	1178,3
Полдник						
9.1-230	Пудинг из творога запеченный с молоком сгущенным	200/30	31,3	24,5	55,1	562,7
1.1-100	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
5.4-200	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	4,9	56,7
	ИТОГО	530	34,9	27,6	69,8	666,4
	ВСЕГО 1 день	2090	102,1	131,7	263,2	2685,1

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 1 День 2						
Завтрак						
3.2-100	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5,0	3,5	65,7
12.14-110, 11.3-30	Тефтели с соусом сметанным с томатом	110/30	22,3	24,0	18,3	385,2
13.3-180	Пюре картофельное	180	3,7	5,7	24,5	164,7
5.7-200	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,2	14,9	62,7
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,5	117,2
14.1-25	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	9,9	48,9
	ИТОГО	695	33,2	35,5	95,6	844,4
Обед						
10.7.250	Суп картофельный с бобовыми	250	3,5	2,9	12,0	100,9
9.2-230	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/30	36,4	27,1	49,5	585,5
5.13-200	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,0
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,0	0,4	27,0	128,9
14.1-40	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	15,8	78,2
1.1-100	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	ИТОГО	875	52,7	36,2	122,1	1040,5
Полдник						
3.7-125	Зразы картофельные	125	2,9	17,3	17,0	258,1
5.6-200	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,0	0,0	20,2	84,8
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,5	117,2
	ИТОГО	375	7,6	17,6	61,7	460,1
	ВСЕГО 2 день	1945	93,5	89,3	279,4	2345,0

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 1 День 3						
Завтрак						
3.6-100	Икра свекольная	100	2,3	0,2	22,8	185,3
12.6-250	Пагу из птицы	250	18,3	15,2	21,7	297,2
5.3-200	Какао с молоком	200	3,6	3,3	6,4	69,8
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,5	117,2
14.1-25	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	9,9	48,9
18.1-30	Кондитерское изделие (печенье сахарное) пром. производства	30	0,9	3,9	20,6	127,4
	ИТОГО	655	30,4	23,2	105,9	845,8
Обед						
2.2-100	Овощи натуральные солёные (огурцы)	100	0,8	0,2	1,7	10,0
10.2-250	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	2,8	10,9	84,0
12.23-100	Гуляш из отварной говядины	100	13,4	14,1	3,3	164,0
13.8-185	Каша пшеничная рассыпчатая	185	7,5	9,3	44,0	289,6
5.8-200	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	21,0	88,9
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,0	0,4	27,0	128,9
14.1-40	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	15,8	78,2
1.3-100	Мандарины	100	0,9	0,2	8,1	43,0
	ИТОГО	1030	31,7	27,5	131,8	886,6
Полдник						
1.2-150	Яблоко печеное	150	0,5	0,3	36,9	152,1
5.14-200	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	200	0,7	0,3	9,8	44,3
18.1-30	Кондитерское изделие (печенье сахарное) пром. производства	30	0,9	3,9	20,6	127,4
	ИТОГО	380	2,1	4,5	67,3	323,8
	ВСЕГО 3 день	2065	64,2	55,2	305,0	2056,2

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 1 День 4						
Завтрак						
7.4-250	Каша вязкая молочная из риса и пшена	250	6,3	13,1	44,9	324,2
5.1-200	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	60,1
1.3-100	Мандарины	100	0,9	0,2	8,1	43,0
17.2-75	Бутерброд с сыром	75	8,7	12,5	22,3	235,5
14.1-25	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	9,9	48,9
	ИТОГО	650	17,7	26,1	100,2	711,7
Обед						
2.2-100	Овощи натуральные солёные (помидоры)	100	1,2	0,2	3,5	20,0
10.12-250	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,8	6,6	4,1	120,4
12.16-115	Рыба припущенная	115	17,8	8,6	1,0	152,6
13.10-180	Рагу из овощей с кашей	180	4,6	15,1	32,9	291,4
5.6-200	Сок фруктовый (яблочно-абрикосовый)	200	1,0	0,0	25,4	105,6
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,0	0,4	27,0	128,9
14.1-40	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	15,8	78,2
	ИТОГО	940	39,0	31,3	109,7	897,1
Полдник						
7.5-200	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	3,8	14,4	120,0
	Йогурт м.д.ж. 2,5% в промышленной упаковке	200	6,8	5,0	11,0	116,2
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,5	117,2
	ИТОГО	450	14,9	9,1	49,9	353,4
	ВСЕГО 4 день	2040	71,6	66,5	259,8	1962,2

