



**Примерное двухнедельное меню**  
**МОУ «Коптеловская средняя общеобразовательная школа имени Д.Никонова»**  
**Сезон: зима - весна**      **Возрастная категория: 12 лет и старше**

**Блюда: первая**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 1</b> <b>понедельник</b>	<b>Обед</b>						
	Суп картофельный с крупой	250	13,43	6,19	20,71	195,42	106
	Гуляш	100	14,88	17,16	3,07	226,33	79
	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	40,88	241,45	260
	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	60,46	130
	Хлеб	80	6,1	0,5	40,14	189,46	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>810</b>	<b>40,81</b>	<b>29,95</b>	<b>119,8</b>	<b>913,02</b>	
<b>День 2</b> <b>вторник</b>	<b>Обед</b>						
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,4	4,5	18,6	142,0	99
	Котлета мясная	100	17,88	18,63	14,84	298,33	271
	Пюре картофельное	180	3,82	6,33	25,71	175,54	312
	Квас из ферментированной капусты	200	0	0	19,0	77,2	130
	Хлеб	80	6,1	0,5	40,14	189,46	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>810</b>	<b>34,2</b>	<b>29,96</b>	<b>118,29</b>	<b>882,54</b>	
<b>День 3</b> <b>среда</b>	<b>Обед</b>						
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,69	2,79	18,41	109,76	101
	Пицца отварная	100	26,18	22,49	20,51	117,51	265
	Капуста тушеная	180	4,3	7,2	0,32	308,89	
	Кофейный напиток с молоком	200	1,9	1,55	24,25	118,93	
	Хлеб	80	6,1	0,5	40,14	189,46	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>810</b>	<b>41,17</b>	<b>34,53</b>	<b>103,61</b>	<b>844,55</b>	
<b>День 4</b> <b>четверг</b>	<b>Обед</b>						
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,02	5,75	12,48	112,58	79
	Жаркое по домашнему	180	17,02	19,04	17,79	310,89	294
	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	60,46	323
	Хлеб	80	6,1	0,5	40,14	189,46	379
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>710</b>	<b>25,14</b>	<b>25,29</b>	<b>85,41</b>	<b>673,39</b>	
	<b>День 5</b> <b>пятница</b>	<b>Обед</b>					
Суп картофельный протертый с трюфелем		250	3,17	3,86	15,74	111,02	79
Котлеты рубленные из птицы или кролика		100	13,74	25,74	6,58	308,42	294
Капуста тушеная рассыпчатая		180	4,32	5,52	45,24	247,2	323
Йогурт питьевой		200	15,6	9,0	22,0	650,6	379
Хлеб		80	6,1	0,5	40,14	189,46	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>790</b>	<b>31,78</b>	<b>43,67</b>	<b>129,7</b>	<b>1506,7</b>	

Неделя: вторая  
 Сезон: зима - весна  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6 понедельник	Обед Щи их свежей капусты Гуляш Макаронные изделия отварные Напиток витаминный Хлеб	250	1,85	50,7	9,02	89,81	88
		100	14,88	17,16	3,07	226,23	260
		180	6,30	5,78	40,19	238,17	309
		200	0	0	0	0	
		80	6,1	0,5	40,14	189,46	
		<b>810</b>	<b>29,13</b>	<b>74,14</b>	<b>92,42</b>	<b>743,67</b>	
День 7 вторник	Обед Расходник Ленивотлекий Котлета мясная Каша гречневая рассыпчатая Соус томатный Чай Хлеб	250	7,45	6,34	16,22	137,49	91
		100	17,88	18,65	11,84	298,33	271
		180	4,32	5,52	45,21	247,2	323
		20	0,19	1,18	1,27	16,45	364
		200	0	0	15,0	60,46	382
		80	6,1	0,5	40,14	189,46	
		<b>830</b>	<b>34,69</b>	<b>35,85</b>	<b>133,21</b>	<b>949,57</b>	
День 8 среда	Обед Суп картофельный с грибами Птица отварная Капуста тушеная Компот из смеси сухофруктов Хлеб	250	2,47	2,85	20,51	117,51	101
		100	26,18	22,49	0,32	308,89	307
		180	4,3	7,2	17,91	156,6	139
		200	0	0	19,36	77,41	349
		80	6,1	0,5	40,14	189,46	
		<b>810</b>	<b>38,99</b>	<b>33,04</b>	<b>98,24</b>	<b>849,87</b>	
День 9 четверг	Обед Суп лапша домашняя с курицей Рыба припущенная Пюре картофельное Чай с сахаром Хлеб	250	5,17	9,1	1,46	108,59	101
		100	25,17	7,95	0,59	174,06	307
		180	3,82	6,52	25,68	177,19	312
		200	0	0	15,0	60,46	430
		80	6,1	0,5	40,14	189,46	
		<b>810</b>	<b>40,26</b>	<b>24,07</b>	<b>82,87</b>	<b>709,76</b>	
День 10 пятница	Обед Борщ с капустой и картофелем Котлета рубленая из птицы или кролика Каша рисовая рассыпчатая Соус томатный Какао с молоком Хлеб	250	2,02	5,77	12,65	113,36	82
		100	13,74	25,24	6,58	308,42	294
		180	4,37	5,52	45,24	247,2	323
		20	0,19	1,18	1,27	16,45	364
		200	3,75	3,68	24,32	146,82	382
		80	6,1	0,5	40,14	189,46	
		<b>830</b>	<b>30,12</b>	<b>41,89</b>	<b>130,2</b>	<b>1021,71</b>	