

СОГЛАСОВАНО:

Директор

" ____ " ____ год

УТВЕРЖДЕНО:

Начальник

" 29 " мая 2013 год

Циклическое двухнедельное меню для учащихся 5-11 классов (в том числе учащихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, не являющихся учащимися с ограниченными возможностями здоровья) муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений (сезон зима-весна)

№ 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
8.1-180	Омлет натуральный	180	16,1	22,9	3,3	284,6
5.1-200	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,4	61,0
1.3-100	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,8	0,2	6,8	31,9
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,6	117,1
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,8	68,4
18.1-25	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	25	1,6	3,3	17,2	106,2
	ИТОГО	580	25,8	34,2	88,5	766,3
Обед						
3.4-100	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,8	4,5	2,5	55,3
10.1-250	Свекольник	250	2,3	5,1	11,6	101,4
12.4-100	Шницель мясной	100	14,9	12,4	19,7	250,7
13.5-180	Рагу из овощей	180	3,1	10,6	25,6	209,9
5.6-200	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	3,8	24,9
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,1	0,5	27,0	128,9
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	15,8	78,2
	ИТОГО	830	29,8	33,7	106,0	849,2
Полдник						
1.2-100	Яблоко печеное	100	0,3	0,2	24,6	101,4
	Снежок м.д.ж. 2,5% в промышленной упаковке	200	5,4	5,0	21,6	152,0
	Кондитерское изделие (халва) в промышленной упаковке	18	2,1	5,4	7,4	92,8
	ИТОГО	300	5,7	5,2	46,2	253,4
	ВСЕГО 1 день	1710	61,2	73,1	240,6	1868,9

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 1 День 2						
Завтрак						
2.2-100	Овощи натуральные соленые	100	0,8	0,2	2,3	13,3
12.13-260	Плов из птицы	260	19,7	16,9	47,0	429,0
5.2-200	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,3	61,6
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,6	117,1
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,8	68,4
	ИТОГО	560	26,6	17,8	103,0	689,5
Обед						
3.13-100	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,6	5,8	70,2
10.8-250	Суп крестьянский с крупой	250	2,3	6,0	12,9	114,0
12.7-150	Печень говяжья по-строгановски	100/50	20,9	19,3	6,7	284,3
13.8-180	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,0	9,2	40,0	277,2
5.7-200	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,5	0,3	14,0	60,7
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,1	0,5	27,0	128,9
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	15,8	78,2
	ИТОГО	880	39,6	40,3	122,2	1013,4
Полдник						
7.3-200	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,1	4,5	29,0	176,9
	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	0,4	24,6	117,1
18.1-25	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	25	1,6	3,3	17,2	106,2
	ИТОГО	400	17,2	13,3	81,8	516,5
	ВСЕГО 2 день	1840	83,4	71,4	307,0	2219,4

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 1 День 3						
Завтрак						
17.1-40	Сыр порционный	40	9,3	11,8	0,0	143,3
7.2-250	Каша овсяная из хлопьев овсяных	250	7,9	7,5	35,4	240,8
5.3-200	Какао с молоком	200	2,5	0,4	26,0	118,3
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,6	117,1
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,8	68,4
	ИТОГО	590	26,1	20,9	110,2	732,9
Обед						
3.2-100	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,5	9,0	3,3	111,5
10.7-250	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,8	4,1	15,8	123,6
12.15-120	Рыба, тушенная в томате с овощами	120 (60/60)	9,8	6,8	4,6	119,6
13.3-180	Картофельное пюре	180	2,4	6,0	25,2	164,6
5.8-200	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,3	111,7
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,1	0,5	27,0	128,9
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	15,8	78,2
	ИТОГО	850	26,7	26,8	119,0	838,2
Полдник						
9.2-120	Запеканка из творога	120	21,1	4,9	37,6	278,8
11.2-30	Молоко сгущенное	30	2,1	2,5	16,6	96,0
	Сок фруктовый в промышленной упаковке	200	2,0	0,2	3,8	24,9
	ИТОГО	350	25,2	7,5	58,0	399,7
	ВСЕГО 3 день	1790	77,9	55,3	287,2	1970,8

