

УТВЕРЖДАЮ
«Контелова» для СОШ
В.О.Сонников
07/50



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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Минеральные вещества	
День 1 понедельник	Обед						
	Щи со сметаной, капуста	250	1,85	50,7	9,02	89,81	88
	Плов из риса и курицы	210	22	28	38	489	291
	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	60,46	430
	Хлеб	80	6,1	0,5	10,14	189,46	
Итого за прием пищи	740	29,95	79,2	102,16	828,73		
День 2 вторник	Обед						
	Суп с картофелем и бобовыми	250	6,4	4,5	18,6	142,0	99
	Котлетная	100	17,88	18,63	14,84	298,33	271
	Пюре картофельное	180	3,87	6,33	25,71	175,54	312
	Кисель с малиновым вареньем	200	0	0	19,0	77,21	430
Хлеб	80	6,1	0,5	10,14	189,46		
Итого за прием пищи	810	34,2	29,96	118,29	882,54		
День 3 среда	Обед						
	Суп с картофельными изделиями и картофелем	250	2,69	2,79	18,41	109,76	101
	Пюре картофельная	100	26,18	23,49	20,51	117,51	265
	Каша овсяная	180	4,3	7,2	6,32	308,89	
	Кофейно-молочный напиток с молоком	200	1,9	1,55	24,25	118,93	
Хлеб	80	6,1	0,5	10,14	189,46		
Итого за прием пищи	810	41,17	34,53	103,61	844,55		
День 4 четверг	Обед						
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,02	5,75	12,48	112,58	79
	Жаркое домашнему	180	17,02	19,04	17,79	310,89	291
	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	60,46	323
	Хлеб	80	6,1	0,5	10,14	189,46	379
Итого за прием пищи	710	25,14	25,29	85,41	673,39		
День 5 пятница	Обед						
	Суп с картофелем и протертый с трюфелем	250	3,17	3,86	15,71	111,02	79
	Котлетная с пюре из картофеля	100	13,74	25,24	6,58	308,42	291
	Каша овсяная рассыпчатая	180	4,32	5,52	45,24	217,2	323
	Йогурт с ягодами	200	15,6	9,0	22,0	650,6	379
Хлеб	80	6,1	0,5	10,14	189,46		
Итого за прием пищи	790	31,78	43,67	129,7	1506,7		

Цель: влетая

Сезон: зима - весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура
			Б	Ж	У		
День 6 понедельник	Обед						
	Суп картофельный с крупой	250	13,43	6,49	30,71	195,42	88
	Рыба	100	14,88	17,16	3,07	226,23	260
	Макаронные изделия отварные	180	6,30	5,78	10,19	238,17	309
	Напиток витаминный	200	0	0	0	0	
	Хлеб	80	6,1	0,5	10,14	189,46	
	Итого за прием пищи	810	40,71	29,93	104,11	849,28	
День 7 вторник	Обед						
	Суп овощной с макаронными изделиями	250	6	5	7	150	91
	Котлета мясная	100	17,88	18,63	1,84	298,33	271
	Капуста тушеная рассольная	180	4,33	5,52	15,21	247,7	323
	Сухое томатное	20	0,19	1,18	1,27	16,45	364
	Чай	200	0	0	0	60,46	382
	Хлеб	80	6,1	0,5	10,14	189,46	
Итого за прием пищи	830	38,24	34,51	137,49	962,08		
День 8 среда	Обед						
	Рассольник. Летний вариант	250	2,42	6,34	10,72	137,49	101
	Птица отварная	100	26,18	22,49	0,52	308,89	307
	Капуста тушеная	180	4,3	7,2	17,91	156,6	139
	Компот из смеси сушеных фруктов	200	0	0	10,36	77,41	349
	Хлеб	80	6,1	0,5	10,14	189,46	
	Итого за прием пищи	810	39,03	36,53	94,45	869,85	
День 9 четверг	Обед						
	Суп лапша домашняя с курочкой	250	5,17	9,1	1,46	108,59	101
	Рыба припущенная	100	25,17	7,95	0,59	174,06	307
	Пюре картофельное	180	3,82	6,52	25,68	177,19	312
	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	60,46	430
	Хлеб	80	6,1	0,5	10,14	189,46	
	Итого за прием пищи	810	40,26	24,07	82,87	709,76	
День 10 пятница	Обед						
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,02	5,77	12,65	113,36	82
	Котлета рубленая из птицы или кролика	100	13,74	25,24	6,58	308,42	294
	Капуста тушеная рассольная	180	4,32	5,52	15,24	247,7	323
	Сухое томатное	20	0,19	1,18	1,27	16,45	364
	Какао с молоком	200	3,75	3,68	21,37	146,82	382
	Хлеб	80	6,1	0,5	10,14	189,46	
Итого за прием пищи	830	30,12	41,89	130,2	1021,71		