

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

Возрастная категория: 12-18 лет. Сезон: осенне-зимний.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб.
			всего	всего			
1 день							
Завтрак							
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	100	12,94	13,08	13,08	219,86	54,99
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	3,57	40,93	220,73	7,86
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80	1,12
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,40
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80
-	Йогурт питьевой 2,6%	310	12,71	4,65	18,29	172,42	65,10
Итого за 'Завтрак'		860	25,69	19,36	90,63	793,05	68,17
2 день							
Завтрак							
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,17	5,96	11,32	98,35	6,26
8/5	Запеканка (сырники) из творога	200	33,80	19,20	26,86	418,51	74,13
-	Молоко сгущенное	40	2,88	3,40	22,20	126,96	8,95
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,95	70,71	7,00
пром.	Батон с каротином	60	3,92	1,31	31,98	154,52	4,26
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80
Итого за 'Завтрак'		630	43,83	30,26	114,71	894,15	102,40
3 день							
Завтрак							
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы (минтай)	100	13,70	2,00	8,00	105,00	46,91
3/3	Картофельное пюре	180	4,15	4,89	29,43	176,78	15,50
29/10	Чай с лимоном	200/5	0,12	0,02	10,08	39,63	2,60
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,40
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80
Итого за 'Завтрак'		555	31,18	14,66	72,10	463,64	69,21
4 день							
Завтрак							
-	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78	10,50
4/9	Плов из мяса кур (филе)	250	26,11	4,88	47,91	338,59	64,05
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80	1,12
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,24
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,66
Итого за 'Завтрак'		560	36,65	10,86	111,50	669,03	102,97
5 день							
Завтрак							
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,24	8,14	33,02	228,53	15,82
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	3,72	13,14	96,54	11,32
пром.	Батон с каротином	65	4,24	1,42	34,65	167,39	4,62
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80
пром.	Яблоки	180	0,72	0,72	20,88	87,62	29,70
Итого за 'Завтрак'		725	16,97	14,37	114,19	638,10	63,26
6 день							
Завтрак							
9/8	Печень по-строгановски	120	15,29	17,06	3,49	229,25	42,40
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	2,07	41,37	205,10	4,10
пром.	Напиток с витаминами Витошка (шиповник г	200	0,00	0,00	18,95	70,71	7,00
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,40
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80
-	Йогурт питьевой 2,6%	310	12,71	4,65	18,29	172,42	65,10
пром.	Пряники	40	2,36	1,88	30,84	146,70	7,20
Итого за 'Завтрак'		920	26,55	21,37	96,50	966,41	57,70
7 день							
Завтрак							
39/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	100	14,49	11,76	8,27	197,30	59,14
11/3	Капуста тушеная	180	4,20	3,42	20,83	121,34	14,26
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0,10	19,49	74,32	6,57
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,40

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

Возрастная категория: 12-18 лет. Сезон: осенне-зимний.

пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80
Итого за 'Завтрак'		575	25,60	13,79	75,36	142,23	84,17
8 день							
Завтрак							
16/7	Кнели из рыбы паровые (минтай)	120	17,09	8,73	6,21	191,45	48,24
3/3	Картофельное пюре	180	4,15	4,89	29,43	176,78	15,50
29/10	Чай с лимоном	200/5	0,12	0,02	10,08	39,63	2,60
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,40
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80
пром.	Мандарины	115	0,92	0,23	10,81	46,69	28,18
Итого за 'Завтрак'		665	23,34	15,82	80,64	1274,20	50,95
9 день							
Завтрак							
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)	100	17,01	3,61	9,29	137,99	36,80
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	3,57	40,93	220,73	7,86
6/10	Компот из изюма	200	0,35	0,00	23,31	88,91	6,29
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,40
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80
Итого за 'Завтрак'		550	25,03	9,03	86,00	589,86	55,15
10 день							
Завтрак							
7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	6,26	8,74	40,16	262,73	17,30
3/13	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	4,40	5,83	12,56	121,87	10,58
30/10	Чай с молоком	200	2,92	3,16	14,44	95,20	7,32
пром.	Батон с каротином	60	3,92	1,31	31,98	154,52	4,26
пром.	Яблоки	180	0,72	0,72	20,88	87,62	23,40
Итого за 'Завтрак'		555	16,90	18,22	89,71	634,32	39,46
Итого за период		6595					