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 1 День 4						
Завтрак						
3.6-100	Икра свекольная	100	1,8	5,0	7,0	103,3
12.14-100	Тефтели мясные с рисом ("ёжики")	100	11,4	15,5	12,2	233,8
13.2-180	Макаронные изделия отварные	180	6,6	6,4	37,6	225,5
5.1-200	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,4	61,0
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,6	117,1
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,8	68,4
	ИТОГО	580	25,9	27,6	110,6	809,2
Обед						
3.10-100	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,2	9,1	4,7	105,2
10.6-250	Рассольник ленинградский	250	2,4	3,5	15,3	124,6
12.8-100	Голубцы ленивые	100	7,6	12,4	6,1	166,0
13.6-180	Каша гречневая рассыпчатая	180	2,3	8,3	46,3	269,9
5.6-200	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	3,8	24,9
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,1	0,5	27,0	128,9
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	15,8	78,2
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0
	ИТОГО	830	22,5	34,8	129,4	942,6
Полдник						
16.2-150	Пирог Южный	150	11,9	9,8	70,8	419,4
	Йогурт м.д.ж. 2,5% в промышленной упаковке	200	6,8	5,0	11,0	116,2
	ИТОГО	350	18,7	14,8	81,8	535,6
	ВСЕГО 4 день	1760	67,0	77,2	321,8	2287,4

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 1 День 5						
Завтрак						
3.6-100	Икра морковная	100	1,8	5,0	7,0	103,3
12.1-100	Биточки рыбные	100	13,9	5,1	20,0	181,8
13.3-180	Картофельное пюре	180	2,4	6,0	25,2	164,6
5.5-200	Напиток из шиповника	200	0,7	0,0	23,1	94,9
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,6	117,1
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,8	68,4
	ИТОГО	580	24,8	16,9	113,7	730,3
Обед						
2.2-100	Овощи натуральные соленные	100	0,8	0,2	2,3	13,3
10.3-250	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,1	5,8	7,3	88,3
12.6-260	Рагу из птицы	260	19,5	17,2	22,3	322,4
5.7-200	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,5	0,3	14,0	60,7
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,1	0,5	27,0	128,9
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	15,8	78,2
	ИТОГО	810	29,6	24,3	88,7	691,7
Полдник						
9.3-120	Сырники из творога	120	19,4	4,1	28,6	229,7
11.2-30	Молоко сгущенное	30	2,1	2,5	16,6	96,0
5.6-200	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	3,8	24,9
	ИТОГО	350	23,5	6,8	48,9	350,6
	ВСЕГО 5 день	1740	54,4	48,0	251,3	1772,5
	ВСЕГО ЗА 1 НЕДЕЛЮ	8840	344,0	324,9	1407,8	10119,0

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 2 День 6						
Завтрак						
8.2-1	Яйцо отварное	50	6,3	5,7	0,4	78,3
17.1-50	Сыр порционный	50	11,6	14,8	0,0	179,1
7.1-250	Каша манная молочная жидкая	250	8,9	13,4	41,8	313,1
5.1-200	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,4	61,0
	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	0,4	24,6	117,1
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,8	68,4
	ИТОГО	750	39,6	39,6	107,0	933,3
Обед						
3.6-100	Икра свекольная	100	1,8	5,0	7,0	103,3
10.6-250	Рассольник ленинградский	250	2,4	3,5	15,3	124,6
12.2-110	Котлеты рыбные любительские	100	12,1	9,8	7,8	168,1
13.1-180	Рис отварной	180	4,3	6,1	40,0	232,2
5.5-200	Напиток из шиповника	200	0,7	0,0	23,1	94,9
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,1	0,5	27,0	128,9
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	15,8	78,2
	ИТОГО	830	28,0	25,3	135,9	930,3
Полдник						
1.2-100	Яблоко печеное	100	0,3	0,2	24,6	101,4
	Йогурт м.д.ж. 2,5% в промышленной упаковке	200	6,8	5,0	11,0	116,2
	Кондитерское изделие (халва) в промышленной упаковке	18	2,1	5,4	7,4	92,8
	ИТОГО	300	7,1	5,2	35,6	217,6
	ВСЕГО 7 день	1880	74,7	70,1	278,5	2081,1

№ 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 морковная	100	1,8	5,0	7,0	103,3
12.7-150	Птица тушеная	100/50	20,9	19,3	6,7	284,3
13.3-180	Картофельное пюре	180	2,4	6,0	25,2	164,6
5.4-200	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	0,0	19,8	90,6
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,6	117,1
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,8	68,4
	ИТОГО	630	33,9	31,1	97,1	828,4
Обед						
3.4-100	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,8	4,5	2,5	55,3
10.2-250	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	3,9	7,8	73,8
12.6-260	Рагу из птицы	260	19,5	17,2	22,3	322,4
5.6-200	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	3,8	24,9
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,1	0,5	27,0	128,9
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	15,8	78,2
	ИТОГО	810	30,8	26,6	63,4	683,4
Полдник						
16.5-60	Слойка с начинкой фруктовой	60	3,5	9,8	28,7	217,0
5.9-200	Кисель из сока фруктового	200	0,3	0,0	39,4	158,8
1.3-100	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,8	0,2	6,8	31,9
	ИТОГО	360	4,6	10,0	74,9	407,7
	ВСЕГО 8 день	1800	69,3	67,7	235,4	1919,5

