

Примерное двухнедельное меню для обучающихся МКОУ "Станционная СОШ"

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 день	Завтрак						1 день	
	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	г	180	7,400	8,000	28,000	212,800	212
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Бутерброд с сыром	г	40	6,900	9,000	10,000	149,000	63
	Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:	г	520,000	17,500	19,900	61,400	493,800	
	Обед							
	Суп картофельный с вермишелью	г	250	6,100	7,480	10,600	131,000	100
	Рыба припущенная	г	100	13,000	1,600	10,000	234,900	307
	Рис отварной	г	180	4,000	2,600	35,000	182,000	241
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Хлеб ржаной	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	780	27,180	12,620	85,780	694,600	
	Итого за день:	г	1 300,000	44,680	32,520	147,180	1 188,400	
2 день	Завтрак							
	Запеканка из творога с джемом	г	170	24,00	11,55	35,50	343,400	279
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Мандарин	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	82
	Итого завтрак:	г	500,000	27,350	12,720	67,900	500,000	
	Обед							
	Суп картофельный с бобовыми с курицей	г	250	9,000	5,110	11,700	130,000	113
	Печень куриная	г	100	19,500	9,400	7,600	193,000	356/408
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	8,550	7,800	37,000	253,000	202
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,60	0,00	9,70	40,000	494
	Хлеб ржаной	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	780	41,13	23,25	86,48	722,700	
	Итого за день:		1 280,000	68,480	35,970	154,380	1 222,700	
3 день	Завтрак							
	Каша рисовая вязкая	г	180	5,200	5,700	32,400	208,430	217
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Масло сливочное	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180	79
	Груша	г	100,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	Итого завтрак:	г	510,000	10,480	16,680	66,910	475,010	
	Обед							
	Суп картофельный с крупой (рисовый) с курицей	г	250	5,44	5,2	8	100,6	114
	Птица тушёная	г	100	15	13	5,000	202	326
	Макароны отварные	г	180	5,55	4,95	29,55	184,500	256
	Сок яблочный	г	200	1,025	0,205	20,7	90,3	501
	Хлеб ржаной	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	780	30,50	24,295	83,730	684,100	
	Итого за день:	г	1 290,000	40,980	40,975	150,640	1 159,110	
4 день	Завтрак							
	Овощи натуральные (огурец свежий)	г	60	0,4	0,06	1,14	35,6	148
	Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465

	Апельсин	г	100	0,900	0,200	8,100	49,200	82
	Итого завтрак:	г	530	18,6	23,880	36,32	471,200	
	Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	г	250	9	8	10,000	110	119
	Плов из отварной птицы	г	240	14,76	10	30	352,5	375
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
	Хлеб ржаной	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	740	27,840	18,940	80,580	653,200	
	Итого за день:	г	1 270,000	46,440	42,820	116,900	1 124,400	
5 день	Завтрак							
	Макароны отварные с сыром	г	170	10,050	8,600	26,500	336,000	259
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:	г	500,000	12,900	9,970	61,000	496,600	
	Обед							
	Борщ с капустой и картофелем с курицей	г	250	6,23	8	11	120	95
	Котлета куриная	г	100	10,400	6,500	10,700	180,000	312
	Картофельное пюре	г	180	4,050	6,000	8,700	161,000	377
	Сок яблочный	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496
	Хлеб ржаной	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	780	24,860	21,740	69,180	645,700	
	Итого за день:	г	1 280,000	37,760	31,710	130,180	1 142,300	
6 день	Завтрак							
	Каша "Дружба"	г	180	5,000	6,000	24,100	207,000	229
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Сыр	г	15	3,5	4,4	0	53,7	75
	Груша	г	100,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	Итого завтрак:	г	525,000	13,950	14,070	63,400	474,300	
	Обед							
	Рассольник "Ленинградский" с курицей	г	250	6,100	7,480	10,600	131,000	100
	Птица тушёная	г	100	20,000	19,500	3,300	258,000	327
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	8,550	7,800	37,000	253,000	202
	Чай с сахаром	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Хлеб ржаной	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	780	38,730	35,720	81,080	788,700	
	Итого за день:	г	1 305,000	52,680	49,790	144,480	1 263,000	
7 день	Завтрак							
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	г	170	25,290	13,250	33,700	357,000	279
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:	г	500	28,140	14,620	68,200	517,600	
	Обед							
	Суп вермишелевый с курицей	г	250	6,000	2,000	8,000	73,000	121
	Биточек из курицы	г	90	18,000	16,200	10,000	256,000	372
	Рагу из овощей	г	180	2,80	6,40	21,00	127,500	177
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496
	Хлеб ржаной	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	770	30,980	25,840	77,780	641,200	
	Итого за день:	г	1 270,000	59,120	40,420	145,980	1 158,800	
8 день	Завтрак							
	Кукуруза консервированная	г	60	1,7	2,1	21	40	157
	Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Мандарин	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	82
	Итого завтрак:	г	530	20,300	25,780	55,780	470,400	
	Обед							

	Борщ с капустой и картофелем с курицей	г	250	6,23	8	11	120	95
	Макароны с сыром	г	180/20	13,3	12,7	4,000	325,5	364
	Сок виноградный	г	200	0,62	0,41	33,40	143,500	501
	Хлеб ржаной	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	650	23,625	22,050	68,880	695,700	
	Итого за день:	г	1 180,000	43,925	47,830	124,660	1 166,100	
9 день	Завтрак							
	Птица отварная	г	100	16,200	12,000	0,300	174,000	366
	Макароны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Апельсин	г	100	0,900	0,200	8,100	49,200	82
	Итого завтрак:	г	570,000	26,950	20,230	61,830	548,100	
	Обед							
	Суп картофельный с бобовыми с курицей	г	250	9,000	5,110	11,700	130,000	113
	Голень куриная отварная	г	100	17,000	5,000	14,000	173,000	357
	Рис с овощами	г	180	4,000	2,600	35,000	182,000	241
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
	Хлеб ржаной	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	780	34,080	13,650	101,280	675,700	
	Итого за день:	г	1 350,000	61,030	33,880	163,110	1 223,800	
10 день	Завтрак							
	Каша рисовая вязкая	г	180	5,200	5,700	32,400	208,430	217
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Масло сливочное	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180	79
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Банан	г	100	1,800	0,600	22,800	96,000	82
	Итого завтрак:	г	520	9,630	14,470	80,230	496,210	
	Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	г	250	17,400	6,400	3,090	136,000	104
	Котлета куриная	г	100	9,000	5,000	4,430	177,360	299
	Картофельное пюре	г	180	4,100	7,700	15,400	180,000	152
	Сок яблочный	г	200	0,21	0,00	24,60	102,500	501
	Хлеб ржаной	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	780	34,185	20,040	68,000	702,560	
	Итого за день:	г	1 300,000	43,815	34,510	148,230	1 198,770	
	За две недели в день			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
				56	49,000	192,110	1 493,800	
				#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#####	
				77	79	335	2350	
			Не менее	46,2	47,4	201	1410	