

Примерное 12-тидневное меню для обучающихся 5-11 классов

раздел	наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	цена	№ рец
	1 день							
завтрак	котлета домашняя	100	14,71	15,5	10,83	238,05	70,24	173
	соус красный основной	30	0,26	0,6	1,99	14,04	0,79	
	греча отварная	180	7,07	6,71	52,56	284,4	17,63	г п
	помидор свежий	100	0,8	0,1	2	14	35,87	379
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,32	14,95	71,5	2,64	г п
	напиток "Витошка"	200			19	80	10,91	
	итого за день	642,5	25,14	23,23	101,33	701,99	138,08	
	2 день							
завтрак	плов из говядины	250	19,16	27,41	50,61	518,56	114,72	акт отр
	морковь припущенная с маслом	100	1,5	2,8	12,5	81	12,98	316
	хлеб целебный 1шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
	сок	200			22,4	90	11,56	
	итого за день	582,5	22,96	30,61	104,71	760,56	141,9	
	3 день							
завтрак	запеканка из творога с яблоком	200	30,53	14,4	20,53	333,73	71,39	223
	молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,95	96	14,73	
	батон	30	2,25	0,87	15,42	79,5	3,41	3
	сыр	20	0,44	0,52		6,42	14,38	
	чай	200	0,2		15,2	63	2,39	377
	с сахаром	15						
	плоды свежие(мандарин)	50	0,45	0,1	4,05	17,9	14,47	
	итого за день	545	36,03	18,44	72,15	596,55	120,77	
	4 день							
завтрак	колбаски любительские	100	19,5	25,01	1,06	307,33	79,01	294

	макаронные изд-я отварные	180	6,48	5,76	46,08	251,1	11,61	
	соус красный основной	30	0,26	0,6	1,99	14,04	0,79	304
	помидор свежий	50	0,4	0,06	1,1	7	17,93	
	огурец свежий	50	0,33	0,05	1,33	6,66	28,6	312
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
	напиток "Витошка"	200			19	80	10,91	
итого за день		642,5	29,27	31,88	89,76	737,13	151,49	
5 день								
завтрак	рыба запеченная с маслом	100/5	21,6	6,4	5,4	162	81,54	260
	картофельное пюре	180	3,84	6,12	31,56	190,8	16,58	
	с маслом	5	0,04	3,63	0,07	30,55	5,42	302
	зеленый горошек	50	1,55	0,1	3,25	20	10,83	131
	огурец соленый	50	0	0	1,5	6	28,6	71
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
	чай	200	0,24	0,05	15,22	59,31	4,82	382
	с сахаром	15						
	с лимоном	7						
итого за день		644,5	29,57	16,7	74,7	533,66	121,83	
6 день								
завтрак	котлета рубленая из грудки	100	18,2	10,4	14,8	224	65,53	279
	рис отварной	180	4,55	5,63	50,04	257,94	18,75	
	соус красный основной	30	0,26	0,6	1,99	14,04	0,79	310
	помидор свежий	50	0,4	0,06	1,1	7	17,93	г п
	огурец свежий	50	0,33	0,05	1,33	6,66	15,9	г п
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	342
	чай	200	0,2		15,2	63	2,39	377
	с сахаром	15						
итого за день		657,5	26,24	17,14	103,66	643,64	123,93	
7 день								