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

Возрастная категория: 12-18 лет. Сезон: осенне-зимний.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб.
			всего	всего			
1 день							
Завтрак							
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	100	12,94	13,08	13,08	219,86	54,99
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	3,57	40,93	220,73	7,86
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80	1,12
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,40
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80
-	Йогурт питьевой 2,6%	310	12,71	4,65	18,29	172,42	65,10
Итого за 'Завтрак'		860	25,69	19,36	90,63	793,05	68,17
Обед							
4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	100	1,58	5,97	9,22	92,50	6,28
19/2	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	8,48	5,25	19,75	157,97	25,17
9/8	Печень по-строгановски	120	15,29	17,06	3,49	229,25	42,40
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,33	8,19	54,78	319,11	13,74
пром.	Напиток с витаминами Витошка (шиповник г	200	0,00	0,00	18,95	70,71	7,00
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,40
пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35	2,40
пром.	Мандарины	230	1,84	0,46	21,62	93,38	56,35
Итого за 'Обед'		930	40,94	37,39	145,57	1124,49	155,74
Итого за день		1790	66,6	56,8	236,2	1917,5	223,9
2 день							
Завтрак							
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,17	5,96	11,32	98,35	6,26
8/5	Запеканка (сырники) из творога	200	33,80	19,20	26,86	418,51	74,13
-	Молоко сгущенное	40	2,88	3,40	22,20	126,96	8,95
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,95	70,71	7,00
пром.	Батон с каротином	60	3,92	1,31	31,98	154,52	4,26
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80
Итого за 'Завтрак'		630	43,83	30,26	114,71	894,15	102,40
Обед							
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,01	6,06	4,79	76,75	16,65
28/2	Суп-пюре гороховый	250	6,84	2,46	22,81	134,13	4,71
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,71	0,19	10,24	50,40	1,44
39/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	100	14,49	11,76	8,27	197,30	71,25
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,36	3,81	45,92	236,10	11,98
30/10	Чай с молоком	200	2,90	3,16	14,44	95,20	9,95
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,40
пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35	2,40
Итого за 'Обед'		930	41,24	32,43	117,51	951,46	120,78
Итого за день		1560	85,1	62,7	232,2	1845,6	223,2
3 день							
Завтрак							
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы (минтай)	100	13,70	2,00	8,00	105,00	46,91
3/3	Картофельное пюре	180	4,15	4,89	29,43	176,78	15,50
29/10	Чай с лимоном	200/5	0,12	0,02	10,08	39,63	2,60
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,40
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80
Итого за 'Завтрак'		555	31,18	14,66	72,10	463,64	69,21
Обед							
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,53	5,96	9,32	92,69	6,21
14/2	Суп картофельный с крупой	250	3,37	5,49	22,85	151,27	6,66
41/2	Фрикадельки мясные	20	4,10	2,94	0,24	43,64	21,05
42/8	Тефтели из мяса говядины	100	13,92	13,69	14,73	235,66	56,04
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	3,57	40,93	220,73	7,86
6/10	Компот из изюма	200	0,35	0,00	23,31	88,91	6,29
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,40

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

Возрастная категория: 12-18 лет. Сезон: осенне-зимний.

пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80
	Итого за 'Обед'	920	37,18	35,24	137,90	975,13	108,31
	Итого за день	1475	68,4	49,9	210,0	1438,8	177,5

4 день

Завтрак

-	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78	10,50
4/9	Плов из мяса кур (филе)	250	26,11	4,88	47,91	338,59	64,05
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80	1,12
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,24
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,66
	Итого за 'Завтрак'	560	36,65	10,86	111,50	669,03	102,97

Обед

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	2,60	7,26	8,54	105,10	9,33
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	250	10,43	4,71	16,36	207,13	25,22
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)	100	17,01	3,61	9,29	137,99	36,80
32/3	Рагу из овощей	180	3,00	4,77	20,81	132,48	10,40
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0,10	19,49	74,32	6,57
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,40
пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35	2,40
-	Йогурт питьевой 2,6%	310	12,71	4,65	18,29	172,42	65,10
пром.	Пряники	40	2,66	2,12	34,70	165,03	7,65

Итого за 'Обед'

Итого за день

5 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,24	8,14	33,02	228,53	15,82
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	3,72	13,14	96,54	11,32
пром.	Батон с каротином	65	4,24	1,42	34,65	167,39	4,62
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80
пром.	Яблоки	180	0,72	0,72	20,88	87,62	29,70

Итого за 'Завтрак'

Обед

21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	100	1,40	6,13	10,35	72,15	10,34
11/2	Рассольник с крупой и сметаной (вариант 2)	250	2,35	5,42	18,87	131,57	12,41
19/7	Тефтели рыбные с рисом в соусе (минтай)	120	10,56	3,97	12,03	125,08	26,86
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	4,40	26,49	159,10	13,95
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,95	70,71	7,40
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,40
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80

Итого за 'Обед'

Итого за день

6 день

Завтрак

9/8	Печень по-строгановски	120	15,29	17,06	3,49	229,25	42,40
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	2,07	41,37	205,10	4,10
пром.	Напиток с витаминами Витошка (шиповник г)	200	0,00	0,00	18,95	70,71	7,00
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,40
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80
-	Йогурт питьевой 2,6%	310	12,71	4,65	18,29	172,42	65,10
пром.	Пряники	40	2,36	1,88	30,84	146,70	7,20

Итого за 'Завтрак'

Обед

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,53	5,96	9,32	92,69	6,21
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	2,45	23,60	127,39	6,57
41/2	Фрикадельки мясные	20	4,10	2,94	0,24	43,64	17,60
18/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с крупой (геркулес)	100	15,20	13,48	5,26	202,66	63,15
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,01	5,61	35,11	223,05	13,49

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

Возрастная категория: 12-18 лет. Сезон: осенне-зимний.

