

**Примерное меню приготавливаемых блюд для обучающихся получающих бюджетные средства на питание в размере
148,24 руб. (завтрак,обед)**

Категории
обучающи
хся

Обучающиеся (11-18 лет) за исключением учащихся при круглосуточном пребывании и посещающих группы продленного дня

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК :	Масло (порциями)	15	0,19	9,22	0,26	84,9	41
	Каша молочная Дружба с маслом	250	9,08	10,28	54,80	347,57	1148
	Кофейный напиток	200	5,32	5,24	15,74	130,5	958
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :		545	20,91	25,54	109,44	750,97	
ОБЕД .	Суп с макаронными изделиями и картофелем с мясом	250	13,12	12,55	18,40	239,05	217
	Котлеты или биточки, шницели мясные	100	18,52	14,13	16,85	267,07	608
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,86	4,66	48,92	260,68	1131
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	9,88	37,66	868
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ОБЕД .		810	46,88	32,14	132,69	992,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1355	67,79	57,68	242,13	1743,43	
День 2							
ЗАВТРАК :	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54,6	42
	Каша геркулесовая жидкая с маслом	250	8,68	11,73	37,63	290,28	1144
	Чай с сахаром	200	0,16	0,00	7,02	28,14	943
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :		545	18,64	16,95	83,29	561,02	
ОБЕД .	Рассольник петербургский со сметаной	250	2,62	4,47	17,40	121,2	197
	Гуляш мясной	100	15,17	16,70	2,85	222,15	591
	Макаронные изделия отварные	180	6,86	5,13	41,76	240,35	688
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,92	0,12	25,86	112,36	867
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ОБЕД .		810	32,89	27,22	126,51	884,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1355	51,53	44,17	209,80	1445,08	
День 3							
ЗАВТРАК :	Пудинг из творога (запеченный) (со сгущенным молоком)	200	31,40	20,54	55,86	526,36	467
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	271
	Чай с молоком	200	1,86	1,60	9,42	59,96	945

	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :		580	39,98	23,34	113,72	821,32	
ОБЕД .	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	2,52	6,25	14,08	123,5	201
	Жаркое по-домашнему	250	19,20	22,15	27,05	384,45	394
	Компот из плодов быстрозамороженных (ассорти)	200	0,10	0,00	16,80	66,36	859
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ОБЕД .		780	28,14	29,20	96,57	762,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	68,12	52,54	210,29	1583,63	
День 4							
ЗАВТРАК :	Каша пшенная жидкая с маслом	250	9,50	10,80	46,80	322,15	1142
	Чай с лимоном	200	0,42	0,00	7,26	32,12	944
	кондитерское изделие	20	1,48	1,88	14,62	81,4	1065
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :		550	17,72	13,48	107,32	623,67	
ОБЕД .	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,05	6,20	9,15	101,55	187
	Суфле "Золотая Рыбка"	100	7,62	10,09	16,33	186,3	47
	Рис отварной с овощами	180	8,26	7,40	48,92	293,54	135
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	9,88	37,66	868
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ОБЕД .		810	24,31	24,49	122,92	807,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	42,03	37,97	230,24	1430,72	
День 5							
ЗАВТРАК :	Масло (порциями)	15	0,19	9,22	0,26	84,9	41
	Каша манная жидкая с маслом	250	7,90	9,73	41,02	282,95	1145
	Чай с сахаром	200	0,16	0,00	7,02	28,14	943
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :		545	14,57	19,75	86,94	583,99	
ОБЕД .	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3,55	12,73	20,90	212,12	170
	Котлеты,шницеля,биточки рубленые из бройлеров-цыплят	100	16,63	18,22	16,42	294,97	668
	Пюре картофельное	180	3,85	5,33	25,72	166,9	694
	Напиток из плодов шиповника	200	0,80	0,00	18,98	77,74	1014
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ОБЕД .		810	31,15	37,08	120,66	939,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1355	45,72	56,83	207,60	1523,72	
День 6							
ЗАВТРАК :	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54,6	42
	Каша рисовая жидкая с маслом	200	5,30	7,36	33,84	222,62	1143
	Какао на молоке	200	6,48	6,68	16,32	152,1	2
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :		495	21,58	19,26	88,80	617,32	

