

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ "СОШ №2 г. Суворова
им.А.П.Ефанова"

_____ Самойлова Т.В.

"02" сентября 2021г.

Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 12 лет и старше

Стоимость завтрака -30.12 рублей

Стоимость обеда и полдника -70 рублей

Номер рецептур ы или технологи ческой карты	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность, ккал	Номер рецептур ы или технологи ческой карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак							1 день
	Омлет натуральный	г	200	17.173	26.730	4.590	324.980	301
	Батон нарезной	г	30	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Масло сливочное	г	10	0.050	8.250	0.080	74.800	105
	Какао с молоком	г	200	3.600	3.300	25.000	144.000	496
	Итого завтрак:		410.000	22.323	38.860	39.950	596.180	
	Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью/салат из квашенной капусты	г	100	1.600	10.100	9.600	136.000	4
	Суп картофельный с бобовыми	г	250	2.300	4.250	15.125	108.000	144
	Плов из отварной птицы	г	280	21.280	21.150	50.410	477.500	406
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1.400	0.000	29.000	122.000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	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:		880.000	30.060	36.440	124.615	950.200	
	Полдник							
	Вафли	г	100	1.68	1.98	46.38	210	588
	Сок абрикосовый	г	200	1.00	0.20	0.20	92.000	518
	Итого полдник:		300.000	2.680	2.180	46.580	302.000	
	Итого за день:			55.063	77.480	211.145	1 848.380	
2 день	Завтрак							2 день
	Кнели рыбные припущенные	г	100	13.590	1.410	5.540	89.710	334
	Картофельное пюре	г	180	3.780	7.920	19.620	165.600	429
	Масло сливочное шоколадное	г	10	0.150	6.200	1.850	65.000	105
	Чай с лимоном	г	200	0.100	0.000	15.200	61.000	459*
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого завтрак:		510.000	19.120	16.110	52.490	433.710	
	Обед							
	Огурец свежий	г	100	0.890	0.100	2.490	13.940	106
	Рассольник ленинградский	г	250	2.31	6.75	16.6	137.5	134

	Биточек из курицы припущенный	г	100	14.85	10.56	9.19	186.670	412
	Макаронные изделия отварные	г	180	6.79	6.79	34.85	174	291
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0.50	0.00	27.00	110.000	508
	Хлеб ржано-пшеничный	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:		880.00	28.82	25.14	110.61	728.81	
	Полдник							
	Ватрушка с повидлом	г	100	6.17	2.83	68.17	323.3	540
	Ряженка	г	200	5.800	5.000	8.000	100.000	516
	Итого полдник:	г	300.000	11.970	7.830	76.170	423.300	
	Итого за день:			59.910	49.080	239.270	1 585.820	
3 день	Завтрак							3 день
	Запеканка из творога	г	200	31.920	33.520	31.790	565.250	313
	Бутерброд с маслом	г	15/15	1.200	12.500	7.500	147.000	94
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3.200	2.700	15.900	79.000	501
	Итого завтрак:		400.000	36.320	48.720	55.190	791.250	
	Обед							
	Винегрет овощной	г	100	1.290	10.760	6.770	129.480	76
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	250	2.540	6.500	8.100	99.200	142
	Азу	г	280	22.44	25.2	28.680	422.04	364
	Напиток из шиповника	г	200	0.70	0.30	22.80	97.000	519
	Хлеб ржано-пшеничный	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:		880.000	30.450	43.700	86.830	854.420	
	Полдник							
	Пирожок с фруктовой начинкой	г	100	6	5.3	61	316.7	542
	Кефир	г	200	5.800	5.000	8.000	100.000	516
	Итого полдник:		300.000	11.800	10.300	69.000	416.700	
	Итого за день:			78.570	102.720	211.020	2 062.370	
4 день	Завтрак							4 день
	Каша пшениная вязкая	г	200	8.720	12.860	37.120	299.000	258
	Бутерброд с сыром	г	45	6.7	9.5	9.9	153	90
	Какао с молоком	г	200	3.600	3.300	25.000	144.000	496
	Итого завтрак:		445.000	19.020	25.660	72.020	596.000	
	Обед							
	Салат овощной с зеленым горошком	г	100	1.490	1.890	2.640	33.370	69
	Суп с крупой	г	250	1.600	5.080	17.050	120.300	155
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	9.360	20.520	41.400	387.600	237
	Печень говяжья по-строгановски	г	110	18.000	13.800	4.300	213.000	398
	Компот из кураги	г	200	0.300	0.100	17.200	71.000	511
	Хлеб ржано-пшеничный	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:		890.000	34.230	42.330	103.070	931.970	
	Полдник							
	Булочка ванильная	г	100.000	7.830	8.000	56.500	330.000	563
	Компот из изюма	г	200	0.30	0.01	17.50	72.000	512
	Итого полдник:		300.000	8.130	8.010	74.000	402.000	
	Итого за день:			61.380	76.000	249.090	1 929.970	
5 день	Завтрак							5 день
	Макаронные изделия отварные с сыром	г	200	5.66	5.56	29.04	145	295
	Чай с джемом	г	200	0.100	0.000	15.200	61.000	458*
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого завтрак:		420.000	7.260	6.140	54.520	258.400	
	Обед							
	Огурец свежий	г	100	0.800	0.080	2.490	13.940	106
	Уха с крупой	г	250	6.5	2.48	14.4	105.8	152
	Ленивые голубцы	г	280	23.800	23.240	11.200	350.000	372
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1.400	0.000	29.000	122.000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	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:		880.000	35.980	26.740	77.570	698.440	
	Полдник							
	Сдоба обыкновенная	г	100	8.5	4.67	58.83	311.67	570
	Йогурт	г	200	10.000	6.400	17.000	174.000	517
	Итого полдник:		300.000	18.500	11.070	75.830	485.670	

