



Утверждаю:  
 Директор И.Ю.Сонин и доцент  
 В.А.Турчинского педагога  
 Т.В.Д.  
 С.М.Бушурева

Согласовано :

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Меню приготавливаемых блюд обедов и полдников

Учащихся ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-11 классов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Угле-воды	
Неделя1 День1						
обед	Овощи свежие (помидоры)	100	1,1	0	3,8	24
	Суп с бобовыми	250	2,3	4,25	15,12	108
	Рыба запеченная (горбуша)	105	19,13	9,9	4,72	164,85
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,08	165,6
	Хлеб ржаной	54	3,5	0,6	17,9	93,9
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,0
	Компот из смеси сухофруктэв	200	0,5	0	27	110
<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>949</b>	<b>34,84</b>	<b>23,12</b>	<b>117,10</b>	<b>807,35</b>
полдник	Фрукты свежие ( яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	51,7
	Кондитерское изделие (вафли)	45	1,26	1,48	34,78	157,5
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>355</b>	<b>1,80</b>	<b>1,92</b>	<b>60,56</b>	<b>269,20</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1304</b>	<b>36,64</b>	<b>25,04</b>	<b>177,66</b>	<b>1076,55</b>
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Угле-воды	
Неделя1 День2						
обед	Салат из свёклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89
	Суп с крупой пшеничной	250	1,6	5,0	17,05	120,3
	Шницель мясной рубленый	100	17,8	17,5	14,3	286
	Картофель отварной в молоке	180	5,58	7,56	22,5	180
	Хлеб ржаной	54	3,5	0,6	17,9	93,9
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,0
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1
<b>Итого</b>		<b>924</b>	<b>37,39</b>	<b>39,04</b>	<b>123,94</b>	<b>981,25</b>
полдник	Кисломолочный напиток(кефир)	200	5,8	5	8	100
	Яблоки запеченные	140	0,60	0,60	29,60	126,00
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
<b>Итого</b>		<b>370</b>	<b>8,68</b>	<b>5,84</b>	<b>52,36</b>	<b>296,50</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1294</b>	<b>46,07</b>	<b>44,88</b>	<b>176,3</b>	<b>1277,75</b>
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Угле-воды	



<b>Неделя1 День 3</b>						
<b>обед</b>	Овощи свежие (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14
	Щи из свежей капусты	250	1,6	4,8	6,23	75,75
	Птица отварная	100	23,6	16,3	0,6	242,8
	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	180	3,6	9,36	27,63	208,8
	Хлеб ржаной	54	3,5	0,6	17,9	93,9
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,0
	Сок натуральный (яблочный)	180	0,9	0,2	18,2	82,8
<b>Итого</b>		<b>924</b>	<b>38,53</b>	<b>31,79</b>	<b>102,52</b>	<b>859,05</b>
<b>полдник</b>	Пудинг из творога с рисом со сгущенным молоком	200	24,4	24,8	55,9	551,0
	Кисломолочный напиток(йогурт3,2%)	200	10	6,4	17	174
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
<b>Итого</b>		<b>430</b>	<b>36,68</b>	<b>31,39</b>	<b>87,66</b>	<b>795,50</b>
<b>итого за день</b>		<b>1354</b>	<b>75,21</b>	<b>63,18</b>	<b>190,18</b>	<b>1654,55</b>
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Угле-воды</b>	
<b>Неделя1 День 4</b>						
<b>обед</b>	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119
	Суп с бобовыми	250	2,3	4,25	15,12	108
	Печень запеченная	100	13,3	7,7	5,5	144
	Рагу из овощей	180	4,5	9,6	15,4	162,0
	Хлеб ржаной	54	3,5	0,6	17,9	93,9
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,0
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,2	0,12	39	158
<b>Итого</b>		<b>944</b>	<b>30,23</b>	<b>31,61</b>	<b>130,05</b>	<b>925,90</b>
<b>полдник</b>	Суп молочный с гречневой крупой	250	6,02	6,45	20,65	164,75
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
<b>Итого</b>		<b>480</b>	<b>11,90</b>	<b>9,99</b>	<b>60,41</b>	<b>379,25</b>
<b>итого за день</b>		<b>1424</b>	<b>42,1</b>	<b>41,6</b>	<b>190,5</b>	<b>1305,2</b>
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Угле-воды</b>	
<b>Неделя1 День 5</b>						
<b>обед</b>	Овощи свежие (помидоры)	100	1,1	0	3,8	24
	Борщ с сметаной	265	1,93	5,3	11,23	100,7
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	205	18,9	19,4	14,9	309,7
	Хлеб ржаной	54	3,5	0,6	17,9	93,9
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,0
	Сок натуральный (кизиловый)	180	0,54	0,18	27,36	122,4



