



Примерное двухдневное меню

МОУ «Коптеловская средняя общеобразовательная школа имени Д.Никонова»

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Блюда: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
День 1 понедельник	Обед						
	При из свеклы суп с картофелем	250	1,2	12,58	6,04		147,56
	Плов	180	20,41	20,04	31,5		596,36
	Чай с сахаром	200	0	0	15		60
	Хлеб - крестьянский поджаренный	60	1,58	0,57	30,11		142,09
	Итого за прием пищи	690	26,19	33,89	82,65		741,01
День 2 вторник	Обед						
	Суп картофельный с протертой свеклой	250	3,17	3,86	18,71		111,02
	Котлета рубленая из птицы или кролика	100	10,32	24,27	1,25		267,5
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,32	8,87	45,24		247,2
	Компот из фруктов	200	0,76	0,08	30,65		126,65
	Хлеб - крестьянский поджаренный	60	4,58	0,57	30,11		142,09
	Итого за прием пищи	790	23,18	33,37	122,90		894,46
День 3 среда	Обед						
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,02	5,75	12,48		112,58
	Котлеты, фарш из птицы	100	14,36	25,9	11,49		336,3
	Макаронные изделия отварные	180	6,30	5,78	10,19		238,17
	Кофейный напиток на молоке	200	1,9	1,44	24,25		118,93
	Хлеб - крестьянский поджаренный	60	4,58	0,57	30,11		142,09
	Итого за прием пищи	790	29,16	39,35	118,52		948,07
День 4 четверг	Обед						
	Рассольник без картофеля	250	2,04	5,98	14,1		121,33
	Птица отварная	100	26,18	23,49	0,32		308,89
	Капуста тушеная	180	4,3	7,2	17,91		156,6
	Напиток из малины поджаренный	200	0	0	21,82		371,25
	Хлеб - крестьянский поджаренный	60	4,58	0,57	30,11		142,09
	Итого за прием пищи	790	37,1	36,04	84,26		1100,16
День 5 пятница	Обед						
	Суп лапша домашняя с курицей	250	2,20	6,54	1,46		73,63
	Рыба запеченная	90	20,16	6,48	-		136,8
	Пюре картофельное	180	3,82	6,52	25,68		177,19
	Чай с сахаром	200	0	0	15		60
	Хлеб - крестьянский поджаренный	60	4,58	0,57	30,11		142,09
	Итого за прием пищи	780	30,76	19,91	72,25		589,71

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

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						
	Пюре из свеклы, капуста с картофелем	250	1,2	12,58	6,04	142,56	88
	Рис с и	100	11,75	17,16	2,62	273,60	260
	Макаронные изделия отварные	180	6,3	5,78	40,19	238,17	309
	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	60,0	430
	Хлеб крестьянский йодированный	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
	Итого за прием пищи	790	26,83	35,89	93,96	806,51	
День 7 вторник	Обед						
	Пюре из свеклы, капуста с картофелем	250	2,9	5,85	14,3	124,36	82
	Картофель рубленные и яйца и из кролика	100	10,35	24,57	1,35	267,5	294
	Каша овсяная рассыпчатая	780	1,37	5,52	15,24	247,2	323
	Хлеб крестьянский йодированный	200	1,9	1,55	14,25	108,94	379
	Хлеб крестьянский йодированный	60	1,58	0,37	30,11	142,09	
	Итого за прием пищи	790	24,05	37,86	115,15	900,08	
День 8 среда	Обед						
	Суп картофельный с овощами	250	8,61	2,85	17,26	130,87	106
	Пюре по - домашнему	210	19,47	24,39	20,74	380,75	259
	Хлеб крестьянский йодированный	200	0	0	19,0	77,21	
	Хлеб крестьянский йодированный	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
	Итого за прием пищи	720	32,69	27,61	87,41	730,92	
День 9 четверг	Обед						
	Суп картофельный с рыбой	250	5,73	4,54	18,6	139,0	99
	Пюре отварная	100	21,56	23,68	0,32	325,06	307
	Картофель тушеная	180	4,3	7,2	17,89	156,63	139
	Пантук из шиповника	200	0,66	0,27	28,73	132,5	388
	Хлеб крестьянский йодированный	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
	Итого за прием пищи	790	39,83	36,06	95,65	895,28	
День 10 пятница	Обед						
	Суп лапша домашняя с курицей	250	2,20	6,54	14,6	71,63	100
	Картофель, биточки, шиньоны	100	14,76	25,9	11,49	336,3	269
	Супа гречневая рассыпчатая	180	1,32	5,52	45,24	217,2	323
	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	60,0	430
	Хлеб крестьянский йодированный	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
	Итого за прием пищи	790	25,46	38,33	103,3	859,22	