ОБЕД .	Суп из овощей с мясом со сметаной	250	11,70	14,50	11,48	224,2	202
	Тефтели	110	8,68	6,12	9,88	129,27	618
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,14	6,25	41,00	257,4	1126
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,92	0,12	25,86	112,36	867
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ОБЕД .		820	37,76	27,79	126,86	911,23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1315	59,34	47,05	215,66	1528,55	
День 7							
ЗАВТРАК :	Масло (порциями)	15	0,19	9,22	0,26	84,9	41
	Каша геркулесовая жидкая с маслом	250	8,68	11,73	37,63	290,28	1144
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
	Чай с сахаром	200	0,16	0,00	7,02	28,14	943
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :		545	15,35	21,75	83,55	591,32	
ОБЕД .	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250	14,62	9,02	23,62	234,52	206
	Плов мясной	250	16,80	17,73	52,35	436,45	601
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	9,88	37,66	868
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ОБЕД .		780	37,80	27,55	124,49	896,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1325	53,15	49,30	208,04	1487,95	
День 8							
ЗАВТРАК :	Омлет натуральный	200	20,18	24,06	3,74	312,6	438
	Чай с молоком	200	1,86	1,60	9,42	59,96	945
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	271
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :		580	28,76	26,86	61,60	607,56	
ОБЕД .	Суп с макаронными изделиями и картофелем с мясом	250	13,12	12,55	18,40	239,05	217
	Бигус школьный	250	14,30	15,15	11,75	242,98	1
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,92	0,12	25,86	112,36	867
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ОБЕД .		780	35,66	28,62	94,65	782,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	64,42	55,48	156,25	1389,95	
День 9							
ЗАВТРАК :	Каша ячневая жидкая с маслом	250	10,40	12,68	43,27	328,82	1142
	Чай с сахаром	200	0,16	0,00	7,02	28,14	943
	кондитерское изделие	20	1,48	1,88	14,62	81,4	1065
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :		550	18,36	15,36	103,55	626,36	
ОБЕД .	Рассольник домашний со сметаной	250	3,75	7,57	15,33	145,75	196
	Печень по-строгановски	100	8,19	9,56	17,06	187,51	582
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,14	6,25	41,00	257,4	1126
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	109,76	859
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878

ИТОГО ЗА ОБЕД .		810	27,56	24,34	139,91	888,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	45,92	39,70	243,46	1514,78	
День 10							
ЗАВТРАК :	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54,6	42
	Каша пшенная жидкая с маслом	250	9,50	10,80	46,80	322,15	1142
	Чай с лимоном	200	0,42	0,00	7,26	32,12	944
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :		545	19,72	16,02	92,70	596,87	
ОБЕД .	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3,55	12,73	20,90	212,12	170
	Фрикадельки мясные в соусе	110	18,63	22,94	12,81	333,53	620
	Пюре картофельное	180	3,85	5,33	25,72	166,9	694
	Напиток из плодов шиповника	200	0,80	0,00	18,98	77,74	1014
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ОБЕД .		820	33,15	41,80	117,05	978,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1365	52,87	57,82	209,75	1575,16	
День 11							
ЗАВТРАК :	Масло (порциями)	15	0,19	9,22	0,26	84,9	41
	Каша молочная Дружба с маслом	250	9,08	10,28	54,80	347,57	1148
	Кофейный напиток	200	5,32	5,24	15,74	130,5	958
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :		545	20,91	25,54	109,44	750,97	
ОБЕД .	Суп с макаронными изделиями и картофелем с мясом	250	13,12	12,55	18,40	239,05	217
	Котлеты домашние	100	11,45	15,52	9,33	219,51	611
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,86	4,66	48,92	260,68	1131
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	9,88	37,66	868
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ОБЕД .		810	39,81	33,53	125,17	944,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1355	60,72	59,07	234,61	1695,87	
День 12							
ЗАВТРАК :	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54,6	42
	Каша геркулесовая жидкая с маслом	250	8,68	11,73	37,63	290,28	1144
	Чай с сахаром	200	0,16	0,00	7,02	28,14	943
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :		545	18,64	16,95	83,29	561,02	
ОБЕД .	Рассольник петербургский со сметаной	250	2,62	4,47	17,40	121,2	197
	Гуляш мясной	100	15,17	16,70	2,85	222,15	591
	Макаронные изделия отварные	180	6,86	5,13	41,76	240,35	688
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,92	0,12	25,86	112,36	867
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ОБЕД .		810	32,89	27,22	126,51	884,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1355	51,53	44,17	209,80	1445,08	
День 13							