<b>Итого</b>		<b>864</b>	<b>30,50</b>	<b>25,89</b>	<b>104,68</b>	<b>791,66</b>
<b>полдник</b>	Яблоки запеченные	140	0,60	0,60	29,60	126,00
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
<b>Итого</b>		<b>370</b>	<b>3,58</b>	<b>1,14</b>	<b>67,16</b>	<b>293,50</b>
<b>итого за день</b>		<b>1234</b>	<b>34,08</b>	<b>27,03</b>	<b>171,84</b>	<b>1085,16</b>
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Угле-воды</b>	
<b>Неделя1</b>						
<b>День6</b>	Овощи свежие (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14
	Суп с крупой гречневой	250	1,6	5,0	17,05	120,3
	Оладьи из печени	100	17,30	11,70	11,80	222,00
	Макароны отворные с сыром с соусом томатным	220	10,82	10,44	32,37	266,55
	Хлеб ржаной	54	3,5	0,6	17,9	93,9
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Кисломолочный напиток(кефир2.5%)	180	5,02	4,5	7,2	90
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,0
<b>Итого</b>		<b>1164</b>	<b>43,67</b>	<b>32,79</b>	<b>133,30</b>	<b>1007,70</b>
<b>полдник</b>	Суп молочный с рисовой крупой	250	6,03	6,45	20,65	164,75
	Сыр55,% порционно	40	2,57	10,44	0	137,2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>13,76</b>	<b>19,56</b>	<b>49,72</b>	<b>443,55</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1664</b>	<b>57,425</b>	<b>52,35</b>	<b>183,02</b>	<b>1451,25</b>
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Угле-воды</b>	
<b>Неделя2</b>						
<b>День 7</b>	Салат из белокочанной капусты	100	1,6	10,1	9,6	136
	Суп с крупой гречневой	250	2,7	2,9	18,9	111,3
	Гуляш из говядины	100	17,1	18,33	3,5	247,4
	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	180	3,6	9,36	27,63	208,8
	Хлеб ржаной	54	3,5	0,6	17,9	93,9
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,0
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110
	<b>Итого</b>		<b>944</b>	<b>33,53</b>	<b>41,74</b>	<b>133,98</b>
<b>полдник</b>	Пудинг из творога (запечённый) со сметаной	260	36,22	28,3	57,2	627,5
	Сгущенное молоко	30	2,16	2,6	16,65	98,4
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5



<b>Итого</b>		<b>520</b>	<b>43,86</b>	<b>33,74</b>	<b>104,51</b>	<b>875,36</b>
<b>итого за день</b>		<b>1464</b>	<b>77,39</b>	<b>75,48</b>	<b>238,49</b>	<b>1923,76</b>
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Угле-воды</b>	
<b>Неделя 2 День 8</b>						
<b>обед</b>	Салат из моркови и яблок	100	1,1	10,1	9,1	132
	Щи из свежей капусты	250	1,6	4,8	6,23	75,75
	Картофельная запеканка с мясом с соусом молочным с морковью	230	36,80	25,15	21,34	400,05
	Хлеб ржаной	54	3,5	0,6	17,9	93,9
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,0
	Сок натуральный (кизилловый)	180	0,54	0,18	27,36	122,4
<b>Итого</b>		<b>874</b>	<b>48,07</b>	<b>41,28</b>	<b>111,41</b>	<b>965,1</b>
<b>полдник</b>	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
	Фрукты свежие (груши)	150	0,6	0,45	15,45	70,5
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
<b>Итого</b>		<b>420</b>	<b>8,08</b>	<b>5,29</b>	<b>45,71</b>	<b>265</b>
<b>итого за день</b>		<b>1294</b>	<b>56,15</b>	<b>46,57</b>	<b>157,12</b>	<b>1230,1</b>
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Угле-воды</b>	
<b>Неделя 2 День 9</b>						
<b>обед</b>	Овощи свежие (помидоры)	100	1,1	0	3,8	24
	Суп с крупой пшеничной	250	1,6	5,0	17,05	120,3
	Рыба запеченная (горбуша)	105	19,13	9,9	4,72	164,85
	Рагу из овощей	180	4,5	9,6	15,4	162,0
	Хлеб ржаной	54	3,5	0,6	17,9	93,9
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,0
	Сок с трубочкой (апельсиновый)	200	1,4	0,2	26,4	120
<b>Итого</b>		<b>1149</b>	<b>35,86</b>	<b>25,74</b>	<b>129,70</b>	<b>886,00</b>
<b>полдник</b>	Оладьи с яблоками с молочным соусом	175	8,01	14,30	47,06	143,45
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	180	0,18	0,1	35,1	142,2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
<b>Итого</b>		<b>385</b>	<b>10,47</b>	<b>14,64</b>	<b>96,92</b>	<b>356,15</b>
<b>итого за день</b>		<b>1534</b>	<b>46,33</b>	<b>40,38</b>	<b>226,62</b>	<b>1242,15</b>
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Угле-воды</b>	
<b>Неделя 2 День 10</b>						
	Кукуруза отварная	100	8,8	5,6	61,6	332,9
	Суп с бобовыми	250	2,3	4,25	15,12	108



