

## Меню средние и старшие первый день

Наименование блюда	номер по СР	выход (ф)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Первый день						
Завтрак						
Сыр порциями		25	5,75	9,75	0	90
Каша молоч. пшеничная с маслом	302 *	200/5	8,6	10,37	44,02	304
Кофейный напиток с молоком	692 *	200	2,5	3,6	28,7	152
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48
Мандарины св. порциями		60	0,48	0,18	4,86	24
итого:			18,85	24,02	87,3	618
Обед						
Огурцы свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12
Суп картофельный с горохом	139*	300	7,07	5,60	23,94	207
Котлеты рубленые с соусом	413*	80(50/30)	9,08	15,2	9,2	165
Макароны отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб ржаной		60	2,82			126
итого:			25,11	25,83	96,31	879
всего:			43,96	49,9	183,61	1497
*В исключительных случаях, может проводиться замена блюда, с соблюдением требований по массе и калорийности порций (блюд).						

**Меню средние и старшие классы**  
**Второй день**

Наименование блюда	номер по СР	выход (ф)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Второй день						
Завтрак						
Помидоры свежие порциями		30	0,33	0,06	1,14	7
Котлеты руб,из филе птицы с соусом	498	80(50/30)	10,84	7,6	1,86	157
Рис отварной	511*	200	5,07	8,13	51,35	303,24
Компот из св. яблок	631*	200	0,16	0,16	27,87	109
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48
Итого			17,92	16,12	91,94	624,24
Обед						
Салат из белокочанной капусты	43 *	60	0,93	3,05	5,65	53
Борщ с капустой картофелем со сметаной	110 *	300/5	2,21	7,01	10,97	133,5
Тефтели рубленые с соусом	462*	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	43,08	271
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116
Хлеб ржаной		60	2,82			126
Итого:			23,72	30,85	97,65	896,5
всего:			41,64	46,97	189,59	1520,74

\*В исключительных случаях, может проводиться замена блюда, с соблюдением требований по массе и калорийности порций (блюда).

## Меню средние и старшие классы

### третий день

Наименование блюда	номер по СР	выход (ф)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Третий день						
Завтрак						
Масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75
Запеканка творожная с повидлом	366*	160/20	33,57	15,07	28,84	387,45
Чай с лимоном	686 *	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96
Итого:			36,92	23,72	63,58	617,45
Обед						
Салат из кзаш.капусты с рас. маслом	45 *	60	0,96	3,04	5	52
Суп картоф.с макарон, издел		300	3,39	7,5	25,02	175,5
Рыба припущенная с соусом	371*	80(50/30)	13,81	5,76	2,73	139
Пюре картофельное		200	4,28	7,39	29,26	206,15
Компот из изюма	638 *	200	0,36	о	33,16	128
Хлеб ржаной		60	2,82			126
Итого			25,62	23,69	95,17	826,65
всего:			62,54	47,34	158,75	1444
*В исключительных случаях, может проводиться замена блюда, с соблюдением требований по массе и калорийности порций (блюд).						



**Меню средние и старшие классы  
пятый день**

Наименование блюда	номер по СР	выход (Гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Пятый день						
Завтрак						
Ветчина порциями		25	5,65	5,23	0	70
Каша молоч. Гречневая с маслом	302*	200/5	8,99	10,19	41,5	296,3
Чай с молоком	297*	200	1,6	1,65	17,36	86
Мандарины св. порциями		60	0,48	0,18	4,86	24
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96
Итого:			17,53	15,06	72,86	498
Обед						
Винегрет овощной	71*	60	0,82	6,07	4,52	76
Рассольник ленинградский сметаной	132	300/5	2,82	7,65	20,88	169,5
Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	471*	80(50/30)	8,83	8,63	7,54	140
Картофель отварной	518 *	150	3,03	4,93	24,49	159
Компот из св. яблок	631*	200	0,16	0,16	27,87	109
Хлеб ржаной		60	2,82			126
итого:			18,5	27,44	85,3	779,5
всего:			35,26	45,03	168,46	1348,8

\*В исключительных случаях, может проводиться замена блюда, с соблюдением требований по массе и калорийности порций (блюду).

