

Согласовано:
Директор



Т. С. У.
(ФИО директора)

Дата: _____ г.

Утверждаю:



И.И. Биаметов Ф.Ф.
(Биаметов Ф.Ф.)

Дата: _____ г.

Двенадцатидневное меню для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12 лет и старше

		День 1 (Понедельник)					
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	15 сыр порциями	15	54	3,45	3,59	0	
	173 Каша молоч.пшеничная с маслом	205	290	8,4	9,5	42,3	
	379 Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69	
	пр Хлеб пшеничный	50	47,6	1,52	0,16	9,72	
	Итого	470	537,9	16,49	15,76	76,71	
Обед	43 Салат из белокочанной капусты	100	85,2	1,46	5,03	8,9	
	102 Суп картофельный с горохом кб	250	191,25	10,53	5,19	15,6	
	269 Котлеты рубленые с соусом	120(70/50)	242,11	11,68	14,64	16,67	
	309 Макароны отварные	200	262,49	7,17	6,24	43,19	
	377 Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2	
	пр Хлеб ржаной	40	98	3,12	0,36	0	
Итого	910	938,21	34,12	31,49	99,56		
		День 2 (Вторник)					
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	173 Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	210(200/10)	280,9	7,63	13,34	32,51	
	382 Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	
	2 Бутерброд с повидлом	55	156,7	2,38	4,39	27,11	

	пр	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44
		Итого	505	675,8	16,84	21,25	104,87
Обед	67	Салат морковный с сахаром	100	81,7	1,23	0,09	1,47
	82	Борщ с капустой картофелем со смет. КБ	255(250/5)	125	7,92	5,79	10,71
	278	Тефтели рубленные с соусом	120(70/50)	161,24	8,66	9,7	9,28
	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	205(200/5)	359,91	11,64	8,7	57,26
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21
	пр	Хлеб ржаной	40	98	3,12	0,36	0
		Итого	925	951,9	33,14	24,64	110,93
							День 3 (Среда)
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			
Завтрак				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	173	Каша молочная манная маслом	200/10	332,5	9,19	15,8	36,83
	377	Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2
	пр	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8
		Итого	557	531,86	12,79	16,55	81,27
Обед	41	Салат карт. с капустой и кукурузой	100	170	1,62	6,2	8,9
	103	Суп картофельный с макарон.изделиями кб	250	132,7	8,66	3,15	16,73
	227	Рыба припущенная с соусом	150(100/50)	131,52	18,58	3,56	6,58
	312	Пюре картофельное	200	220,37	4,15	10,88	26,28
	348	Компот из изюма	200	108,83	0,36	0	28,06
	пр	Хлеб ржаной	40	98	3,12	0,36	0
		Итого	940	861,42	36,49	24,15	86,55
							День 4 (Четверг)
				Пищевая ценность			

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		Бутерброд с сыром	30/15	125	5,76	3,85	14,62
	175	Каша из риса и пшена с маслом	205(200/5)	259,24	5,97	11,4	33,09
	377	Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2
	пр	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44
		Итого	512	538,6	14,93	15,6	82,35
Обед	52	Салат из свеклы	100	53,91	0,81	3,65	4,72
	88	Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной кб	255(250/5)	114	7,91	5,83	6,49
	269	Биточки особые рубленные с соусом	120(70/50)	252,88	11,1	17,2	14
	309	Макароны отварные	200	262,49	7,17	6,24	43,19
	348	Компот из кураги	200	124,18	1,08	0	31,33
	пр	Хлеб ржаной	60	75,6	2,92	0,52	14,2
		Итого	935	883,06	30,99	33,44	113,93
				День 5 (Пятница)			
				Пищевая ценность			
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	173	Каша гречневая молочная с маслом	200/5	304,57	8,43	10,79	43,26
	15	сыр порциями	15	54	3,45	3,59	0
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81
	пр	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44
		Итого	460	596,77	18,71	17,9	88,51
Обед	67	Винегрет овощной	100	124,34	1,34	10,11	6,86
	96	Рассольник Ленинградский со сметаной кб	255(200/5)	109,28	8,22	5,95	13,57
	290	Птица тушенная в смет.соусе	125(75/50)	169	21,63	29,98	4,42
	304	Рис отварной	200	259,42	4,88	7,31	47,82
	342	Компот из св.яблок	200	108,96	0,16	0,16	27,87

