

Утверждаю.

Директор МБОУ «Гимназия №1» г.Ядрин

Н.Н. Порфирьева

**Примерное двухнедельное меню
осенне-зимний период
для учащихся с 11 лет до 18 лет**

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в граммах)			Энергетическая ценность
		в граммах	Б	Ж	У	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
Первый день						
	Завтрак:					
302	Каша гречневая вязкая	150	8,4	108	41,3	222,1
769	Булочка домашняя	50	3,5	7,1	30,3	200,1
638	Компот из изюма	200	0,2	0	84,1	84,1
	Кондитерские изделия	15	0,5	0,4	12,3	53,4
	Итого:	415				559,7
	Обед:					
49	Салат из моркови с яблоками	80	0,8	12,1	7,4	139,1
139	Суп картофельный с бобовыми	200	2,9	3,7	18,7	117,5
413	Сосиски отварные	60	7,5	19,1	0	202,1
534	Капуста тушёная	180	3,5	5,2	24,2	146,9
	Сок	200	1,4	0	13,8	62
	Хлеб ржано-пшеничный	130	9,4	2,8	55,4	266,8
	Итого	850				934,4
Второй день						
	Завтрак:					
340	Омлет натуральный	100	10,2	12,4	1,4	162,9
97	Сыр порциями	15	3,8	4,8	0	59,4
	Хлеб пшеничный	27	2,1	0,8	13,4	61
692	Кофейный напиток	200	2,1	1,3	25,5	131
	Фрукты	170	0,6	0,6	14,7	69,3
	Итого:	512				483,6
	Обед:					
40	Салат витаминный (II вариант)	80	1,1	12,1	10,2	149,7
135	Суп овощной	200	2,6	5,1	15,6	110,6
451	Котлеты рубленые	100	17,1	13,3	15,1	239,2
520	Картофельное пюре	150	3,1	5	21,8	143,7
631	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,8	107,6
	Хлеб ржано-пшеничный	130	9,4	2,8	55,4	266,8
	Итого:	860				1017,6
Третий день						
	Завтрак:					
366	Запеканка из творога	130	22,5	16,9	19,6	313,2
337	Яйцо вареное	40	5,2	4,5	0	64,2
693	Какао с молоком	200	3,8	2,9	25,8	141,6
	Хлеб пшеничный	27	2,1	0,8	13,4	61
	Кондитерские изделия	15	0,5	0,4	12,3	53,4
	Итого:	412				633,4

	Обед:					
43	Салат из белокочанной капусты	80	1,1	4,1	9,7	75,4
142	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	1,7	2,2	14,2	82,1
487	Курица отварная	155	51,6	26,6	0,8	449,9
511	Рис отварной	150	6,1	6,6	35,6	226,8
648	Кисель из концентрата	200	0,1	0	32,1	125,7
397	Фрикадельки рыбные	25	4,6	4	2,3	42,4
	Хлеб ржано-пшеничный	130	9,4	2,8	55,4	266,8
	Итого:	940				1269,1
Четвертый день						
	Завтрак:					
311	Каша манная жидкая	150	6,3	7,8	21,5	180,6
	Хлеб пшеничный	27	2,1	0,8	13,4	61
638	Компот из изюма	200	0,2	0	84,1	84,1
	Фрукты	170	0,6	0,6	14,7	69,3
	Итого:	547				395
	Обед:					
71	Винегрет овощной с растительным маслом	80	0,9	6,1	5,6	104,7
132	Рассольник ленинградский	200	2,2	5,1	14,4	103,8
437	Гуляш говяжий	100	15,7	10,6	2,8	169,9
224	Рагу овощное	150	2,3	9,2	14,6	146,8
	Сок	200	1,4	0	13,7	62
	Хлеб ржано-пшеничный	130	9,4	2,8	55,4	266,8
	Итого:	860				854
Пятый день						
	Завтрак:					
161	Суп молочный с крупой	150	3,1	3	11,3	84,1
97	Сыр порциями	15	3,8	4,8	0	59,4
692	Кофейный напиток	200	2,1	1,3	25,5	131
	Хлеб пшеничный	27	2,1	0,8	13,4	61
	Кондитерские изделия	15	0,5	0,4	12,3	53,4
	Итого:	407				388,9
	Обед:					
40	Салат витаминный (II вариант)	80	1,1	12,1	10,2	149,7
135	Суп овощной	200	2,6	5,1	15,6	110,6
374	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	15	23,1	8,2	267,9
332, 516	Макароны отварные	150	5,9	5,2	34,7	209,4
648	Кисель из концентрата	200	0,1	0	32,1	125,7
	Хлеб ржано-пшеничный	130	9,4	2,8	55,4	266,8
	Итого:	880				1130,1
Шестой день						
	Завтрак:					
354, 355	Вареники ленивые	150	20	14,3	19,9	322,7
769	Булочка домашняя	50	3,5	7,1	30,3	200,1
686	Чай с лимоном	200	0	0	15,7	59,3
	Итого:	400				582,1
	Обед:					