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 1 День 5						
Завтрак						
		100	0,8	0,2	1,7	10,0
2.2-100	Овощи натуральные солёные (огурцы)	115	15,1	11,1	10,0	200,2
12.2-115	Шницель рыбный натуральный	180	3,7	5,2	19,3	142,2
13.9-180	Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушеная)	200	0,6	0,4	32,6	136,4
5.6-200	Сок фруктовый (яблочно-виноградный)	50	3,7	0,3	24,5	117,2
14.2-50	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,3	9,9	48,9
14.1-25	Хлеб ржаной	670	25,5	17,5	98,0	654,9
	ИТОГО					
Обед						
		100	1,7	5,0	3,5	65,7
3.2-100	Салат из квашеной капусты	250	2,0	2,9	12,0	87,5
10.6-250	Рассольник ленинградский	120	18,3	12,5	2,8	212,8
12.10-120	Птица, тушеная в соусе	180	6,5	7,0	36,5	234,8
13.2.180	Макаронные изделия отварные	200	0,9	0,1	21,7	110,7
5.16-200	Кисель из кураги	55	4,0	0,4	27,0	128,9
14.2-55	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	15,8	78,2
14.1-40	Хлеб ржаной	100	0,4	0,4	9,8	47,0
1.1-100	Плоды свежие (яблоки)	1045	36,4	28,7	129,1	965,6
	ИТОГО					
Полдник						
		48	6,1	5,5	0,3	75,6
8.2-1	Яйцо вареное	100	2,3	0,2	22,8	185,3
3.6-100	Икра свекольная	200	0,2	0,2	14,9	62,7
5.7-200	Компот из свежих плодов (яблок)	40	2,6	0,4	15,8	78,2
14.1-40	Хлеб ржаной	388	11,2	6,3	53,8	401,8
	ИТОГО	2103	73,1	52,5	280,9	2022,3
	ВСЕГО 5 день					

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 2 День 6						
Завтрак						
7.2-250	Каша жидкая молочная овсяная	250	7,0	14,9	29,5	275,3
5.16-200	Кисель из кураги	200	0,9	0,1	21,7	110,7
1.1-100	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
17.3-50	Бутерброд с маслом	50	3,0	9,4	18,6	170,0
14.1-25	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	9,9	48,9
	ИТОГО	625	12,9	25,1	89,5	651,9
Обед						
2.2-100	Овощи натуральные солёные (помидоры)	100	1,2	0,2	3,5	20,0
10.7.250	Суп картофельный с бобовыми	250	3,5	2,9	12,0	100,9
12.4-115	Шницель	115	14,1	30,0	14,5	387,3
13.5-180	Рагу из овощей	180	3,0	18,8	14,7	243,4
5.6-200	Сок фруктовый (яблочно-абрикосовый)	200	1,0	0,0	25,4	105,6
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,0	0,4	27,0	128,9
14.1-40	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	15,8	78,2
	ИТОГО	940	29,4	52,7	112,9	1064,3
Полдник						
17.2-75	Бутерброд с сыром	75	8,7	12,5	22,3	235,5
5.2-200	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,2	62,1
	Йогурт м.д.ж. 2,5% в промышленной упаковке	200	6,8	5,0	11,0	116,2
	ИТОГО	475	15,8	17,5	48,5	413,8
	ВСЕГО 6 день	2040	58,1	95,3	250,9	2130,0

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 2 День 7						
Завтрак						
3.6-100	Икра свекольная	100	2,3	0,2	22,8	185,3
12.23-100	Гуляш из отварной говядины	100	13,4	14,1	3,3	164,0
13.2.180	Макаронные изделия отварные	180	6,5	7,0	36,5	234,8
5.4-200	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	4,9	56,7
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,5	117,2
14.1-25	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	9,9	48,9
	ИТОГО	655	30,7	24,6	101,9	806,9
Обед						
3.2-100	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5,0	3,5	65,7
10.13-250	Суп с клецками	250	6,1	4,6	30,5	232,1
12.1-115	Биточки рыбные	115	13,4	10,8	16,2	215,6
13.3-180	Пюре картофельное	180	3,7	5,7	24,5	164,7
5.1-200	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	60,1
17.3-50	Бутерброд с маслом	50	3,0	9,4	18,6	170,0
14.1-40	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	15,8	78,2
1.3-100	Мандарины	100	0,9	0,2	8,1	43,0
	ИТОГО	1035	31,6	36,1	132,2	1029,4
Полдник						
7.4-210	Каша вязкая молочная из риса и пшена	210	5,3	11,0	37,7	272,3
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,5	117,2
5.3-200	Какао с молоком	200	3,6	3,3	6,4	69,8
	ИТОГО	460	12,6	14,6	68,6	459,3
	ВСЕГО 7 день	2150	74,9	75,3	302,7	2295,6