завтрак	тефтели мясные 2 вариант	100	13,9	22,2	13,6	285	77,13	268
	греча отварная	180	7,07	6,71	52,56	284,4	17,63	302
	соус красный основной	30	0,26	0,6	1,99	14,04	0,79	528
	помидор свежий	100	0,8	0,1	2	14	35,87	71
	хлеб целебный 1шт	32,5	2,3	0,32	14,95	71,5	2,64	гп
	чай	200	0,2		15,2	63	2,39	377
	с сахаром	15						
итого за день		657,5	24,53	29,93	100,3	731,94	136,45	
8 день								
завтрак	биточек школьный	100	20,37	12,94	11,38	241,15	83,12	230
	картофельное пюре	180	3,84	6,12	31,56	190,8	16,58	
	масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	30,55	5,42	312
	огурец свежий	50	0,33	0,05	1,33	6,66	15,9	75
	помидор свежий	50	0,4	0,06	1,1	7	17,93	г п
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
	напиток "Витошка"	200			19	80	10,91	
итого за день		617,5	27,28	23,2	83,64	627,16	152,5	
9 день								
завтрак	плов из грудки куриной	250	20,35	21,32	50,92	470,12	86,26	286
	масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	30,55	5,42	312
	зеленый горошек	50	1,55	0,1	3,25	20	10,83	131
	помидор свежий	50	0,4	0,06	1,1	7	17,93	г п
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
	компот из яблок	200	0,16	0,16	27,87	108,96	12,24	342
итого за день		587,5	24,8	25,67	102,41	707,63	135,32	
10 день								
завтрак	каша гречневая	250	11,46	10,5	2,1	396,3	29,1	290
	с маслом	5	0,04	3,63	0,07	30,55	5,42	
	батон	30	2,25	0,87	15,42	79,5	3,41	304
	сыр	20	0,44	0,52		6,42	14,38	г п

	масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	30,55	5,42	312
	какао с молоком	200	3,3	3,6	25,3	140	17,48	г п
	плоды свежие (груша)	172	0,4	0,4	10	42	43,07	
итого за день		682	17,93	23,15	52,96	725,32	118,28	
11 день								
завтрак	жаркое по-домашнему (говядина)	200	12,24	14,18	22,68	262,03	69	284
	с маслом	10	0,08	7,26	0,14	61,1	10,84	
	огурец свежий	100	0,6	0,02	2,66	13,32	31,81	71
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
	напиток из ягодного пюре	200			30	120	9,41	
итого за день		542,5	15,22	21,86	74,68	527,45	123,7	
12 день								
завтрак	кнели куриные	100	19,5	9,9	6,9	195	78,45	276
	соус красный основной	30	0,26	0,6	1,99	14,04	0,79	
	макаронные изд-я отварные	180	6,48	5,76	46,08	251,1	11,61	302
	помидор свежий	100	0,4	0,06	1,1	7	35,87	71
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
	чай	200	0,2		15	61	2,39	376
	с сахаром	15						
итого за день		657,5	29,14	16,72	90,27	599,14	131,75	

Примерное 12-тидневное меню для обучающихся 5-11 классов с ОВЗ

раздел	наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	цена	№ рец
1 день								
завтрак	каша пшеничная	200	7,74	16,92	38,59	324,88	23,15	173
	с маслом	10						
	батон	30	2,08	0,76	14,03	71,3	3,41	гп
	чай с	200	0,2		15	61	2,39	348
	сахаром	15						

	итоги	455	10,02	17,68	67,62	457,18	28,95	521
обед	суп крестьянский с овс хл	200	3,43	5,68	11,08	105,68	9,27	98
	со сметаной	10	0,29	1,5	0,36	16,1		
	котлета домашняя	90	13,23	13,95	9,74	214,24	63,6	173
	соус красный основной	30	0,26	0,6	1,99	14,04	0,79	
	греча отварная	150	5,9	5,6	43,8	237	14,69	302
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,32	14,95	71,5	2,64	г п
	чай с	200	0,2		15	61	2,39	348
	сахаром	15						
	итоги	727,5	25,61	27,65	96,92	719,56	93,38	
	2 день							
завтрак	каша рисовая	200	5	6,2	32	194	27,4	174
	с маслом	10						
	батон	30	2,08	0,76	14,03	71,3	3,41	гп
	чай с	200	0,2		15	61	2,39	348
	сахаром	15						
	итоги	455	7,28	6,96	61,03	326,3	33,2	
обед	суп из овощей	200	3,27	4,48	8,76	87,28	10,5	99
	со сметаной	10	0,29	1,5	0,36	16,1		
	плов из говядины	120	9,2	13,1	24,29	248,91	57,17	265
	хлеб целебный 1шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
	чай с	200	0,2		15	61	2,39	348
	сахаром	15						
	итоги	577,5	15,26	19,48	67,61	484,29	72,7	
	3 день							
завтрак	каша овсяная	200	7,71	13,48	32,83	283,74	22,26	173
	с маслом	10						
	батон	30	2,08	0,76	14,03	71,3	3,41	гп
	чай с	200	0,2		15	61	2,39	348
	сахаром	15						

