

Согласовано
Директор МАОУ СШ №6

Генеральный директор
ООО «ОТП «Народный»

_____ Г.В. Ващанова

_____ Н.Н. Герасимов

« ____ » _____ 2021 г.

« ____ » _____ 2021 г.

**Примерное 2-х недельное меню для учащихся МБОУ СШ № 6
(11-18 лет)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые Белки	вещества Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1	День 1						
	Каша овсяная со сл маслом	200/5	9,14	12,5	27,65	260	302
Завтрак	Какао с молоком	200	3,0	2,7	27,9	143	693
	Активель	100	2,5	1,5	11,8	299	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,9	90	
	Итого за завтрак		17,7	17,06	87,25	792	
	Щи из свежей капусты с тушенкой	250/20/10	2,3	6,3	10,4	108	124
	Котлета куриная со сл маслом	75/5	17,7	15,7	8	247	413
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,15	16,15	11,0	44,7	232
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	25,95	85	638
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,02	0,52	25,95	121	
	Итого за обед		29,75	28,87	117,05	860	
	Итого за день		47,45	45,93	204,3	1652	
Неделя 1	День 2						
	Яблоко	150	0,45	-	12,9	60	
	Плов с мясом	50/150	17,9	20,2	28,0	369	443
завтрак	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0,04	10,22	42	686
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,9	90	
	Итого за завтрак		21,59	20,6	71,02	561	

	Борщ украинск с мясом и смет	250/12,5/10	2,8	6,5	13,5	129	113
--	------------------------------	-------------	-----	-----	------	-----	-----

обед	Рыба тушеная с овощами	50/50	10,6	5,9	5,6	115	374
	Картофельное пюре	200	4,3	6,4	29,5	191	520
	Компот из сухофруктов	200	0,25	0,05	21,82	85	638
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,02	0,52	25,95	121	
Итого за обед			21,97	19,37	96,37	641	
Итого за день			43,56	39,97	167,4	1202	

Неделя 1	День 3						
Завтрак	Запеканка из творога с сгущен молок	200/20	13,3	6,38	22,9	262	366
	Кофейный напиток	200	2,3	1,5	22,4	102	689
	Сыр	20	5,06	5,06	6,5	80	99
	Пряник	50	7,1	6,4	70	36	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,9	90	
	Итого за завтрак			23,7	13,3	71,7	534

Обед	Суп гороховый с мясом	250/12,5	8,4	6,2	20,0	171	139
	Курица тушеная в смет соусе	50/50	14,48	13,44	7,12	154	493
	Картофель отварной с маслом	150/5	5,4	6,7	28,9	200	518
	Кисель из ягод	200	0,11	0,08	13,5	56	640
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,02	0,52	25,95	121	
	Итого за обед			32,41	26,94	95,02	702
Итого за день			56,11	40,24	166,7	1236	

Неделя 1	День 4						
Завтрак	Курица жареная с маслом	80/5	15,3	5,9	15,4	162	494
	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	9,15	6,15	44,7	276	508

	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0,04	10,22	42	686
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,9	90	
	Итого за завтрак		29,13	14,05	82,38	558	
Обед	Суп макаронный с курицей	250/12,5	7,2	7,2	15,9	159	140
	Мясо тушеное в соусе	50/50	15,7	14,5	4,5	154	433
	Рагу из овощей	150	2,6	6,9	11,2	128	224
	Компот из свежих плодов	200	0,25	0,05	21,85	85	631
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,02	0,52	25,92	121	
	Итого за обед		29,77	29,17	79,37	647	
	Итого за день		58,9	43,22	161,8	1205	
Неделя 1	День 5						
Завтрак	Нагетсы куриные со сл маслом	80/5	17,7	15,7	8	247	ТТК
	Макаронны отварные с маслом	150	6,7	7,7	26,5	250	516
	Кофейный напиток	200	2,3	1,5	22,4	102	689
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,9	90	
	Итого за завтрак		29,74	25,26	76,8	689	
Обед	Рассольник домашний с мясом	250/12,5/10	5,4	5,9	14,9	138	131
	Жаркое домашнему	50/150	24,8	13,3	16,6	313	436
	Компот из сухофруктов	200	0,25	0,05	21,82	85	638
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,02	0,52	25,92	121	
	Итого за обед		34,47	19,77	79,24	657	
	Итого за день		64,21	45,03	156,04	1346	
Неделя 2	День 1						
Завтрак	Каша Дружба с маслом	200/5	8,2	10,6	41,2	293	302
	Растишка 5%	100	6,0	5,0	10,1	165	99

