

Согласовано: МБОУ "Лицейская СОШ"
Директор МБОУ "Лицейская СОШ"

Наименование учреждения

Средняя общеобразовательная школа №1

Подпись И.И. Сидорова Ф.И.О.



Примерное двухнедельное меню рациона горячего питания для учащихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях

№ рецеп.	Примерное меню	Масса порций блюд, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	День 1 / Прием пищи / Основание блюда					
	Завтрак					
	Салат из моркови с яблоками (до 1 марта) / Салат из припущенной моркови с яблоками (после 1 марта)	50	0,495	0,91	5,15	30,77
№59	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	216,57
№203	Котлета из птицы с соусом	60/20	7,6	8,46	4,39	124,1
№294	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№376	Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3
	Итого за завтрак:		17,685	16,82	76,48	527,53
	ГПД					
	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной	225/15/10	6,08	7,51	13	144,3
№82	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05
№342	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
	Итого за гпд:		9,19	8,42	49,98	310,97
	Итого за 1 день:		26,875	25,24	126,46	838,5
	День 2 / Вторник					
	Завтрак					
	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта) / огуцы свежие порционно с маслом (после 1 марта)	50	0,96	5,04	4,8	68,4
№45/71	Жаркое по-домашнему (из говядины)	200	14,23	13	46,9	361,52

	Хлеб пшеничный		30	2,6	0,81	14,4		74,73
№377	Хлеб ржан-пшеничный		20	1,32	0,22	8,2		40,06
	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5		0,04	0,005	10,1		40,7
	Итого за завтрак:			19,15	19,075	84,4		585,41
	ГПД							
№108	Суп картофельный с клецками с курицей и сметаной							
	Хлеб пшеничный	225/15/10		6,1	9,4	18,4		182,6
	Хлеб ржан-пшеничный	30		2,6	0,81	14,4		74,73
№348	Компот из сухофруктов	200		1,32	0,22	8,2		40,06
	Итого за гпд:			0,05	0	12,6		50,6
	Итого за 1 день:			10,07	10,43	53,6		347,99
	Итого за 3 дня:			29,22	29,505	138		933,4
	День 3 / Среда							
	Завтрак							
№ 67	Винегрет овощной							
№302	Каша гречневая рассыпчатая	50		0,71	5,08	4,8		67,76
№290	Птица, тушенная в сметанном соусе	150		6,9	7,6	33,6		230,3
	Хлеб пшеничный	40/50		5,68	4,48	2,5		73,04
	Хлеб ржан-пшеничный	30		2,6	0,81	14,4		74,73
№377	Чай с сахаром и яблоками	20		1,32	0,22	8,2		40,06
	Итого за завтрак:	180/10/10		0,24	0,09	11		45,77
	ГПД			17,45	18,28	74,5		531,66
№96	Рассольник Ленинградский с курицей со сметаной							
	Хлеб пшеничный	225/15/10		6,67	7,7	17,3		165,6
	Хлеб ржан-пшеничный	30		2,6	0,81	14,4		74,73
№359	Кисель	20		1,32	0,22	8,2		40,06
	Итого за гпд:	200		0	0	20,9		83,9
	Итого за 1 день:			10,59	8,73	60,8		364,29
	Итого за 3 дня:			28,04	27,01	135,3		895,95
	День 4 / Четверг							
	Завтрак							
№338	Фрукт	100		1,1	0,76	9,8		50,44
№173	Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	200/5/10		7,3	10,39	26,7		229,51
№406	Перемяч с мясом печеный	60		8,11	8,7	26,53		216,86
	Хлеб пшеничный	30		2,6	0,81	14,4		74,73

[illegible]