	Итого за день:			61.740	43.950	207.920	1 442.510	
6 день	Завтрак							7 день
	Омлет натуральный	г	200	17.173	26.730	4.590	324.980	301
	Чай с лимоном	г	200	0.100	0.000	15.200	61.000	459*
	Батон нарезной	г	30	2.250	0.870	15.400	78.600	111
	Масло сливочное	г	10	0.050	8.250	0.080	74.800	105
	Итого завтрак:		440.000	19.573	35.850	35.270	539.380	
	Обед							
	Салат из свежих овощей/салат из квашенной капусты	г	100	1.100	6.100	3.700	65.000	25
	Рассольник ленинградский	г	250	2.31	6.75	16.6	137.5	134
	Плов из отварной птицы	г	280	21.280	26.390	62.910	595.900	406
	Компот из апельсинов с яблоками	г	200	0.50	0.20	22.20	93.000	510
	Хлеб ржано-пшеничный	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:		880.000	28.670	40.380	125.890	998.100	
	Полдник							
	Ватрушка с творожным фаршем	г	100	6	2.83	37	196.7	541
	Компот из изюма	г	200	0.3	0.01	17.5	72	512
	Итого полдник:		300.000	6.300	2.840	54.500	268.700	
	Итого за день:			54.543	79.070	215.660	1 806.180	
7 день	Завтрак							8 день
	Каша "Дружба"	г	200	5.240	11.660	25.060	226.200	260
	Бутерброд с сыром	г	45	6.700	9.500	9.900	153.000	90
	Кофейный напиток с молоком	г	200	1.4	1.2	11.4	63	501
	Итого завтрак:		400.000	13.340	22.360	46.360	442.200	
	Обед							
	Винегрет овощной	г	100	1.290	10.760	6.770	129.480	76
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	250	2.540	6.500	8.100	99.200	142
	Шницель из курицы припущенный	г	100	14.85	10.56	9.20	186.670	412
	Картофельное пюре	г	180	3.780	7.920	19.620	165.600	429
	Компот из кураги	г	200	0.300	0.100	17.200	71.000	511
	Хлеб ржано-пшеничный	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:		880.00	26.24	36.78	81.37	758.65	
	Полдник							
	Булочка дорожная	г	100	7.000	13.830	55.830	376.700	565
	Йогурт	г	200	10.000	6.400	17.000	174.000	517
	Итого полдник:		300.000	17.000	20.230	72.830	550.700	
	Итого за день:			56.580	79.370	200.560	1 751.550	
8 день	Завтрак							9 день
	Сосиска отварная	г	100	11.250	22.920	1.334	261.200	243
	Рагу из овощей	г	180	3.360	8.600	13.670	144.720	195
	Чай с джемом	г	200	1.000	0.000	15.000	60.000	458*
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого завтрак:		500.000	17.110	32.100	40.284	518.320	
	Обед							
	Помидоры свежие	г	100	1.100	0.150	3.780	23.900	106
	Суп из овощей с фасолью	г	250	3.670	4.400	15.270	115.500	143
	Рыба, тушенная в томате с овощами	г	100	9.360	5.060	4.430	100.670	343
	Картофель отварной	г	180	3.420	8.820	22.860	183.600	426
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0.500	0.000	27.000	110.000	508
	Хлеб ржано-пшеничный	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:		880.000	21.530	19.370	93.820	640.370	
	Полдник							
	Пирожок с повидлом	г	100	6	5.3	61	316.7	542
	Напиток из шиповника	г	200	0.70	0.30	22.80	97.000	519
	Итого полдник:		300.000	6.700	5.600	83.800	413.700	
	Итого за день:			45.340	57.070	217.904	1 572.390	
9 день	Завтрак							10 день
	Запеканка из творога	г	200	31.920	33.520	31.790	565.250	313