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 2 День 8						
Завтрак						
2.2-100	Овощи натуральные солёные (огурцы)	100	0,8	0,2	1,7	10,0
12.5-220	Плов	220	17,6	40,3	29,1	550,4
5.6-200	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,0	0,0	20,2	84,8
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,5	117,2
14.1-25	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	9,9	48,9
	ИТОГО	595	24,7	41,1	85,4	811,3
Обед						
10.12-250	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,8	6,6	4,1	120,4
8.3-200	Омлет с сыром	200	23,9	39,2	3,5	463,3
5.13-200	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,0
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,0	0,4	27,0	128,9
14.1-40	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	15,8	78,2
1.1-100	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	ИТОГО	845	44,5	52,0	68,2	937,8
Полдник						
3.7-125	Зразы картофельные	125	2,9	17,3	17,0	258,1
5.6-200	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,0	0,0	20,2	84,8
14.1-40	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	15,8	78,2
	ИТОГО	365	6,5	17,7	53,0	421,1
	ВСЕГО 8 день	1805	75,7	110,8	206,6	2170,2

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 2 День 9						
Завтрак						
9.1-230	Пудинг из творога запеченный с молоком сгущенным	200/30	31,3	24,5	55,1	562,7
5.12-200	Напиток кисломолочный "Снежок"	200	5,2	5,0	22,0	144,0
1.3-100	Мандарины	100	0,9	0,2	8,1	43,0
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,5	117,2
14.1-25	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	9,9	48,9
	ИТОГО	605	42,7	30,3	119,6	915,8
Обед						
2.2-100	Овощи натуральные солёные (помидоры)	100	1,2	0,2	3,5	20,0
10.2-250	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	2,8	10,9	84,0
12.6-220	Рагу из птицы	220	16,1	13,4	19,1	261,5
5.6-200	Сок фруктовый (яблочно-виноградный)	200	0,6	0,4	32,6	136,4
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,0	0,4	27,0	128,9
14.1-40	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	15,8	78,2
18.1-45	Кондитерское изделие (печенье сахарное) пром. производства	45	1,4	5,9	30,9	191,1
	ИТОГО	910	27,7	23,5	139,8	900,1
Полдник						
7.3-210	Каша рисовая молочная жидкая	210	4,6	10,7	28,7	229,8
5.4-200	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	4,9	56,7
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,5	117,2
	ИТОГО	460	11,5	13,7	58,1	403,7
	ВСЕГО 9 день	1975	81,9	67,5	317,5	2219,6

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 2 День 10						
Завтрак						
3.2-100	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5,0	3,5	65,7
12.16-115	Рыба припущенная	115	17,8	8,6	1,0	152,6
13.3-180	Пюре картофельное	180	3,7	5,7	24,5	164,7
5.7-200	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,2	14,9	62,7
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,5	117,2
14.1-25	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	9,9	48,9
	ИТОГО	670	28,7	20,1	78,3	611,8
Обед						
2.2-100	Овощи натуральные солёные (огурцы)	100	0,8	0,2	1,7	10,0
10.3-250	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	2,8	7,9	70,0
12.14-110, 11.5-30	Тефтели с соусом томатным	110/30	22,6	23,9	18,7	387,6
13.1-180	Рис отварной	180	4,0	6,5	40,8	237,1
5.2-200	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,2	62,1
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,0	0,4	27,0	128,9
14.1-40	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	15,8	78,2
	ИТОГО	965	36,1	34,2	127,1	973,9
Полдник						
9.3-230	Сырники из творога с молоком сгущенным	200/30	39,7	30,7	45,4	639,0
1.3-100	Мандарины	200	1,8	0,4	16,2	86,0
5.3-200	Какао с молоком	200	3,6	3,3	6,4	69,8
	ИТОГО	630	45,1	34,4	68,0	794,8
	ВСЕГО 10 день	2265	109,9	88,7	273,4	2380,5

	ВСЕГО за 10 дней	20478	695,1	744,1	2739,4	22266,7
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	2048	69,5	74,4	273,9	2226,7