	итоги	455	9,99	14,24	61,86	416,04	28,06	
обед	борщ из свежей капусты	200	4,78	6,14	18,36	132,9	10,58	82
	со сметаной	10	0,29	1,5	0,36	16,1		
	запеканка картоф.(грудка)	200	24,35	14,8	129,6	788,82	89,46	284
	хлеб целебный 1шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
	чай с	200	0,2		15	61	2,39	348
	сахаром	15						
	итоги	657,5	31,92	22,84	182,52	1069,82	105,07	
	4 день							
завтрак	каша гречневая	200	9,17	12,4	41,84	317,04	30,59	173
	с маслом	10						
	батон	30	2,08	0,76	14,03	71,3	3,41	гп
	чай с	200	0,2		15	61	2,39	348
	сахаром	15						
		455	11,45	13,16	70,87	449,34	36,39	
обед	щи из свежей капусты	200	3,27	4,48	8,76	87,28	11,08	294
	со сметаной	10	0,29	1,5	0,36	16,1		
	колбаски любительские	90	17,55	22,51	0,95	276,6	71,11	акт к/о
	макаронные изд-я отварные	150	5,4	4,8	38,4	209	9,67	309
	соус красный основной	30	0,26	0,6	1,99	14,04	0,79	304
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
	чай с	200	0,2		15	61	2,39	348
	сахаром	15						
	итоги	727,5	29,27	34,29	84,66	735,02	87,22	
	5 день							
завтрак	каша "Дружба" (рис+пшено)	200	6,03	11,51	27,68	239,12	23,75	175
	с маслом	10						
	батон	72	2,08	0,76	14,03	71,3	8,22	гп
	чай с	200	0,2		15	61	2,39	348

	сахаром	15						
	итога	497	8,31	12,27	56,71	371,42	34,36	
обед	суп картофельный с горохом	200	6,32	4,24	18,64	136,8	5,3	102
	рыба запеченная с маслом	90/5	19,44	5,76	4,86	145,8	73,93	230
	картофельное пюре	150	3,2	5,1	26,3	159	13,81	213
	с маслом	5	0,04	3,63	0,07	30,55	5,42	
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
	чай	200	0,2		15,2	63	2,39	377
	с сахаром	15						
	итога	787,5	31,5	19,13	84,27	606,15	95,43	
	6 день							
завтрак	каша рисовая	200	5	6,2	32	194	27,4	174
	с маслом	10						
	батон	30	2,08	0,76	14,03	71,3	3,41	гп
	чай с	200	0,2		15	61	2,39	348
	сахаром	15						
	итога	455	7,28	6,96	61,03	326,3	33,2	
обед	суп пюре	200	5,36	4,48	25,76	161,6	11,72	112
	с гречками	10						
	котлета рубленая из грудки	90	16,38	9,03	13,32	201,6	59,98	279
	рис отварной	150	3,8	4,7	41,7	215	15,62	304
	соус красный основной	30	0,26	0,6	1,99	14,04	0,79	310
	хлеб целебный 1 шт	68	2,3	0,4	19,2	71	5,54	342
	чай	200	0,2		15,2	63	2,39	377
	с сахаром	15						
	итога	750	28,3	19,21	117,17	726,24	96,04	
	7 день							
завтрак	каша пшеничная	200	7,74	16,92	38,59	324,88	23,15	173
	с маслом	10						