**Меню средние и старшие классы  
шестой день**

Наименование блюда	номер по СР	выход (ф)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Шестой день</b>						
<b>Завтрак</b>						
Котлеты рыбные с соусом	388	80(50/30)	9,04	8,22	10,71	155
Каша пшенная вязкая	302*	200	5,6	7,35	32,23	220,78
Чай с сахаром	685	200		0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48
Яблоки св. порциями		100			9,8	45
итого:			15,62	15,79	77,47	525,78
<b>Обед</b>						
Салат из белокочанной капусты	43 *	60	0,93	3,05	5,65	53
Суп крестьянский с крупой	134	300	2,27	4,97	13,86	238,5
Гуляш из говядины	437	50/50	14,75	13,14	3,3	191
Капуста тушеная	534	200	4,79	6,0	20,35	203,49
Компот из изюма	638 *	200	0,36	0	33,16	128
Хлеб ржаной		60	2,82			126
итого:			25,92	27,16	76,32	940
всего:			41,54	42,95	153,79	1465,78
*В исключительных случаях, может проводиться замена блюда, с соблюдением требований по массе и калорийности порций (блюд).						

**Меню средние и старшие классы  
седьмой день**

Наименование блюда	номер по СР	выход (ф)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Седьмой день						
Завтрак						
Сыр порциями		20	4,6	5,8	0	72
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	200/5	5,95	9,14	42,4	276,64
Какао с молоком	693	200	3,04	3,39	27,91	149
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48
Булочка творожная	786*	50	6,65	1,8	5,95	148
итого:			21,76	20,3	85,98	693,6
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	20 *	60	0,54		1,9	49
Суп картофельный с горохом	139 *	300	7,07	6,0	23,94	265,5
Биточки рубленые с соусом	451*	80(50/30)	9,08	9,46	10,66	165
Макаронны отварные	516*	200	7,08	6,5	47,24	280,6
Компот из кураги	638 *	200	1,04	о	30,96	123
Хлеб ржаной		60	2,82			126
итого:			27,63	21,96	114,7	1009
всего:			49,39	42,26	200,68	1702,6
В исключительных случаях, может проводиться замена блюда, с соблюдением требований по массе и калорийности порций (блюд).						

**Меню средние и старшие классы  
восьмой день**

Наименование блюда	номер по СР	выход (ф)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Восьмой день (среда)						
Завтрак						
Помидоры свежие порциями		30	0,33	0,06	1,14	7.
Тефтели рубленые с соусом	462*	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197
Каша гречневая рассыпчатая		200	11,65	8,8	57,3	360,43
Компот из св. яблок	631*	200	0,16	0,16	27,87	109
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48
итого:			19,33	23,3	105,1	721,43
Обед						
Огурцы свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12
Борщ с капустой картофелем со сметаной		300/5	2,2	7,0	10,97	133,5
Котлеты руб,из птицы с соусом	498*	80(50/30)	10,84	7,6	1,86	157
Рис отварной	511*	200	5,07	8,13	51,35	303,24
Компот из смеси сухофруктов		200	0,44	0	28,88	116
Хлеб ржаной		60	2,82			126
итого:			21,85	22,85	96,18	847,74
всего:			32,36	46,15	201,28	1569,17
*В исключительных случаях, может проводиться замена блюда, с соблюдением требований по массе и калорийности порций (блюд).						