ЗАВТРАК :	Пудинг из творога (запеченный) (со сгущенным молоком)	200	31,40	20,54	55,86	526,36	467
	Чай с молоком	200	1,86	1,60	9,42	59,96	945
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	271
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :		580	39,98	23,34	113,72	821,32	
ОБЕД .	Суп картофельный с крупой	250	29,25	11,73	22,17	311,7	204
	Жаркое по-домашнему	250	19,20	22,15	27,05	384,45	394
	Компот из плодов быстрозамороженных (ассорти)	200	0,10	0,00	16,80	66,36	859
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ОБЕД .		780	54,87	34,68	104,66	950,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	94,85	58,02	218,38	1771,83	
День 14							
ЗАВТРАК :	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54,6	42
	Каша пшенная жидкая с маслом	250	9,50	10,80	46,80	322,15	1142
	Чай с лимоном	200	0,42	0,00	7,26	32,12	944
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :		545	19,72	16,02	92,70	596,87	
ОБЕД .	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,05	6,20	9,15	101,55	187
	Суфле "Золотая Рыбка"	100	7,62	10,09	16,33	186,3	47
	Рис отварной	180	4,64	5,63	48,10	261,63	682
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	9,88	37,66	868
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ОБЕД .		810	20,69	22,72	122,10	775,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1355	40,41	38,74	214,80	1372,01	
День 15							
ЗАВТРАК :	Масло (порциями)	15	0,19	9,22	0,26	84,9	41
	Каша манная жидкая с маслом	250	7,90	9,73	41,02	282,95	1145
	Чай с сахаром	200	0,16	0,00	7,02	28,14	943
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :		545	14,57	19,75	86,94	583,99	
ОБЕД .	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3,55	12,73	20,90	212,12	170
	Котлеты,шницеля,биточки рубленые из бройлеров-цыплят	100	16,63	18,22	16,42	294,97	668
	Рагу овощное	180	40,50	13,50	0,00	283,5	714
	Напиток из плодов шиповника	200	0,80	0,00	18,98	77,74	1014
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ОБЕД .		810	67,80	45,25	94,94	1056,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1355	82,37	65,00	181,88	1640,32	
День 16							
ЗАВТРАК :	Каша рисовая жидкая с маслом	200	5,30	7,36	33,84	222,62	1143

	Какао с молоком	200	7,10	6,80	39,12	241,92	959
	кондитерское изделие	20	1,48	1,88	14,62	81,4	1065
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :		500	20,20	16,84	126,22	733,94	
ОБЕД .	Суп из овощей с мясом со сметаной	250	11,70	14,50	11,48	224,2	202
	Тефтели	110	8,68	6,12	9,88	129,27	618
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,14	6,25	41,00	257,4	1126
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,92	0,12	25,86	112,36	867
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ОБЕД .		820	37,76	27,79	126,86	911,23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1320	57,96	44,63	253,08	1645,17	
День 17							
ЗАВТРАК :	Масло (порциями)	15	0,19	9,22	0,26	84,9	41
	Каша геркулесовая жидкая с маслом	250	8,68	11,73	37,63	290,28	1144
	Чай с сахаром	200	0,16	0,00	7,02	28,14	943
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :		545	15,35	21,75	83,55	591,32	
ОБЕД .	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250	14,62	9,02	23,62	234,52	206
	Плов мясной	250	16,80	17,73	52,35	436,45	601
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	9,88	37,66	868
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ОБЕД .		780	37,80	27,55	124,49	896,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1325	53,15	49,30	208,04	1487,95	
День 18							
ЗАВТРАК :	Омлет натуральный	200	20,18	24,06	3,74	312,6	438
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	271
	Чай с молоком	200	1,86	1,60	9,42	59,96	945
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :		580	28,76	26,86	61,60	607,56	
ОБЕД .	Суп с макаронными изделиями и картофелем с мясом	250	13,12	12,55	18,40	239,05	217
	Бигус школьный	250	14,30	15,15	11,75	242,98	1
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,92	0,12	25,86	112,36	867
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ОБЕД .		780	35,66	28,62	94,65	782,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	64,42	55,48	156,25	1389,95	
День 19							
ЗАВТРАК :	Масло (порциями)	15	0,19	9,22	0,26	84,9	41
	Каша манная жидкая с маслом	250	7,90	9,73	41,02	282,95	1145
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,92	0,12	25,86	112,36	867
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :		545	16,33	19,87	105,78	668,21	
ОБЕД .		Рассольник домашний со сметаной	250	3,75	7,57	145,75	196

	Печень по-строгановски	100	8,19	9,56	17,06	187,51	582
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,14	6,25	41,00	257,4	1126
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	109,76	859
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ОБЕД .		810	27,56	24,34	139,91	888,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1355	43,89	44,21	245,69	1556,63	
День 20							
ЗАВТРАК :	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54,6	42
	Каша пшенная жидкая с маслом	250	9,50	10,80	46,80	322,15	1142
	Чай с сахаром	200	0,16	0,00	7,02	28,14	943
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :		545	19,46	16,02	92,46	592,89	
ОБЕД .	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3,55	12,73	20,90	212,12	170
	Фрикадельки мясные в соусе	110	18,63	22,94	12,81	333,53	620
	Пюре картофельное	180	3,85	5,33	25,72	166,9	694
	Напиток из плодов шиповника	200	0,80	0,00	18,98	77,74	1014
	Хлеб	80	6,32	0,80	38,64	188	878
ИТОГО ЗА ОБЕД .		820	33,15	41,80	117,05	978,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1365	52,61	57,82	209,51	1571,18	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		27015	1152,80	1014,98	4265,26	30798,96	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1350,75	57,64	50,75	213,26	1539,95	