	батон	30	2,08	0,76	14,03	71,3	3,41	гп
	чай с	200	0,2		15	61	2,39	348
	сахаром	15						
итого		440	10,02	17,68	67,62	457,18	28,95	
обед	суп-лапша домашняя	200	9,36	5,76	12	140	21,71	151
	с курой	20						
	тефтели мясные 2 вариант	90	12,51	19,98	12,24	256,5	69,42	279
	греча отварная	150	5,9	5,6	43,8	237	14,69	302
	соус красный основной	30	0,26	0,6	1,99	14,04	0,79	528
	хлеб целебный 1шт	32,5	2,3	0,32	14,95	71,5	2,64	гп
	чай	200	0,2		15,2	63	2,39	377
	с сахаром	15						
итого		737,5	30,53	32,26	100,18	782,04	111,64	
8 день								
завтрак	каша овсяная	200	7,71	13,48	32,83	283,74	22,26	173
	с маслом	10						
	батон	30	2,08	0,76	14,03	71,3	3,41	гп
	чай с	200	0,2		15	61	2,39	348
	сахаром	15						
итого		255	9,79	14,24	46,86	355,04	25,67	
обед	суп картофельный с рисом	200	3,2	2,08	16,32	94,4	6,43	101
	биточек школьный	90	18,33	11,65	10,24	217,03	74,88	акт к/о
	картофельное пюре	150	3,2	5,1	26,3	159	13,81	213
	с маслом сливочным	5	0,04	3,63	0,07	30,55	5,42	
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
	чай с	200	0,2		15	61	2,39	348
	сахаром	15						
итого		692,5	27,27	22,86	87,13	632,98	105,57	
9 день								

завтрак	каша гречневая	200	9,17	12,4	41,84	317,04	30,59	173
	с маслом	10						
	батон	30	2,08	0,76	14,03	71,3	3,41	гп
	чай с	200	0,2		15	61	2,39	348
	сахаром	15						
итого		455	11,45	13,16	70,87	449,34	36,39	
обед	суп из овощей	200	3,27	4,48	8,76	87,28	10,5	99
	со сметаной	10	0,29	1,5	0,36	16,1		
	плов из грудки куриной	120	9,77	10,24	24,44	225,66	42,33	265
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
	чай	200	0,2		15,2	63	2,39	377
	с сахаром	15						
итого		577,5	15,83	16,62	67,96	463,04	57,86	
	10 день							
завтрак	каша пшеничная	200	7,74	16,92	38,59	324,88	23,15	173
	с маслом	10						
	батон	30	2,08	0,76	14,03	71,3	3,41	гп
	чай с	200	0,2		15	61	2,39	348
	сахаром	15						
итого		455	10,02	17,68	67,62	457,18	28,95	
обед	суп картофельный с рисом	200	3,2	2,08	16,32	94,4	6,43	101
	гуляш из свинины	75	16,82	33,76	7,72	400,32	76,99	260
	с соусом	50						
	макаронные изд-я отварные	150	5,4	4,8	38,4	209	9,67	309
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
	чай	200	0,2		15,2	63	2,39	377
	с сахаром	15						
итого		722,5	27,92	41,04	96,84	837,72	98,12	
	11 день							

завтрак	каша рисовая	200	5	6,2	32	194	27,4	174
	с маслом	10						
	батон	30	2,08	0,76	14,03	71,3	3,41	гп
	чай с	200	0,2		15	61	2,39	348
	сахаром	15						
итого		455	7,28	6,96	61,03	326,3	33,2	
обед	суп-лапша домашняя	200	9,36	5,76	12	140	21,71	151
	с курой	20						
	жаркое по-домашнему(говядина)	150	9,18	10,63	17,01	196,52	52,29	284
	с маслом	10	0,08	7,26	0,14	61,1	10,84	
	хлеб целебный 1 шт	37	2,3	0,4	19,2	71	3,02	г п
	напиток из ягодного пюре	200			30	120	9,41	
итого		617	20,92	24,05	78,35	588,62	97,27	
	12 день							
завтрак	каша пшенная	200	7,74	16,92	38,59	324,88	23,15	173
	с маслом	10						
	батон	30	2,08	0,76	14,03	71,3	3,41	гп
	чай с	200	0,2		15	61	2,39	348
	сахаром	15						
итого		455	10,02	17,68	67,62	457,18	28,95	
обед	суп картофельный с горохом	200	6,32	4,24	18,64	136,8	5,3	102
	кнели куриные	90	17,55	8,91	6,21	175,5	70,64	301
	соус красный основной	30	0,26	0,6	1,99	14,04	0,79	
	макаронные изд-я отварные	150	5,4	4,8	38,4	209	9,67	309
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
	чай	200	0,2		15,2	63	2,39	377
	с сахаром	15						
итого		717,5	32,03	18,95	99,64	669,34	91,43	