

СОГЛАСОВАНО:  
МБОУ «Гимназия №1»

г. ЯДРИНА

*С.М. Митрофанов*

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ООО «Торговый дом Ядрин»

*А.Н. Матвеев*

1 ДЕНЬ

Двухнедельное меню для обучающихся с 12-18 лет

наименование блюда	выход	пищевая ценность				номер рецептуры
		белки	жиры	углеводы	ккал	
завтрак 12-18 лет						
бутерброт с маслом	40	2,33	8,49	14,66	146,20	1*
каша пшеничная молоч.с маслом	200\5	20,49	10,15	23,26	273,00	173*
чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59,00	377*
хлеб пшеничный	50	3,04	0,34	19,44	96,00	
фрукты	100	0,40	0,40	9,80	45,00	338*
итого:		26,52	19,44	82,38	619,20	
обед 12-18 лет						
помидоры св.порциями	70	0,87	8,49	3,78	95	71*
суп картофельный с горохом	250	5,89	4,65	19,98	147,00	102*
птица (филе) туш в смет соусе	100(50\50)	14,28	19,35	7,27	220,00	290*
макароны отварные	180	6,38	5,87	42,62	253,00	202*
чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57,00	376*
хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	
конфеты	20	0,40	3,70	9,10	71,00	338*
итого:		30,84	42,71	98,36	969,00	

2 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	пищевая ценность				номер рецептуры
		белки	жиры	углеводы	ккал	
завтрак 12-18 лет						
бутерброд с сыром	55	5,76	7,95	14,62	162,80	3*
каша молоч овсяная с маслом	200\5	7,40	13,95	31,96	284,00	173*
чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95,00	79**
хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119,00	
фрукты	100	0,40	0,40	9,80	45,00	338*
итого:		17,70	22,72	105,21	705,80	
обед 12-18 лет						
салат из свеклы	70	1,27	15,06	7,65	171,00	52*
рассольник ленинградский со сметаной	250\5	2,31	6,60	17,36	135,00	96*
тефтели рубленные с соусом	100(60\40)	8,87	14,59	11,09	211,00	278*
каша гречневая рассыпчатая	180	10,51	7,94	51,70	325,00	171*
компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	28,88	116,00	349*
хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	
вафли	25	1,77	2,25	7,40	56,00	
итого:		27,99	47,04	124,68	1140,00	

## 3 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	пищевая ценность				номер рецептуры
		белки	жиры	углеводы	ккал	
завтрак 12-18 лет						
бутерброд с повидлом	55	1,20	4,30	22,00	132,00	2*
каша молоч.рисовая с маслом	200\5	6,37	10,68	32,15	256,00	174*
кофейный напиток с молоком	200	2,50	3,60	28,70	152,00	379*
хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119,00	
фрукты	100	0,40	0,40	9,80	45,00	338*
итого:		14,27	19,38	116,95	704,00	
обед 12-18 лет						
салат из кв.капусты	70	1,60	5,07	8,33	87,00	47*
Борщ картофельный со сметаной	250\5	1,80	6,20	9,00	107,00	82*
котлеты рыбные с соусом	100(50\50)	9,38	9,12	12,27	171,00	234*
пюре картофельное	180	3,87	6,68	26,41	197,00	312*
напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	96,00	699*
хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	
печенье	20	0,75	1,59	4,80	43,00	338*
итого:		20,36	29,28	85,84	827,00	

## 4 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	пищевая ценность				номер рецептуры
		белки	жиры	углеводы	ккал	
завтрак 12-18 лет						
яйцо отварное	50	5,10	4,60	0,30	63,00	209*
каша молоч.гречневая с маслом	200\5	7,73	9,65	30,00	248,00	173*
чай с молоком	200	1,60	1,65	17,36	86,00	378*
хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119,00	
вафли	25	1,77	2,25	7,40	56,00	
итого:		20,00	18,55	79,36	572,00	
обед 12-18 лет						
салат витаминный	70	0,58	4,27	3,68	55,30	48*
суп картоф. с макарон.изделиями	250	2,84	5,37	20,84	146,00	140*
котлеты домашние с соусом	100(50\50)	11,13	19,70	9,78	261,00	271*
рис отварной	180	4,58	7,33	46,33	275,00	304*
компот из кураги	200	1,04	0,00	30,96	123,00	348*
хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	
итого:		22,99	37,27	112,19	986,30	

## 5 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	пищевая ценность				номер рецептуры
		белки	жиры	углеводы	ккал	
завтрак 12-18 лет						
бутерброд с сыром	55	5,76	7,95	14,62	162,80	3*
Каша молоч.пшеничная с маслом	200\5	19,59	14,40	26,24	288,00	173*
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95,00	79*
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119,00	
конфеты	20	0,40	3,70	9,10	71,00	
<b>Итого</b>		29,89	26,47	98,79	735,80	
обед 12-18 лет						
огурцы св.порциями	70	0,87	8,49	3,78	95	71*
щи из св.капусты с картофелем со сметаной	250\5	1,80	5,57	7,77	93,00	88*
кнели из птицы с рисом с соусом	100(50\50)	12,52	4,92	7,48	126,00	218*
макароны отварные	180	6,38	5,87	42,62	253,00	202*
компот из чернослива	200	0,57	0,00	34,41	136,00	348*
хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	
<b>итого:</b>		24,96	25,45	96,66	829,00	