27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80	1,12
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,40
пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35	2,40
Итого за 'Обед'		930	39,76	33,96	142,31	796,12	106,73
Итого за день		1850	66,3	55,3	238,8	1762,5	164,4

7 день

Завтрак

39/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	100	14,49	11,76	8,27	197,30	59,14
11/3	Капуста тушеная	180	4,20	3,42	20,83	121,34	14,26
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0,10	19,49	74,32	6,57
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,40
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80
Итого за 'Завтрак'		575	25,60	13,79	75,36	142,23	84,17

Обед

16/1	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,17	5,96	11,32	98,35	6,26
24/2	Суп молочный с лапшой	250	6,61	7,46	20,03	172,11	13,93
8/5	Запеканка (сырники) из творога	200	33,80	19,20	26,86	418,51	74,13
-	Молоко сгущенное	40	2,88	3,40	22,20	126,96	8,95
-	Какао с молоком и витаминами Витощка	200	3,78	3,72	13,14	96,54	11,32
пром.	Батон с каротином	60	3,92	1,31	31,98	154,52	4,26
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80

Итого за 'Обед'

Итого за день

8 день

Завтрак

16/7	Кнели из рыбы паровые (минтай)	120	17,09	8,73	6,21	191,45	48,24
3/3	Картофельное пюре	180	4,15	4,89	29,43	176,78	15,50
29/10	Чай с лимоном	200/5	0,12	0,02	10,08	39,63	2,60
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,40
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80
пром.	Мандарины	115	0,92	0,23	10,81	46,69	28,18

Итого за 'Завтрак'

Обед

4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	100	1,58	5,97	9,22	92,55	6,29
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,56	24,31	174,06	6,62
-	Мясо говядины отварное	20	5,36	3,84	0,00	55,99	23,59
4/6	Омлет запеченный или паровой с сыром	180	17,51	19,08	3,05	253,47	41,40
12/10	Компот из чернослива и изюма	200	0,43	0,10	22,89	88,66	8,68
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,40
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80

Итого за 'Обед'

Итого за день

9 день

Завтрак

5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)	100	17,01	3,61	9,29	137,99	36,80
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	3,57	40,93	220,73	7,86
6/10	Компот из изюма	200	0,35	0,00	23,31	88,91	6,29
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,40
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80

Итого за 'Завтрак'

Обед

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	2,60	7,26	8,54	105,10	9,33
29/2	Суп-пюре из картофеля	250	3,20	3,66	16,76	111,34	9,59
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,71	0,19	10,24	50,40	1,44
2/9	Бедро куриное отварное в соусе (вар 2)	130	17,20	16,27	3,34	228,25	40,41
11/3	Капуста тушеная	180	4,20	3,42	20,83	121,34	14,26
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80	1,12
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,40
пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35	2,40
-	Йогурт питьевой 2,6%	310	12,71	4,65	18,29	172,42	65,10

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.**Возрастная категория: 12-18 лет. Сезон: осенне-зимний.**

Итого за 'Обед'	1270	35,40	30,43	127,19	883,12	136,72
Итого за день	1820	60,4	39,5	213,2	1473,0	191,9
10 день						
Завтрак						

7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	6,26	8,74	40,16	262,73	17,30
3/13	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	4,40	5,83	12,56	121,87	10,58
30/10	Чай с молоком	200	2,92	3,16	14,44	95,20	7,32
пром.	Батон с каротином	60	3,92	1,31	31,98	154,52	4,26
пром.	Яблоки	180	0,72	0,72	20,88	87,62	23,40
Итого за 'Завтрак'		555	16,90	18,22	89,71	634,32	39,46

Обед

пром.	Огурец свежий	100	0,78	0,10	3,43	15,61	9,33
4/2	Борщ с картофелем	250	2,18	5,47	17,26	165,17	9,92
24/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с морков	100	13,92	14,96	6,57	225,11	65,60
32/3	Рагу из овощей	180	3,00	4,77	20,81	132,48	10,40
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0,10	19,49	74,32	6,57
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,40
пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35	2,40

Итого за 'Обед'	910	30,66	34,21	109,47	774,26	674,25
Итого за день	1465	30,66	34,21	109,47	1408,58	713,71

Итого за период	16595	625	468	2082	19817	1850
------------------------	--------------	------------	------------	-------------	--------------	-------------