



Примерное семидневное меню на весенние каникулы
МОУ «Коптеловская средняя общеобразовательная школа имени Д.Никонова»

Неделя: первая Сезон: весна
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1 понедельник	Завтрак:							
	Бутерброд горячий с сыром	60	8	17	15	209	11	
	Каша манная вязкая	200	7	9	35	246	184	
	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	60	430	
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,8	86	442	
	Итого за прием пищи	660	16,0	22,2	84,8	601		
	Обед							
	Салат из св. помидоров	100	1	6	5	81	23	
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	9	90	338	
	Плов	240	27	28	42,0	528	265	
Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	63	431		
Хлеб крестьянский йодированный	60	4,58	0,37	30,11	142,09			
Итого за прием пищи	850	34,58	39,37	101,11	904,09			
Итого за день	1510	50,58	61,57	185,91	1505,09			
День 2 вторник	Завтрак:							
	Бутерброд с маслом	25	1	9	8	114	1	
	Каша пшеничная вязкая	200	8	9	40	276	184	
	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	60,46	430	
	Булочка	80						
	Итого за прием пищи	505	9	18	63	450,46		
	Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	250	6	5	19	146	99	
	Птица отварная	100	26	23	0	309	307	
	Капуста тушеная	180	4	7	18	157	139	
Кисель витаминизированный	200	0	0	19				
Хлеб крестьянский йодированный	60	4,58	0,37	30,11	142,09			
Итого за прием пищи	790	40,58	35,37	86,11	754,09			
Итого за день	1295	49,58	53,37	149,11	1204,55			

День 3 среда	Завтрак:									
	40	1	5	22	133	2				
	200	3	6	34	200	324				
	200	0	0	15	60.46	430				
	200	1	0	19	86	442				
	440	5	11	90	569.46					
	60	0	0	1	8					
	250	5	9	1	109	100				
	100	0	3	1	30	227				
	180	4	7	26	177	312				
	200	0	0	19	77	349				
	60	4.58	0.37	30.11	142					
	830	13.58	19.37	78.11	543					
1270	18.58	30.37	168.11	1112.46						
День 4 четверг	Завтрак:									
	35	5	9	8	133	3				
	200	7	9	35	246	184				
	200	0	0	15.0	60.46	430				
	80									
	515	12	18	58	439.64					
	100	1	6	2	67	20				
	250	2	6	10	101	81				
	100	15	23	7	296	314				
	180	4	6	45	247	323				
	30	0	2	2	23	348				
	200	1	0	29	133	388				
	60	4.58	0.37	30.11	142					
920	27.58	43.37	125.11	1009						
1435	39.58	61.37	183.11	1448.64						
День 5 пятница	Завтрак:									
	25	1	9	8	114	1				
	200	7	9	35	246	184				
	200	0	0	15.0	60	430				
	125	3.5	3.1	13.75	97.5					
	550	11.5	21.1	71.75	517.5					
	250	2	5	16	122	96				
	240	23	25	24	414	259				
	200	3	3	22	130	380				
	60	4.58	0.37	30.11	142					
	100	2	0	21	96					
	850	57.58	36.47	126.86	1001.5					
	1400	61.08	54.47	184.86	1421.5					

Неделя: вторая Сезон: 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	Завтрак:						
	Бутерброд горячий с сыром	60	8	13	15	209	11
	Каша овсяная «геркулес» вязкая	200	8	11	32	255	184
	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	60	430
	Яблоко	100	0	0	10	47	
	Итого за прием пищи	560	16,0	24	72	571	
	Обед						
	Салат из св. помидоров	100	1	6	5	81	23
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	9	90	88
	Плов	240	27	78	42,0	528	265
	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	63	431
Хлеб крестьянский йодированный	60	4,58	0,37	30,11	142,09		
Итого за прием пищи	850	34,58	39,37	101,11	904,09		
Итого за день	1410	50,58	63,37	173,11	1475,09		
День 7 вторник	Завтрак:						
	Бутерброд с джемом	25	1	5	22	133	2
	Каша рисовая вязкая	200	3	6	34	200	324
	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	60,46	430
	Сок яблочный	200	0	0	0	2	
	Итого за прием пищи	625	4	11	71	395,46	
	Обед						
	Салат из свежих огурцов	100	1	6	2	67	20
	Борщ	250	2	6	10	101	81
	Котлеты рубленные из птицы	100	15	23	7	296	314
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4	6	45	247	323
Соус томатный №348	20	0	2	2	23	348	
Напиток из плодов шиповника	200	1	0	29	133	3388	
Хлеб крестьянский йодированный	60	4,58	0,37	30,11	142,09		
Итого за прием пищи	810	27,58	31,37	125,11	1009,09		
Итого за день	1295	31,58	42,37	520,57	1404,55		