## 7 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	пищевая ценность				номер рецептуры
		белки	жиры	углеводы	ккал	
завтрак 12-18 лет						
бутерброд с сыром	55	5,76	7,95	14,62	162,80	3*
Каша молочная пшеничная с маслом	200\5	20,49	10,15	23,36	273,00	173*
Чай с молоком	200	1,60	1,65	17,36	86,00	297*
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119,00	
конфеты	20	0,40	3,70	9,10	71,00	
<b>итого:</b>		32,05	23,85	88,74	711,80	
обед 12-18 лет						
помидоры св порциями	70	0,87	8,49	3,78	95	71*
Суп картофельный с горохом	250	5,89	4,65	19,98	147,00	139*
Гуляш из свинины	100(50\50)	10,64	28,19	2,89	309,00	260*
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,51	7,94	51,70	325,00	508*
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57,00	685*
Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	
<b>итого:</b>		30,93	49,92	93,96	1059,00	

## 8 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	пищевая ценность				номер рецептуры
		белки	жиры	углеводы	ккал	
завтрак 12-18 лет						
Бүтерброд с повидлом	55	1,20	4,30	22,00	132,00	2*
Каша молочная овсяная с маслом	200\5	7,40	13,95	31,96	284,00	173*
Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59,00	377*
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119,00	
фрукты	100	0,40	0,40	9,80	45,00	338*
итого:		13,06	19,11	103,28	639,00	
обед 12-18 лет						
огурцы сол порциями	70	0,56	0,07	1,12	9,00	70*
борщ картофельный со сметаной	250\5	1,80	6,20	9,00	107,00	82*
плов из птицы	180	24,26	8,06	33,61	306,00	291*
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	28,88	116,00	349*
Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	
итого:		29,88	14,93	73,21	664,00	

## 9 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	пищевая ценность				номер рецептуры
		белки	жиры	углеводы	ккал	
завтрак 12-18 лет						
бүтерброд с маслом	40	2,33	8,49	14,66	146,20	1*
Каша молоч.рисовая с маслом	200\5	6,37	10,68	32,15	256,00	174*
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95,00	79*
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119,00	
печенье	20	0,75	1,59	4,80	43,00	
итого:		13,59	21,18	100,44	659,20	
обед 12-18 лет						
салат из кв капусты	70	1,60	5,07	8,33	87,00	47*
Щи из св капусты с картофелем со сметаной	250\5	1,80	5,57	7,77	93,00	88*
рыба припущенная	100(50\50)	14,27	1,87	1,74	81,00	227*
Пюре картофельное	180	3,87	6,68	26,41	197,00	312*
Напиток апельсиновый	200	0,20	0,04	25,73	100,00	699*
Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	
итого:		19,34	37,07	80,43	858,00	

## 10 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	пищевая ценность				номер рецептуры
		белки	жиры	углеводы	ккал	
завтрак 12-18 лет						
Яйцо отварное	50	5,10	4,60	0,30	63,00	209*
Каша молоч.пшеничная с маслом	200\5	19,59	14,40	26,24	288,00	173*
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57,00	376*
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119,00	
вафли	25	1,77	2,25	7,40	56,00	
итого:		30,46	21,70	73,25	583,00	
обед 12-18 лет						
салат витаминный	70	0,58	4,27	3,68	55,30	48*
Суп картофельный рыбный	250/15.5	5,16	3,39	20,07	134,00	133*
Котлеты особые с соусом	100(50\50)	8,93	14,50	9,77	208,00	269*
Макароны отварные	180	6,38	5,87	42,62	253,00	202*
Компот из изюма	200	0,36	0,00	33,16	128,00	349*
Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	
итого:		24,23	28,63	109,90	904,30	

## 11 ДЕНЬ

наименование блюда	выход	пищевая ценность				номер рецептуры
		белки	жиры	углеводы	ккал	
завтрак 12-18 лет						
Бутерброд с повидлом	55	1,20	4,30	22,00	132,00	2*
Каша молоч. гречневая с маслом	200\5	7,73	9,65	30,00	248,00	173*
Кофейный напиток с молоком	200	2,50	3,60	28,70	152,00	692*
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119,00	
конфеты	20	0,40	3,70	9,10	71,00	
итого:		15,63	21,65	114,10	722,00	
обед 12-18 лет						
огурцы св. порциями	70	0,87	8,49	3,78	95	71*
Щи из св.капусты с картофелем со сметаной	250\5	1,80	5,57	7,77	93,00	88*
Жаркое по-домашнему	180	17,57	42,14	23,68	547,00	259*
Компот из св.плодов	200	0,16	0,16	27,87	109,00	631*
Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	
итого:		23,22	56,96	63,70	970,00	