

УТВЕРЖДАЮ
 Директор школы _____ Обручева Е.В.



МЕНЮ

ДЕНЬ № 1 _____

Период: зима-весна; Возрастная категория 12-18 лет

№ рецептур	Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. цен. (ккал)
ЗАВТРАК						
250	Каша манная молочная	250	15,67	18,7	76,6	435
111/105	Батон пшеничный с маслом	30/10	2,3	5,4	15,5	153
112	Яблоко	120	0,48	0,48	12	36
100	Сыр	40	10,24	8,44	0	136
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60
Всего завтрак			28,79	33,02	119,1	820
ОБЕД						
115	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	12,7	119
128	Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне со сметаной	300/10	5,2	9,94	13,1	160
291	Макароны отварные	200	7,5	0,9	38,7	193
405	Курица тушеная в соусе	120	16,5	11,4	0,4	170
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	2,7	110
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70
Всего обед			37,28	31,94	100,58	916
Итого за день			66,07	64,96	219,68	1736

УТВЕРЖДАЮ
 Директор школы _____ Обручева Е.В.



МЕНЮ

ДЕНЬ № 1

Период: зима-весна; Возрастная категория 12-18 лет

№ рецептур	Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. цен. (ккал)
ЗАВТРАК						
313	Запеканка из творога	220	24	30,2	49,1	442
95	Повидло фруктовое	20	1,2	1,8	31,4	120
112	Банан	150	1,6	0,7	30,5	101
496	Какао с молоком	200	2,36	1,2	25	144
Всего завтрак			29,16	33,9	136	807
ОБЕД						
190	Свекла тушеная	100	1,1	3,3	4,55	52
134	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	300/5	5,47	10,24	19,9	192
369	Картофель тушеный	200	4,8	11,2	32,4	240
389	Тефтели из говядины	100	12,8	7,53	8,7	204
453	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,47	33
507	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70
Всего обед			30,89	35,13	125,1	981
Итого за день			60,05	69,03	261,1	1788

Директор школы _____ УТВЕРЖДАЮ
Обручева Е.В.



МЕНЮ

ДЕНЬ № 3 _____

Период: зима-весна; Возрастная категория 12-18 лет

№ рецептур	Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. цен. (ккал)
ЗАВТРАК						
256	Каша пшеничная молочная	250	11,9	18,9	73,5	425
111/105	Батон пшеничный с маслом	80/10	5,23	3,66	40	219
100	Сыр	40	10,24	8,44	0	136
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79
Всего завтрак			30,57	33,7	129,4	859
ОБЕД						
119	Икра морковная	100	2,4	7,1	10,4	115
154	Суп крестьянский с крупой на м/к бульоне со сметаной	300/10	5,56	10,06	17,85	181
406	Плов с курицей	250	20,4	20,3	48,5	459
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70
Всего обед			34,74	38,56	132,53	1016
Итого за день			65,31	72,26	261,93	1875

УТВЕРЖДАЮ
 Директор школы Обручева Е.В.



МЕНЮ

ДЕНЬ № 4 _____

Период: зима-весна; Возрастная категория 12-18 лет

№ рецептур	Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энер. цен. (ккал)
ЗАВТРАК						
255	Каша ячневая молочная	250	27,7	31,41	85,7	450
111	Батон пшеничный с повидлом	100/15	3,06	0,05	20,6	230
494	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,1	0	15,2	61
Всего завтрак			30,82	31,46	121,5	741
ОБЕД						
73	Кукуруза консервированная	100	2,2	0,4	11,2	58
142	Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	300/10	5,11	9,91	9,72	145
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,4	49,4	337
343	Рыба тушеная в томате с овощами	140	13,3	7,2	6,3	143
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	2,7	110
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70
Всего обед			38,19	28,71	112,3	957
Итого за день			69,01	60,17	233,80	1698

УТВЕРЖДАЮ

 Обручева Е.В.

Директор школы



МЕНЮ

ДЕНЬ № 5 _____

Период: зима-весна; Возрастная категория 12-18 лет

№ рецептур	Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энер. цен. (ккал)
ЗАВТРАК						
258	Каша пшенная молочная	250	10,9	17,0	74,4	373
111/105	Батон пшеничный с маслом	80/10	5,23	3,66	40	219
100	Сыр	40	10,24	8,44	0	136
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79
Всего завтрак			29,57	31,8	130,3	807
ОБЕД						
50	Салат из отварной свеклы с луком	100	1,5	5,50	8,4	89
145	Суп картофельный с фасолью на м/к бульоне	300	8,89	10,36	24,5	224
173	Картофель отварной	260	4,7	10,2	31,7	237
366	Бефстроганов из отварной говядины	150	22,7	20,7	3,6	291
507	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70
Всего обед			43,97	47,76	124,28	1101
Итого за день			73,54	79,56	254,58	1908