	Какао с молоком	200	3,0	2,7	27,9	143	693
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,9	90	
	Итого за завтрак		20,2	18,7	99,1	691	
Обед	Борщ украинский с мясом	250/12,5/10	2,8	6,58	13,5	129	113
	Гуляш из говядины	50/50	16,39	8,44	3,5	158	437
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,15	6,15	44,7	276	508
	Кисель из ягод	200	0,11	0,08	13,05	50	640
	Хлеб ржано- пшеничный	40/20	4,02	0,52	25,95	121	
	Итого за обед		32,47	21,69	100,7	734	
	Итого за день		52,7	40,4	199,8	1425	
Неделя 2	День 2						
Завтрак	Рыба запеченная в смет соусе	50/50	12,0	5,9	9,8	179	383
	Картофельное пюре	200	4,3	6,4	29,5	191	520
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0,04	10,22	42	686
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,9	90	
	Итого за завтрак		20,4	15,4	80,1	502	
Обед	Суп молочный рисовый	250	6,2	7,9	23,2	188	161
	Курица тушеная в смет соусе	50/50	5,9	5,7	1,7	139	493
	Макароны отвар	150	5,66	6,1	36,0	225	516
	Компот из сухофруктов	200	0,25	0,05	21,82	85	638
	Хлеб ржано- пшеничный	40/20	4,02	0,52	25,95	121	
	Итого за обед		22,03	20,27	108,6	758	
	Итого за день		42,43	35,67	204,7	1260	
Неделя 2	День 3						
	Руллет с луком и яйцом со сл маслом	80/5	10,24	8,24	8,24	152	458

Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,15	6,15	44,7	276	508
	Кофейный напиток с молоком	200	2,3	1,5	22,4	102	689
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,9	90	
	Итого за завтрак		24,73	16,49	95,24	620	
Обед	Щи из св капусты с мясом и сметаной	250/12,5/10	2,3	6,3	10,4	108	124
	Пудинг творожный с сгущ молоком	200/20	8,8	8,2	9,4	141	362
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	28,0	109	631
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,02	0,52	25,95	121	
	Итого за обед		24,47	21,37	118,4	755	
	Итого за день		49,2	37,86	213,6	1375	
Неделя2	День 4						
Завтрак	Лапшевник с творогом со сл маслом	200/10	20,3	20,5	409	436	532
	Мандарин	100	0,5	-	27,6	110	
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1,64	1,64	2,38	30	686
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,9	90	
	Итого за завтрак		25,5	22,5	90,8	701	
Обед	Рассольник ленинградский с мясом и смет	250/12,5/10	5,7	6,89	15,3	159	132
	Тефтели в соусе	80/30	11,07	13,17	11,22	204	461
	Картофельное пюре	200	4,3	6,4	29,5	191	520
	Кисель из ягод	200	0,11	0,08	13,05	56	640
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,02	0,52	25,95	121	
	Итого за обед		25,2	27,06	95,02	731	
	Итого за день		50,7	49,6	185,8	1432	
Неделя2	День 5						
	Йогурт	100	2,4	4,7	14	110	

Завтрак	Макароны с сыроом	150/40	9,15	6,15	44,7	276	333
	Кофейный напиток с молоком	200	2,3	1,5	22,4	102	689
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,9	90	
	Итого за завтрак		16,89	12,71	101	578	
	Щи из св капусты с рыбн консерв	250/17	8,1	12,7	10,09	178	124
	Бефстроганов	50/50	11,6	12,1	2,9	168	423
	Рагу из овощей	150	3,46	9,26	14,9	171	224
	Компот из свежих плодов	200	0,18	0,04	23,2	75	631
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	4,02	0,52	25,95	121	
	Итого за обед		27,36	34,62	76,95	713	
	Итого за день		91,58	47,33	177,95	1291	

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах «Хлебпродинформ» 2004. Под редакцией В.Т. Лапшиной.

Блюда приготовлены с использованием йодированной соли.