	пр	Хлеб ржаной	40	75,6	2,92	0,52	14,2
		Итого	920	846,6	39,15	54,03	114,74
						День 6 (Суббота)	
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	173	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	295,71	9,19	11,73	36,83
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8
	379	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69
	пр	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44
		Итого	550	582,21	15,75	14,96	90,76
Обед	45	Салат из белокочанной капусты	100	86,07	1,48	5,08	8,98
	98	Суп крестьянский с крупой кб	250	123,5	7,92	4,9	11,42
	280	Фрикадельки с соусом	120(70/50)	161,44	8,37	9,52	11,52
	309	Макароны отварные	200	262,49	7,17	6,24	43,19
	348	Компот из изюма	200	108,83	0,36	0	28,06
	пр	Хлеб ржаной	40	75,6	2,92	0,52	14,2
		Итого	910	817,93	28,22	26,26	117,37
						День 7 (Понедельник)	
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	3	Бутерброд с сыром	25/15	125	5,76	3,85	14,62
	174	Каша молоч.рисовая с маслом	155(150/5)	191,33	4,41	6,31	28,85
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81
	пр	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8
		Итого	515	551,93	15,88	13,92	88,8
Обед	52	Салат из свеклы	100	89,85	1,35	6,08	7,87
	102	Суп картофельный с горохом кб	250	153	10,53	5,19	15,6
	269	Биточки рубленные с соусом	120(70/50)	252,88	11,1	17,2	14
	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	205	343,82	11,18	8,14	55,02
	348	Компот из кураги	200	124,18	1,08	0	31,33

	пр	Хлеб ржаной	40	98	3,12	0,36	0
		Итого	910	1061,73	38,36	36,97	123,82
						День 8 (Вторник)	
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			
Завтрак				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	182	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	295,71	9,19	11,73	36,83
	376	Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99
	2	Бутерброд с повидлом	55	156,7	2,38	4,39	27,11
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8
		Итого :	580	554,26	12,07	16,55	88,73
Обед							
	67	Винегрет овощной	100	124,34	1,34	10,11	6,86
	82	Борщ с капустой картофелем со смет. КБ	255(250/5)	125	7,92	5,79	10,71
	294	Котлеты из птицы рубленные с соусом	120(70/50)	154,05	13,7	14,54	15,12
	304	Рис отварной	200	259,42	4,88	7,31	47,82
	349	Компот из сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21
	пр	Хлеб ржаной	40	98	3,12	0,36	0
		Итого	915	886,86	31,53	38,11	112,72
						День 9 (Среда)	
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			
Завтрак				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	175	Каша из риса и пшена с маслом	205(200/5)	259,24	5,97	11,4	33,09
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81
	пр	Хлеб пшеничный	20	48	1,52	0,16	9,72
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8
		Итого	525	495,24	11,68	15,16	78,42
Обед							
	47	Салат из квашеной капусты с раст.маслом	100	81,19	1,59	4,99	7,12
	111	Суп с макаронными изд. КБ	250	94,41	1,83	4,01	12,53
	234	Котлеты рыбные с соусом	150(100/50)	195	12,2	8,5	10,92
	312	Пюре картофельное	200	220,37	4,15	10,88	26,28

	348	Компот из чернослива	200	92,81	0,34	0	23,65
	пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2
		Итого	940	759,38	23,03	28,9	94,7
							День 10 (Четверг)
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	14	Масло сл. порциями	10	74,8	0,05	8,25	0,08
	173	Каша молоч.пшеничная с маслом	205(200/5)	282	8,53	12,28	43,61
	377	Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2
	пр	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8
		Итого	560	556,16	12,18	21,28	88,13
Обед	23	Салат из свежих помидоров	100	77,7	1,1	6,11	4,56
	98	Суп крестьянский с крупой кб	200	87,8	1,51	3,98	11,42
	291	плов из курицы	200	319	8,37	9,52	11,52
	348	Компот из изюма	200	108,83	0,36	0	28,06
	пр	Хлеб ржаной	60	147	3,12	0,36	0
		Итого	765	740,33	14,46	19,97	55,56
							День 11(Пятница)
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	182	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	295,71	9,19	11,73	36,83
	379	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69
	пр	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8
		Итого	545	582,21	15,75	14,96	90,76
Обед	52	Салат из свеклы	100	89,85	1,35	6,08	7,87
	103	Суп картофельный с макарон.изделиями кб	250	132,7	8,66	3,15	16,73
	290	Птица тушенная в смет.соусе	125(75/50)	169	21,63	29,98	4,42
	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	343,82	11,18	8,14	55,02

	342	Компот из св.яблок	200	108,96	0,16	0,16	27,87
	пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2
		Итого	915	919,93	45,9	48,03	126,11
							День 12 (Суббота)
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	181	Каша молочная манная с маслом	200/5	222,76	4,34	6,89	36,12
	377	Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2
	пр	Хлеб пшеничный	40	47,6	1,52	0,16	9,72
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8
		Итого	567	374,52	6,42	7,48	70,84
	47	Салат из квашенной капусты	100	81,19	1,59	4,99	7,12
	98	Суп крестьянский с крупой кб	250	123,5	7,92	4,9	11,42
	269	Котлеты рубленные с соусом	120(70/50)	242,11	11,68	14,64	16,67
Обед	312	Пюре картофельное	200	220,78	4,15	10,87	26,41
	348	Компот из чернослива	200	92,81	0,34	0	23,65
	пр	Хлеб ржаной	40	98	3,12	0,36	0
		Итого	910	858,39	28,8	35,76	85,27