обед	Плов из птицы	180	13,60	13,39	35,42	264,00
	Хлеб ржаной	54	3,5	0,6	17,9	93,9
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,0
<b>Итого</b>		<b>844</b>	<b>33,43</b>	<b>24,59</b>	<b>182,32</b>	<b>1036,80</b>
полдник	Омлет натуральный	200	17,22	26,76	4,61	326,15
	Кисломолочный напиток(кефир2,5%)	200	5,8	5	8	100
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
<b>Итого</b>		<b>430</b>	<b>25,30</b>	<b>32,00</b>	<b>27,37</b>	<b>496,65</b>
<b>итого за день</b>		<b>1274</b>	<b>58,73</b>	<b>56,59</b>	<b>209,69</b>	<b>1533,45</b>
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Угле-воды</b>	
<b>Неделя 2</b>						
<b>День 11</b>						
обед	Овощи свежие (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14
	Борщ с сметаной	265	1,93	5,3	11,23	100,7
	Говядина в кисло-сладком соусе	100	2,88	24,7	15,3	379
	Каша гречневая вязкая	180	8,24	11,59	29,3	254,7
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,0
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Хлеб ржаной	54	3,5	0,6	17,9	93,9
	Сок с трубочкой (апельсиновый)	200	1,4	0,2	26,4	120
<b>Итого</b>		<b>1159</b>	<b>23,38</b>	<b>42,94</b>	<b>147,11</b>	<b>1163,30</b>
полдник	Яблоки запеченные	140	0,60	0,60	29,60	126,00
	Молоко 2,5% с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
<b>Итого</b>		<b>370</b>	<b>8,68</b>	<b>5,84</b>	<b>53,96</b>	<b>302,50</b>
<b>итого за день</b>		<b>1529,00</b>	<b>32,06</b>	<b>48,78</b>	<b>201,07</b>	<b>1465,80</b>
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Угле-воды</b>	
<b>Неделя 2</b>						
<b>День 12</b>						
обед	Салат из моркови и яблок	100	1,1	10,1	9,1	132
	Суп с макаронами	250	2,7	2,9	18,8	111,3
	Рыба запеченная	110	20,04	10,37	4,94	171,7
	Картофель отварной в молоке	180	5,58	7,56	22,5	180
	Хлеб ржаной	54	3,5	0,6	17,9	93,9
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,0
	Кисломолочный напиток(кефир2,5%)	180	5,02	4,5	7,2	90
	Кисель из яблок свежих	200	0,1	0,1	23,4	96,0
<b>Итого</b>		<b>1134</b>	<b>42,61</b>	<b>36,55</b>	<b>133,34</b>	<b>1015,85</b>
	Кондитерское изделие (печенье)	36	2,7	3,52	26,78	150,12
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,4	14,3	71,1



полдник	Масло сливочное порциями	20	0,1	16,5	0,16	149,6
	Фрукты свежие ( яблоки)	160	0,64	0,64	15,68	75,2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
<b>Итого</b>		<b>426</b>	<b>8,60</b>	<b>23,30</b>	<b>71,68</b>	<b>516,52</b>
<b>итого за день</b>		<b>1560</b>	<b>51,2</b>	<b>59,9</b>	<b>205,0</b>	<b>1532,4</b>