МЕНЮ

ДЕНЬ № 6 _____

Период: зима-весна; Возрастная категория 12-18 лет

№ рецептур	Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. цен. (ккал)
ЗАВТРАК						
247	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	250	21,7	18,6	43,4	400
564	Булочка "домашняя"	100	7,4	12,9	64,6	386
111	Батон пшеничный с повидлом	30/15	0,06	0	6	28
494	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,1	0	15,2	61
Всего завтрак			29,26	31,5	129,2	875
ОБЕД						
61	Зеленый горошек консервированный	100	3,0	0,30	6,44	53
147	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бульоне	300	3,24	3,42	22,5	133
407	Рагу с курицей	300	23,5	24,6	27,1	424
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	2,7	110
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70
Всего обед			35,92	29,12	91,72	884
Итого за день			65,18	60,62	220,92	1759

Директор школы



УТВЕРЖДАЮ

Обручева Е.В.

МЕНЮ

ДЕНЬ № 7 _____

Период: зима-весна; Возрастная категория 12-18 лет

№ рецептур	Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. цен. (ккал)
ЗАВТРАК						
320	Сырники из творога	230	25,6	27,8	67,1	445
481	Сгущенное молоко	60	3,6	4,2	38,7	198
112	Яблоко	120	0,48	0,48	12	36
494	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,1	0	15,2	61
Всего завтрак			29,78	32,48	133	740
ОБЕД						
73	Кукуруза консервированная	100	2,2	0,4	11,2	58
144	Суп картофельный гороховый на м/к бульоне	300	5,48	7,04	18,2	158
248	Каша гречневая вязкая	180	7,5	10,01	25,35	219
381	Котлета из говядины	100	8,8	14,13	14,3	286
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70
Всего обед			30,36	32,68	124,83	982
Итого за день			60,14	65,16	257,83	1722



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Обручева Е.В.

МЕНЮ

ДЕНЬ № 8 _____

Период: зима-весна; Возрастная категория 12-18 лет

№ рецептур	Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. цен. (ккал)
ЗАВТРАК						
253	Каша рисовая молочная	250	11,85	17,7	75,2	388
111/105	Батон пшеничный с маслом	80/10	5,23	3,66	40	219
100	Сыр	40	10,24	8,44	0	136
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79
Всего завтрак			30,52	32,5	131,1	822
ОБЕД						
115	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	12,7	119
146	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне со сметаной	300/15/10	6,35	8,31	11,03	140
423	Капуста тушеная	250	9,25	9,0	9,75	177
343	Рыба тушеная в томате с овощами	140	13,3	7,2	6,3	143
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	2,7	110
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70
Всего обед			36,98	34,21	75,46	853
Итого за день			67,5	66,71	206,56	1675



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Обручева Е.В.

МЕНЮ

ДЕНЬ № 9 _____

Период: зима-весна; Возрастная категория 12-18 лет

№ рецептур	Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. цен. (ккал)
ЗАВТРАК						
256	Каша пшеничная молочная	250	11,9	18,9	73,5	425
540	Ватрушка с повидлом	80	11,7	3,7	17,45	94
111/105	Батон пшеничный с маслом	30/10	2,3	5,4	15,5	153
496	Какао с молоком	200	2,36	1,2	25	144
Всего завтрак			28,26	29,2	131,45	816
ОБЕД						
58	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,5	5,5	8,4	89
149	Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной	300/15/10	8,93	9,85	18,28	195
291	Макароны отварные	200	7,5	0,9	38,7	193
405	Курица тушеная в соусе	120	16,5	11,4	0,4	170
507	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70
Всего обед			40,61	28,65	121,86	907
Итого за день			68,87	57,85	253,31	1723



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Обручева Е.В.

МЕНЮ

ДЕНЬ № 10 _____

Период: зима-весна; Возрастная категория 12-18 лет

№ рецептур	Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энер. цен. (ккал)
ЗАВТРАК						
313	Запеканка из творога	220	24	30,2	49,1	442
440	Соус молочный сладкий	80	3,3	2,18	55,15	100
111	Батон пшеничный с повидлом	70/15	1,25	0,03	10	160
494	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,1	0	15,2	61
Всего завтрак			28,65	32,41	129,45	763
ОБЕД						
189	Морковь тушеная	100	1,5	4,2	26,1	114
142	Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	300/10	5,11	9,91	9,72	145
369	Жаркое по-домашнему с говядиной	300	35,3	31,5	22,5	515
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	2,7	110
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70
Всего обед			48,09	46,41	94,00	1048
Итого за день			76,74	78,82	223,45	1811