

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (сезон весенний)**

**ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК**

1-ая неделя																	
1 день			2 день			3 день			4 день			5 день			6 день		
Наименование блюда	Выход,г		Наименование блюда	Выход,г		Наименование блюда	Выход,г		Наименование блюда	Выход,г		Наименование блюда	Выход,г		Наименование блюда	Выход,г	
	7-11	12 -18		7-11	12 -18		7-11	12 -18		7-11	12 -18		7-11	12 -18		7-11	12 -18
															Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	100
Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100		Салат из фасоли и кукурузы к/с и огурцов соленых	60								Салат из квашеной капусты	60		Сыр порционно	10	10
			Фасоль консервированная (доп.гарнир)		30							Зеленый горошек (доп.гарнир)		30			
Тефтели из говядины (2 вариант) в сметанно-томатном соусе	90/30	90/30	Рагу из птицы	50/150	50/200	Котлеты из говядины	90	100	Котлеты рубленые из бройлер - цыплят	90	100	Сосиски отварные	100	100	Запеканка творожная с молоком сгущенным	130/20	170/30
Каша гречневая (вязкая)	150	180				Рис отварной с кукурузой к/с (доп.гарнир)	150/30	180/30	Пюре картофельное с солеными огурцами (доп.гарнир)	150/30	180/30	Макаронные изделия	150	180/5			
Кофейный напиток с молоком	200	200	Чай с сахаром,с лимоном	200/15/7	200/15/7	Чай с сахаром	200/15	200/15	Компот из свежих яблок(75С)	200	200	Чай с сахаром	200/15	200/15	Чай с сахаром,с курагой	200/15/7	200/15/7
Хлеб пшеничный	30	30	Хлеб пшеничный	30	30	Хлеб пшеничный	30	30	Хлеб пшеничный	30	30	Хлеб пшеничный	30	30	Хлеб пшеничный	30	30
Хлеб ржаной	20	20	Хлеб ржаной	20	20	Хлеб ржаной	20	20	Хлеб ржаной	20	20	Хлеб ржаной	20	30			
<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>550</b>	<b>Итого:</b>	<b>532</b>	<b>552</b>	<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>575</b>	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>560</b>	<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>590</b>	<b>Итого:</b>	<b>512</b>	<b>562</b>
<b>Белки,г</b>	<b>20,150</b>	<b>18,740</b>		<b>20,080</b>	<b>18,520</b>		<b>19,360</b>	<b>21,390</b>		<b>19,760</b>	<b>21,790</b>		<b>20,210</b>	<b>21,890</b>		<b>20,090</b>	<b>23,510</b>
<b>Жиры,г</b>	<b>18,770</b>	<b>19,300</b>		<b>20,190</b>	<b>18,460</b>		<b>20,480</b>	<b>22,980</b>		<b>20,410</b>	<b>23,030</b>		<b>19,870</b>	<b>23,070</b>		<b>20,350</b>	<b>22,530</b>
<b>Углеводы,г</b>	<b>79,950</b>	<b>74,250</b>		<b>83,990</b>	<b>74,670</b>		<b>87,550</b>	<b>96,090</b>		<b>85,310</b>	<b>91,000</b>		<b>79,880</b>	<b>90,980</b>		<b>83,130</b>	<b>91,190</b>
<b>ЭЦ,ккал</b>	<b>580,160</b>	<b>562,260</b>		<b>615,700</b>	<b>528,400</b>		<b>615,990</b>	<b>680,860</b>		<b>614,750</b>	<b>669,960</b>		<b>583,230</b>	<b>647,120</b>		<b>616,170</b>	<b>671,870</b>

2-ая неделя																	
1 день			2 день			3 день			4 день			5 день			6 день		
Наименование блюда	Выход,г		Наименование блюда	Выход,г		Наименование блюда	Выход,г		Наименование блюда	Выход,г		Наименование блюда	Выход,г		Наименование блюда	Выход,г	
	7-11	12 -18		7-11	12 -18		7-11	12 -18		7-11	12 -18		7-11	12 -18		7-11	12 -18
															Плоды и ягоды свежие (апельсины)	100	
			Винегрет	60	100	Салат из квашеной капусты	60	30				Салат из отварной свеклы с яблоками	60	100	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	
Фрикадельки в сметанно- томатном соусе	55/50	55/50	Плов из птицы	50/150	50/180	Биточки рыбные	90	100	Сосиски отварные	100	100	Птица тушеная в сметанно-томатном в соусе	50/50	50/50	Запеканка картофельная с мясом	50/180 (230)	50/200 (250)
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	180/5				Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	180/3	Макаронные изделия с маслом сливочным и зеленым горошком (доп.гарнир)	150/5/30	180/30	Рис отварной	150	180	Огурцы соленые порционные (доп.гарнир)	40	40
Чай с сахаром	200/15	200/15	Компот из кураги (75С)	200	200	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	Какао с молоком	200	200	Чай с сахаром	200/15	200/15	Кофейный напиток с молоком	200	200
Хлеб пшеничный	30	30	Хлеб пшеничный	30	30	Хлеб пшеничный	35	30	Хлеб пшеничный	30	30	Хлеб пшеничный	30	30	Хлеб пшеничный	30	30
Хлеб ржаной	20	25	Хлеб ржаной	20	20	Хлеб ржаной	20	20	Хлеб ржаной	20	20	Хлеб ржаной	20	20	Хлеб ржаной	20	40
<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>560</b>	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>580</b>	<b>Итого:</b>	<b>682</b>	<b>585</b>	<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>565</b>	<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>645</b>	<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>550</b>
<b>Белки,г</b>	<b>20,060</b>	<b>22,140</b>		<b>19,730</b>	<b>22,250</b>		<b>20,110</b>	<b>18,860</b>		<b>20,100</b>	<b>22,210</b>		<b>19,920</b>	<b>21,480</b>		<b>19,860</b>	<b>21,390</b>
<b>Жиры,г</b>	<b>18,830</b>	<b>22,360</b>		<b>21,260</b>	<b>22,190</b>		<b>19,160</b>	<b>17,700</b>		<b>19,650</b>	<b>22,850</b>		<b>19,640</b>	<b>23,150</b>		<b>18,950</b>	<b>22,430</b>
<b>Углеводы,г</b>	<b>87,770</b>	<b>97,710</b>		<b>83,020</b>	<b>99,280</b>		<b>87,530</b>	<b>79,810</b>		<b>82,190</b>	<b>90,670</b>		<b>84,600</b>	<b>96,520</b>		<b>80,690</b>	<b>91,530</b>
<b>ЭЦ,ккал</b>	<b>597,100</b>	<b>649,800</b>		<b>615,960</b>	<b>694,660</b>		<b>609,730</b>	<b>561,690</b>		<b>601,640</b>	<b>652,920</b>		<b>595,140</b>	<b>678,640</b>		<b>613,610</b>	<b>646,510</b>