**Меню средние и старшие классы  
девятый день**

Наименование блюда	номер по СР	выход (ф)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Девятый день						
Завтрак						
Ветчина порциями		25	5,65	5,23	0	70
Каша молоч. пшенная с маслом	302 *	200/5	8,58	10,35	44	303,2
Чай с фруктовым соком	790	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96
Груши св. порциями		100	1,5		21	49,33
итого:			15,48	13,37	76,99	489
Обед						
Салат из кваш.капусты с рас. маслом		60	0,96	3,04	5	52
Щи из св капусты с картофелем со сметаной	124	300/5	2,19	7,13	9,33	177,75
Котлеты рыбные с соусом	388	80(50/30)	9,04	8,22	10,71	155
Пюре картофельное		200	4,28	7,39	29,26	206,15
Компот из чернослива	638 *	200	0,57	0	34,41	136
Хлеб ржаной		60	2,82			126
итого:			19,86	25,78	88,7	793,65
всего:			38,97	41,72	197,67	1407
*В исключительных случаях, может проводиться замена блюда, с соблюдением требований по массе и калорийности порций (блюду).						

**Меню средние и старшие классы  
десятый день**

Наименование блюда	номер по СР	выход (ф)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Десятый день</b>						
<b>Завтрак</b>						
Масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75
Плов из птицы	492*	200	26,9	9,0	37,4	340,48
Чай с сахаром	685	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96
Вафли мягкие		40	2,38	9,68	18,64	180
итого:			25,94	25,06	81,25	664
<b>Обед</b>						
Салат из белокочанной капусты	43 *	60	0,93	3,05	5,65	53
Суп картофельный рыбный	133*	300/12,5	6,9	4,2	23,0	240,8
Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	471*	80(50/30)	8,83	8,63	7,54	140
Каша пшеничная вязкая	302 *	200	5,6	6,4	30,6	204,82
Компот из изюма	638 *	200	0,36	0	33,16	128
Хлеб ржаной		60	2,82			126
итого:			25,44	22,28	99,95	812,32
всего:			58,0	49,6	190,52	1560,8

\*В исключительных случаях, может проводиться замена блюда, с соблюдением требований по массе и калорийности порций (блюд).

**Меню средние и старшие классы  
одиннадцатый день**

Наименование блюда	номер по СР	выход (ф)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Одиннадцатый день						
Завтрак						
Птица тушенная в смет.соусе	493	50/50	14,28	19,35	7,27	220
Рис отварной	511\$	200	5,2	8,13	51,35	403,3
Компот из смеси сухофруктов	639	200	0,44	о	28,88	116
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96
Мандарины св. порциями		60	0,48	0,18	4,86	24
итого:			23,44	28	111,8	758
Обед						
Помидоры свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12
Суп картоф.с макарон, издел.		300	3,76		18,18	175,5
Биточки рубленные с соусом	451\$	80(50/30)	9,08	9,46	10,66	165
Каша гречневая рассыпчатая	508*	200	11,65	8,8	57,3	360,45
Компот из св. яблок	631*	200	0,16	0,16	27,87	109
Хлеб ржаной		60	2,82			126
итого:			27,95	18,54	117,13	947,93
всего:			51,3	46,5	235,9	1707,17
*В исключительных случаях, может проводиться замена блюда, с соблюдением требований по массе и калорийности порций (блюду).						

## Меню средние и старшие классы

### двенадцатый день

Наименование блюда	номер по СР	выход (ф)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Двенадцатый день						
Завтрак						
Каша молочная манная с маслом	302*	200/5	7,54	9,28	41	385,7
Чай с молоком	297*	200	1,6	1,65	17,36	86
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48
Булочка творожная	786*	50	6,65	1,8	5,95	148
Яйцо вареное	337	130/20	5,1	4,6		63
итого:			22,41	17,5	74	730,7
Обед						
Огурцы соленые порциями		60	0,48	0,06	0,96	8
Суп крестьянский с крупой	134	300	1,51	3,32	9,24	106
Шницель руб. с соусом	451*	80(50/30)	9,08	9,46	10,66	165
Пюре картофельное		200	4,26	7,39	29,26	206,15
Компот из чернослива	638 *	200	0,57	о	34,41	136
Хлеб ржаной		60	2,82			126
итого:			19,48	21,89	89,15	800,15
всего:			41,89	51,7	163,15	1530,85
*В исключительных случаях, может проводиться замена блюда, с соблюдением требований по массе и калорийности порций (блюд).						