	ГПД								
№88	Щи из свежей капусты с картофелем с курицей со сметаной								
	Хлеб пшеничный	225/15/10	6,1	7,5	9,2			129,7	
	Хлеб ржан-пшеничный	30	2,6	0,81	14,4			74,73	
№359	Кисель	20	1,32	0,22	8,2			40,06	
		200	0	0	20,9			83,9	
	Итого за 1 день:		10,02	8,53	52,7			328,39	
	Итого за ГПД:		27,27	27,19	137,7			905,33	
	День 7 / Понедельник								
	Завтрак								
№15	Сыр	10	2,66	1,68					
№173	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	200/5/10	7,8	8,6	37,9			25,76	
№418	Пирожок с повидлом	60	5,2	7,9	20,31			260,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6			173,14	
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2			49,82	
№376	Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10			40,06	
	Итого за завтрак:		18,82	18,99	86,01			41,3	
	ГПД							590,28	
№101	Суп картофельный с крупой (пшеничный) с курицей и сметаной	225/15/10	9,38	9,5	22,79			223	
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4			74,73	
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2			40,06	
№342	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18			76,8	
	Итого за ГПД:		13,47	10,7	64,57			414,59	
	Итого за 1 день:		32,29	29,69	150,58			1004,87	
	День 8 / Вторник								
	Завтрак								
№338	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8			47	
№312/	Сложный гарнир (картофельное пюре, тушеная капуста)	120/30	4,02	7,9	20			167,18	
№321	Кнели куриные с соусом	60/20	8,62	7,2	18,75			174,28	
№301	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4			74,73	
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2			40,06	
№377	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1			40,7	

	Итого за завтрак:											
	ГПД		17	16,535	81,25							
№82	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной											543,95
	Хлеб пшеничный	225/15/10	6,08	7,51	13							144,3
	Хлеб ржан-пшеничный	30	2,6	0,81	14,4							74,73
№348	Компот из сухофруктов	20	1,32	0,22	8,2							40,06
	Итого за гпд:	200	0,05	0	12,6							50,6
			10,05	8,54	48,2							309,69
	Итого за 1 день:		27,05	25,075	129,45							853,64
	День 9 / Среда											
	Завтрак											
	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/отруцы свежие порционно с маслом(после 1 марта)											
№45/ 71		50	0,96	5,04	4,8							68,4
№265	Плов из говядины	200	14,6	13,5	40,2							340,7
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4							74,73
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2							40,06
№377	Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,24	0,09	11							45,77
	Итого за завтрак:		19,72	19,66	78,6							569,66
	ГПД											
	Рассольник Ленинградский с курицей со сметаной											
№96		225/15/10	6,67	7,7	17,3							165,6
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6							49,82
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2							40,06
№359	Кисель	200	0	0	20,9							83,9
	Итого за гпд:		9,63	8,46	56							339,38
	Итого за 1 день:		29,35	28,12	134,6							909,04
	День 10 / Четверг											
	Завтрак											
	Салат из моркови (до 1 марта) /салат из припущенной моркови (после 1 марта)											
№66		50	0,61	5,04	4,25							64,8
№302	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,9	7,6	33,6							230,3
№290	Птица, тушенная в сметанном соусе	40/50	5,68	4,48	2,5							73,04
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4							74,73
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2							40,06

№376	Чай с сахаром
	Итого за завтрак:
	ГПД
№112	Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной
	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржан-пшеничный
№342	Компот из свежих плодов
	Итого за гпд:
	День 11 / Пятница
	Завтрак
№338	Фрукт
№203	Макароны отварные со сливочным маслом
№294	Котлета из птицы с соусом
	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржан-пшеничный
№376	Чай с сахаром и лимоном
	Итого за завтрак:
	ГПД
№88	Щи из свежей капусты с картофелем с курицей со сметаной
	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржан-пшеничный
№348	Компот из сухофруктов
	Итого за гпд:
	Итого за 1 день:
	День 12 / Суббота
	Завтрак
№67	Винегрет овощной
№259	Жаркое по-домашнему (из говядины)
	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржан-пшеничный
№377	Чай с сахаром и яблоками
	Итого за 1 день:
	Итого за 2 дня:

[illegible]