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 2 День 8						
Завтрак						
3.2-100	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,5	9,0	3,3	111,5
12.5-260	Плов с мясом	260	25,4	22,1	32,1	428,6
5.2-200	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,3	61,6
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,6	117,1
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,8	68,4
	ИТОГО	560	32,9	31,9	89,1	787,2
Обед						
3.10-100	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,2	9,1	4,7	105,2
10.9-250	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,0	3,4	7,4	72,1
12.4-100	Биточек мясной	100	14,9	12,4	19,7	250,7
13.4-180	Капуста тушеная	180	4,7	5,8	12,6	121,8
5.8-200	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,3	111,7
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,1	0,5	27,0	128,9
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	15,8	78,2
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0
	ИТОГО	830	31,3	32,0	124,9	913,5
Полдник						
9.1-120	Пудинг творожный запеченный	120	16,8	4,2	31,6	231,7
11.2-30	Молоко сгущенное	30	2,1	2,5	16,6	96,0
	Йогурт м.д.ж. 2,5% в промышленной упаковке	200	6,8	5,0	11,0	116,2
	ИТОГО	350	25,7	11,7	59,2	443,9
	ВСЕГО 9 день	1740	64,2	75,6	273,2	2144,6

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 2 День 9						
Завтрак						
3.13-100	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,6	5,8	70,2
12.15-120	Рыба, тушенная в томате с овощами	120 (60/60)	9,8	6,8	4,6	119,6
13.7-180	Картофель отварной	180	3,4	5,8	29,5	183,6
5.6-200	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	3,8	24,9
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,6	117,1
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,8	68,4
18.1-25	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	25	1,6	3,3	17,2	106,2
	ИТОГО	600	24,1	21,4	99,3	690,1
Обед						
2.2-100	Овощи натуральные соленые	100	0,8	0,2	2,3	13,3
10.7-250	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,8	4,1	15,8	123,6
12.10-100	Курица в соусе с томатом	100	21,5	17,4	1,9	250,8
13.2-180	Макаронные изделия отварные	180	6,6	6,4	37,6	225,5
5.7-200	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,5	0,3	14,0	60,7
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,1	0,5	27,0	128,9
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	15,8	78,2
	ИТОГО	830	41,9	29,2	114,4	880,9
Полдник						
7.3-200	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,1	4,5	29,0	176,9
18.1-25	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	25	1,6	3,3	17,2	106,2
5.1-200	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,4	61,0
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,6	117,1
	ИТОГО	425	10,4	8,3	86,2	461,3
	ВСЕГО 10 день	1855	76,4	59,0	299,8	2032,3

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 2 День 10						
Завтрак						
9.2-200	Запеканка из творога	200	35,2	8,1	62,7	464,7
11.2-30	Молоко сгущенное	30	2,1	2,5	16,6	96,0
5.12-200	Кефир	200	5,0	4,4	8,2	94,5
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,6	117,1
14.1-35	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,8	68,4
	ИТОГО	530	48,7	16,2	136,2	885,8
Обед						
3.6-100	Икра морковная	100	1,8	5,0	7,0	103,3
10.3-250	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,1	5,8	7,3	88,3
12.14-100	Тефтели мясные с рисом ("ёжики")	100	11,4	15,5	12,2	233,8
13.3-180	Картофельное пюре	180	2,4	6,0	25,2	164,6
5.8-200	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,3	111,7
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,1	0,5	27,0	128,9
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	15,8	78,2
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0
	ИТОГО	830	25,4	33,5	132,2	953,8
Полдник						
9.3-120	Сырники из творога	120	19,4	4,1	28,6	229,7
11.2-30	Молоко сгущенное	30	2,1	2,5	16,6	96,0
5.6-200	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	3,8	24,9
	ИТОГО	350	23,5	6,8	48,9	350,6
	ВСЕГО 11 день	1710	74,0	56,5	317,4	2190,2

	ВСЕГО ЗА 2 НЕДЕЛЮ	8985	358,5	328,9	1404,2	10367,8
	ВСЕГО за 10 дней	17825	702,5	653,8	2812,1	20486,8
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	1783	70,3	65,4	281,2	2048,7