



Примерное двухнедельное меню

МОУ «Коптеловская средняя общеобразовательная школа имени Д.Никонова»

Сезон: зима - весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1 понедельник	Обед						
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,2	12,58	6,04	142,56	88
	Плов	240	27,21	27,92	42,0	432,48	265
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
	Хлеб крестьянский йодированный	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
	Итого за прием пищи	750	32,99	40,87	93,15	837,13	
День 2 вторник	Обед						
	Суп картофельный протертый с гречками	250	3,17	3,86	15,74	111,02	79
	Котлеты, биточки, шиншлы	100	14,36	25,9	11,49	336,3	269
	Макаронные изделия отварные	180	6,30	5,78	40,19	238,17	309
	Соус томатный	20	0,26	0,97	1,35	15,12	348
	Кофейный напиток на молоке	200	1,9	1,55	24,25	118,93	379
День 3 среда	Итого за прием пищи	810	4,58	0,37	30,11	142,09	
	Обед		30,57	38,43	123,13	961,63	
	Рассольник Ленинградский	250	2,04	5,98	14,1	121,33	91
	Птица отварная	100	26,18	22,49	0,32	308,89	307
	Капуста тушеная	180	4,3	7,2	17,91	156,6	139
	Напиток витаминизированный	200	0	0	21,82	371,25	
День 4 четверг	Итого за прием пищи	790	4,58	0,37	30,11	142,09	
	Обед		37,1	36,04	84,26	1100,16	
	Огулец соленный порционно	25	0,2	0,03	0,43	0,25	100
	Суп лапша домашняя с курой	250	2,20	6,54	1,46	73,63	229
	Рыба припущенная	100	20,16	6,48	-	136,8	312
	Пюре картофельное	180	3,82	6,52	25,68	177,19	430
День 5 пятница	Итого за прием пищи	815	4,58	0,37	30,11	142,09	
	Обед		30,96	19,94	72,68	589,93	
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,02	5,75	12,48	112,58	82
	Котлета рубленая из птицы или кролика	100	10,35	24,57	1,25	267,5	294
	Капса гречневая рассыпчатая	180	4,32	5,52	45,24	247,2	323
	Соус томатный	20	0,26	0,97	1,35	15,12	348
День 6 суббота	Итого за прием пищи	810	4,58	0,37	30,11	142,09	
	Обед		22,29	37,23	121,08	1032,22	
	Компот из кураги	200	0,76	0,05	30,65	126,65	401
	Хлеб крестьянский йодированный	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
	Итого за прием пищи	810	22,29	37,23	121,08	1032,22	

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 из свежей капусты с картофелем	250	1,2	12,58	6,04		142,56	88
	Гуляш	100	14,75	17,16	2,62		223,69	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							
	Салат из белокочанной капусты	100	1,52	5,10	9,41		90,43	45
	Суп картофельный с бобовыми	250	8,64	2,85	17,56		130,87	106
	Жаркое по домашнему	240	18,04	43,57	75,52		558,0	259
	Кисель витаминный	200	0	0	19,0		77,21	
	Хлеб крестьянский йодированный	60	4,58	0,37	30,11		142,09	
	Итого за прием пищи	850	32,78	102,36	151,6		998,6	
День 8 среда	Обед							
	Варш из свежей капусты с картофелем	250	2,9	5,85	14,3		124,36	82
	Пюре из рубленых из птицы или кролика	100	10,35	24,57	1,25		267,5	294
	Капша рисовая рассыпчатая	180	4,32	5,52	45,24		247,2	323
	Соус томатный	20	0,26	0,97	1,35		15,12	348
	Кофейный напиток с молоком	200	1,9	1,55	24,25		118,93	379
	Хлеб крестьянский йодированный	60	4,58	0,37	30,11		142,09	
	Итого за прием пищи	810	24,31	38,83	116,5		915,2	
День 9 четверг	Обед							
	Суп картофельный с рыбой	250	5,73	4,54	18,6		139,0	99
	Пшеница отварная	100	24,56	23,68	0,32		325,06	307
	Капша гречневая рассыпчатая	180	4,32	5,52	45,24		247,2	323
	Соус томатный	20	0,26	0,97	1,35		15,12	348
	Напиток 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	810	40,11	35,35	114,46		1000,97	
День 10 пятница	Обед							
	Суп лапша домашняя с курой	250	2,20	6,54	1,46		73,63	100
	Горелки мясные	100	12,13	13,16	2,46		176,74	269
	Капуста тушеная	180	4,3	7,2	17,93		156,65	139
	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	23,21	50,48	66,96		609,11	