

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания



Завтрак

Наименование	Вес, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энергетическая ценность, ккал
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочным	160/5	9,31	8,40	27,01	205,40
Бутерброд с маслом сливочным	35	2,40	8,10	13,00	142,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00
Мандарин свежий	100	0,80	0,10	7,50	38,00
Печенье в ассортименте	25	3,00	2,50	11,20	69,00
Итого за прием пищи:	525	15,71	19,20	73,71	514,40

Обед

Наименование	Вес, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энергетическая ценность, ккал
Огурец солёный порционно	60	0,48	0,06	1,20	6,60
Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	200/5/5	3,07	4,97	14,70	82,60
Гуляш	100	11,24	12,30	8,40	214,20
Каша гречневая рассыпчатая «по-домашнему»	150	3,60	4,60	10,40	97,40
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,20	19,80	86,00
Итого за прием пищи:	810	26,59	26,15	100,88	714,80
Итого за день:		42,30	45,35	174,59	1229,20

1 день

Завтрак



Наименование	Вес, грам	Белки, грам	Жиры, грам	Углеводы, грам	Энергетическая ценность, ккал
Чизкейк, запечённый по-швейцарски с повидлом	130/25	12,52	13,87	13,87	331,60
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	25	2,00	1,16	12,99	68,00
Чай с лимоном	200	0,29	0,10	14,69	59,90
Вафли	20	1,44	2,23	9,23	62,00
Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за приём пищи:	500	16,65	17,76	77,08	565,90

2 день

Обед



Наименование	Вес, грам	Белки, грам	Жиры, грам	Углеводы, грам	Энергетическая ценность, ккал
Салат из свежей капусты с огурцом	60	0,61	3,20	2,62	53,10
Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной	200/5/5	3,46	4,63	9,71	93,30
Шницель рубленый мясной	90	7,40	10,50	3,64	133,18
Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,80	31,30	191,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	40	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	50	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	23,50	97,20
Итого за приём пищи:	800	24,77	27,25	117,15	795,78
Итого за день:		41,42	45,01	194,23	1361,68

Завтрак



Наименование	Вес, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энергетическая ценность, ккал
Каша пшеничная вязкая с тыквой	150	5,00	6,20	25,94	175,37
Бутерброд с сыром	40	4,31	4,29	13,56	105,87
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00
Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00
Молоко н.д.ж, 2,5% в индивидуальной упаковке	200	5,92	5,08	9,38	107,56
Итого за прием пищи:	690	15,83	15,97	74,18	495,80

Обед



Наименование	Вес, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энергетическая ценность, ккал
Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	4,62	49,80
Суп картофельный с горохом и гречками	200/5	5,27	3,74	15,10	114,02
Котлета рубленая из филе куриного	90	9,84	5,60	8,95	144,73
Ризотто (рис с овощами)	150	2,90	7,43	17,06	146,70
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	20,10	87,80
Итого за прием пищи:	795	26,37	24,05	112,21	771,05
Итого за день:		42,20	40,02	186,39	1266,85

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания



Завтрак

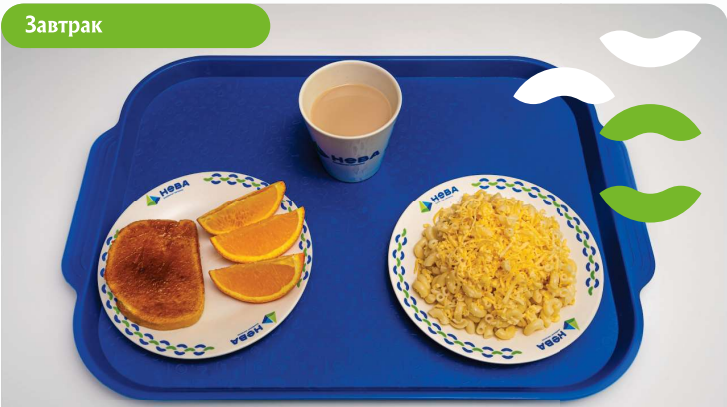
Наименование	Вес, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энергетическая ценность, ккал
Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	150	9,07	7,92	26,30	174,30
Бутерброд с маслом сливочным	25	2,00	7,64	12,82	138,70
Чай с лимоном	200	0,29	0,10	14,69	59,90
Йогурт фруктовый, н.д.ж. 2,5%	150	4,10	2,50	4,90	87,00
Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	625	15,86	18,56	68,51	504,30

4 день

Обед

Наименование	Вес, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энергетическая ценность, ккал
Салат из свеклы с яйцом	60/20	2,95	7,00	3,60	100,00
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной	200/5	4,07	2,24	15,74	94,60
Тефтели рыбные в соусе кисло-сладком с овощами	90/30	8,17	6,85	9,44	151,76
Картофель отварной	150	2,90	4,70	23,50	148,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00
Сок фруктовый (персиковый)	200	1,00	0,20	15,00	76,00
Итого за прием пищи:	845	26,29	25,01	113,66	798,36
Итого за день:		42,15	43,57	182,17	1302,66

Завтрак



Наименование	Вес, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энергетическая ценность, ккал
Макаронные изделия отварные с сыром	160/15	12,58	14,20	32,60	303,05
Бутерброд с повидлом	45	2,20	1,20	16,80	86,80
Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00
Апельсин свежий	100	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:	520	18,58	18,10	82,30	567,30