43	Салат из белокочанной капусты	80	1,1	4,1	9,7	75,4
110	Борщ из капусты и картофеля	200	1,6	4,8	10,7	81,5
470	Фрикадельки из говядины	100	16,6	19,2	9,3	271,9
520	Картофельное пюре	150	3,1	5	21,8	143,7
	Сок	200	1,4	0	13,8	62
	Хлеб ржано-пшеничный	130	9,4	2,8	55,4	266,8
	Фрукты	170	0,6	0,6	14,7	69,3
	Итого:	1030				970,6
Седьмой день						
	Завтрак:					
311	Каша пшеничная вязкая	150	4,5	6,2	24,9	200,4
337	Яйцо вареное	40	5,2	4,5	0	64,2
692	Кофейный напиток	200	2,1	1,3	25,5	131
	Хлеб пшеничный	27	2,1	0,8	13,4	61
	Кондитерские изделия	15	0,5	0,4	12,3	53,4
	Итого:	432				510
	Обед:					
49	Салат из моркови с яблоками	80	0,8	12,1	7,4	139,1
148	Суп-лапша домашняя	200	2,3	3,7	11,6	90
454	Котлеты по-хлыновски	100	15,9	14,4	16	229,4
534	Капуста тушёная	180	3,5	5,2	24,2	146,9
	Сок	200	1,4	0	13,8	62
	Хлеб ржано-пшеничный	130	9,4	2,8	55,4	266,8
	Итого:	890				934,2
Восьмой день						
	Завтрак:					
311	Каша манная жидкая	150	6,3	7,8	21,5	180,6
	Хлеб пшеничный	27	2,1	0,8	13,4	61
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	56,1
	Фрукты	170	0,6	0,6	14,7	69,3
	Итого:	547				367
	Обед:					
71	Винегрет овощной с растительным маслом	80	0,9	6,1	5,6	104,7
139	Суп картофельный с бобовыми	200	2,9	3,7	18,7	117,5
369	Рыба отварная	140	15,7	14,3	0,9	157,3
520	Картофельное пюре	150	3,1	5	21,8	143,7
638	Компот из изюма	200	0,2	0	84,1	84,1
	Хлеб ржано-пшеничный	130	9,4	2,8	55,4	266,8
	Итого:	900				874,1
Девятый день:						
	Завтрак:					
311	Каша рисовая жидкая	150	6,3	7,8	21,5	180,6
97	Сыр порциями	15	3,8	4,8	0	59,4
	Хлеб пшеничный	27	2,1	0,8	13,4	61
692	Кофейный напиток	200	2,1	1,3	25,5	131
	Кондитерские изделия	15	0,5	0,4	12,3	53,4
	Итого:	407				485,4
	Обед:					
83	Сельдь с луком	80	6,6	11,3	1,7	134,4

135	Суп овощной	200	2,6	5,1	15,6	110,6
462	Тефтели из говядины	120	11	13,1	10,5	350,9
332, 516	Макароны отварные	150	5,9	5,2	34,7	209,4
	Сок	200	1,4	0	13,8	62
	Хлеб ржано-пшеничный	130	9,4	2,8	55,4	266,8
	Итого:	880				1134,1

Десятый день

	Завтрак:					
366	Запеканка из творога	130	22,5	16,9	19,6	313,2
692	Кофейный напиток	200	2,1	1,3	25,5	131
	Хлеб пшеничный	27	2,1	0,8	13,4	61
	Фрукты	170	0,6	0,6	14,7	69,3
	Итого:	527				574,5
	Обед:					
49	Салат из моркови с яблоками	80	0,8	12,1	7,4	139,1
132	Рассольник ленинградский	200	2,2	5,1	14,4	103,8
492	Плов из птицы	180	11,4	9,8	27,2	351,7
638	Компот из изюма	200	0,2	0	84,1	84,1
	Хлеб ржано-пшеничный	130	9,4	2,8	55,4	266,8
	Итого:	790				945,5

Одиннадцатый день

	Завтрак:					
161	Суп молочный с крупой	150	3,1	3	11,3	84,1
	Хлеб пшеничный	27	2,1	0,8	13,4	61
648	Кисель из концентрата	200	0,1	0	32,1	125,7
	Кондитерские изделия	15	0,5	0,4	12,3	53,4
	Итого:	392				324,2
	Обед:					
40	Салат витаминный (II вариант)	80	1,1	12,1	10,2	149,7
143	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,2	2,3	14,6	87
413	Сосиски отварные	60	7,5	19,1	0	202,1
520	Картофельное пюре	150	3,1	5	21,8	143,7
	Сок	200	1,4	0	13,8	62
	Хлеб ржано-пшеничный	130	9,4	2,8	55,4	266,8
	Итого:	820				911,3

Двенадцатый день

	Завтрак:					
340	Омлет натуральный	100	10,2	12,4	1,4	162,9
97	Сыр порциями	15	3,8	4,8	0	59,4
	Хлеб пшеничный	27	2,1	0,8	13,4	61
692	Кофейный напиток	200	2,1	1,3	25,5	131
	Фрукты	170	0,6	0,6	14,7	69,3
	Итого:	512				483,6
	Обед:					
43	Салат из белокочанной капусты	80	1,1	4,1	9,7	75,4
110	Борщ из капусты и картофеля	200	1,6	4,8	10,7	81,5
451	Котлеты рубленые	100	17,1	13,3	15,1	239,2
224	Рагу овощное	150	2,3	9,2	14,6	146,8

685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	56,1
	Хлеб ржано-пшеничный	130	9,4	2,8	55,4	266,8
	Итого:	860				865,8