	Какао с молоком	г	200	3.6	3.3	25	144	496
	Масло сливочное шоколадное	г	10	0.150	6.200	1.850	65.000	105
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого завтрак:		430.000	37.170	43.600	68.920	826.650	
	Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью/салат из квашенной капусты	г	100	1	10.16	3.49	109.56	4
	Уха с крупой	г	250	6.5	2.48	14.4	105.8	152
	Сердце в соусе	г	100	24.300	13.400	4.100	234.000	403
	Рис отварной	г	180	4.43	7.32	40.57	245.52	414
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1.400	0.000	29.000	122.000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	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:		880.000	41.110	34.300	112.040	923.580	
	Полдник							
	Булочка ванильная	г	100.000	7.830	8.000	56.500	330.000	563
	Сок абрикосовый	г	200	0.500	0.000	0.000	55.000	518
	Итого полдник:		300.000	8.330	8.000	56.500	385.000	
	Итого за день:			86.610	85.900	237.460	2 135.230	
10 день	Завтрак							11 день
	Сосиска отварная	г	100	11.250	22.920	1.334	261.200	243
	Картофельное пюре	г	180	3.780	7.920	19.620	165.600	429
	Чай с лимоном	г	200	0.100	0.000	15.200	61.000	459*
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого завтрак:	г	500.000	16.630	31.420	46.434	540.200	
	Обед							
	Кукуруза консервированная отварная	г	100	1.490	1.890	2.640	33.370	
	Борщ с капустой и картофелем	г	250	1.820	5.000	10.650	95.000	128
	Печень говяжья по-строгановски	г	110	18.000	13.800	4.300	213.000	398
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	9.360	20.520	41.400	387.600	237
	Компот из апельсинов с яблоками	г	200	0.50	0.20	22.20	93.000	510
	Хлеб ржано-пшеничный	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:		890.000	34.650	42.350	101.670	928.670	
	Полдник							
	Пирожок с картофелем	г	100	5.83	6.17	35	218.3	543
	Компот из кураги	г	200	0.300	0.100	17.200	71.000	511
	Итого полдник:		300.000	6.130	6.270	52.200	289.300	
	Итого за день:			57.410	80.040	200.304	1 758.170	

За две недели в день

61.7146

73.068

230.1583

1789.257

Не менее

54

55.2

229.8

1632