



Утверждаю:

 Директор школы
 Агапова М.В.

МЕНЮ 12– 18 лет

1 день

Прием пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Плов из птицы	200	37,98	38,79	32,26	630	265
	Салат из белокочанной капусты	100	1,6	5	7,68	82	35
	Чай с лимоном	200	0,26	0,01	15,18	62	431
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	
	Всего в завтрак	570	45,55	44,86	81,14	911	

2 день

Прием пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,2	5,06	40,01	230	331
	Котлеты, биточки, шницели	100	15,32	18	6,7	250	272
	Салат из моркови	100	1,3	10,08	11,58	142	41
	Какао с молоком	200	3,77	3,9	26,18	155	433
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	
	Всего в завтрак	650	32,3	38,1	110,49	914	

3 день

Прием пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша молочная" Дружба"	210	4,88	10,13	29,86	230	190
	Сыр (порциями)	20	4,98	6,36	0	77	14
	Чай с молоком	200	1,41	1,43	16,04	83	430
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	
	Всего в завтрак	500	16,98	18,98	71,92	527	

4 день

Прием пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Салат из свежих помидоров	100	1,11	6,14	4,83	79	23
	Гуляш	100	15,44	16,59	3,93	227	259
	Пюре картофельное	180	3,73	7,15	24,14	176	335
	Компот из сухофруктов сушеных (курага)	200	1,11		40,13	165	402
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	
	Всего в завтрак	650	27,1	30,94	99,05	784	

5 день

Прием пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Винегрет овощной	100	1,04	8,91	6,48	110	51
	Котлеты, биточки, шницели	100	15,32	18	6,7	250	272
	Соус томатный	50	0,94	2,41	3,86	41	581
	Каша из гречневой крупы	180	10,2	2,64	48,14	257	323
	Чай с молоком	200	1,41	1,43	16,04	83	430
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	
	Всего в завтрак	700	34,62	34,45	107,24	878	

6 день

Прием пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Плов из птицы	200	37,98	38,79	32,26	630	265
	Салат из белокочанной капусты	100	1,6	5	7,68	82	35
	Чай с сахаром	200	0,2		14,97	61	394
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	
	Всего в завтрак	570	45,49	44,85	80,93	910	

7 день

Прием пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Каша рисовая вязкая с маслом	210	5,98	11,44	51,47	333	184
	Сыр (порциями)	20	4,98	6,36		77	14
	Какао с молоком	200	2,8	3,2	24,66	139	433
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	
	Всего в завтрак	500	19,47	22,06	102,15	686	

8 день

Прием пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Пюре картофельное	180	3,73	7,15	24,14	176	335
	Минтай жареный с маслом	100	17,62	9,76	3,74	174	233
	Салат из свеклы с яблоками	100	1,04	5,42	10,5	95	50
	Чай с лимоном	200	0,26	0,01	15,18	62	431
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	
	Всего в завтрак	650	28,36	20,4	79,58	644	

9 день

Прием пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Винегрет овощной	100	1,04	8,91	6,48	110	51
	Гуляш	100	15,44	16,59	3,93	227	259
	Каша из гречневой крупы	180	10,2	2,64	48,14	257	323
	Чай с сахаром	200	0,2		14,97	61	394
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	
	Всего в завтрак	650	32,59	29,2	99,54	792	

10 день

Прием пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Пюре из гороха с маслом	180	17,63	7,37	40,42	299	
	Котлеты, биточки, шницели	100	15,32	18	6,7	250	272
	Салат из огурцов и помидоров	100	0,92	10,1	3,55	108	23
	Чай с лимоном	200	0,26	0,01	15,18	62	431
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	
	Всего в завтрак	650	39,84	36,54	91,87	856	