Обед



Наименование	Вес, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энергетическая ценность, ккал
Винегрет овощной	60	0,84	6,06	3,96	66,40
Рассольник ленинградский с перловой крупой, отварной курицей и сметаной	200/5/5	4,28	5,22	17,80	118,30
Голубцы мясные	240	13,74	11,53	22,40	248,30
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	4,00	2,32	25,98	136,00
Напиток из протёртой брусники	200	0,50	0,10	24,10	95,20
Итого за прием пищи:	800	26,56	26,93	114,64	756,20
Итого за день:		45,14	45,03	196,94	1323,50

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания



Завтрак

Наименование	Вес, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энергетическая ценность, ккал
Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	10,42	14,12	33,20	238,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2,00	1,16	12,99	68,00
Кофейный напиток	200	1,50	1,30	22,40	107,00
Йогурт фруктовый, н.д.ж. 2.5%	150	4,10	2,50	4,90	87,00
Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	680	18,42	19,48	83,29	544,40

Обед

Наименование	Вес, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энергетическая ценность, ккал
Салат из свежей моркови с яблоком	100	0,85	6,50	7,86	93,30
Щи из квашеной капусты с картофелем, отварной курицей и сметаной	200/5/5	3,50	2,55	16,20	96,30
Печень, тушённая в соусе	120	11,12	12,02	10,23	205,00
Пюре картофельное	180	3,70	6,40	24,30	169,20
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из апельсинов	200	0,50	0,10	21,30	95,20
Итого за прием пищи:	970	28,47	32,44	136,47	933,00
Итого за день:		46,89	51,92	219,76	1477,40

Суббота
(меню обучающихся с 5 по 11 класс)

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания



Завтрак

Наименование	Вес, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энергетическая ценность, ккал
Каша «Яитарная»	150	8,96	12,37	29,04	220,70
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2,00	1,16	12,99	68,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00
Мандарин свежий	100	0,80	0,10	7,50	38,00
Йогурт фруктовый, н.д.ж., 2,5%	150	4,10	2,50	4,90	87,00
Итого за прием пищи:	625	16,06	16,23	69,43	473,70

6 день

Обед

Наименование	Вес, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энергетическая ценность, ккал
Огурец солёный порционно	60	0,48	0,06	1,20	6,60
Бульон куриный с вермишелью и яйцом	200/10	7,80	3,10	10,10	109,20
Паштет с курицей	240	8,21	17,10	36,10	345,40
Картофель отварной	150	2,90	4,70	23,50	148,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,20	19,80	86,00
Итого за прием пищи:	800	24,69	24,48	113,58	775,20
Итого за день:		40,75	40,71	183,01	1248,90

Завтрак



Наименование	Вес, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энергетическая ценность, ккал
Макароны отварные с сыром	140/15	8,21	10,36	29,60	244,20
Бутерброд с повидлом	45	2,20	1,20	16,80	86,80
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00
Молоко н.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	5,92	5,08	9,38	107,56
Итого за прием пищи:	600	16,53	16,74	70,78	798,56

7 день

Обед



Наименование	Вес, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энергетическая ценность, ккал
Салат витаминный	60	0,71	3,20	4,60	52,20
Суп рыбный с картофелем и перловой крупой	200/10	4,78	2,27	15,68	103,00
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	90/30	7,10	10,21	9,46	180,00
Каша гречневая рассыпчатая «по-домашнему»	150	3,60	4,60	10,40	97,40
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	4,00	2,32	25,98	136,00
Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40
Напиток из шиповника	200	0,20	0,20	20,10	87,80
Итого за прием пищи:	930	23,99	24,90	116,42	792,80
Итого за день:		40,52	41,64	187,20	1291,36

Завтрак



Наименование	Вес, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энергетическая ценность, ккал
Плов фруктовый	150	10,31	9,12	35,10	297,40
Бутерброд с яйцом	50	5,10	7,15	10,65	122,80
Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00
Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за прием пищи:	500	18,71	19,07	80,85	583,20

Обед



Наименование	Вес, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энергетическая ценность, ккал
Салат из свёклы отварной с подсолнечным маслом	60	1,70	3,84	2,60	54,40
Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	200/5/5	2,55	4,11	9,04	80,80
Печень по-строгановски	100	8,91	10,11	5,30	161,92
Булгур с овощами	150	5,10	2,70	33,70	179,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	40	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	50	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	20,10	87,80
Итого за прием пищи:	810	25,98	24,98	117,12	791,92
Итого за день:		44,37	44,05	197,97	1375,12

Завтрак



Наименование	Вес, грам	Белки, грам	Жиры, грам	Углеводы, грам	Энергетическая ценность, ккал
Запеканка творожная «Зебра» со сгущенным молоком	150/25	14,60	14,28	29,77	305,78
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	2,00	1,16	12,99	68,00
Чай с лимоном	200	0,29	0,10	14,69	59,90
Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	500	17,29	15,94	67,25	478,08

Обед



Наименование	Вес, грам	Белки, грам	Жиры, грам	Углеводы, грам	Энергетическая ценность, ккал
Салат «Мозайка»	60	3,30	3,60	4,20	72,40
Борщ из свежей капусты, с картофелем, курой отварной и сметаной	200/5/5	3,27	4,80	11,20	94,00
Паста Боломезе «по-школьному»	240	9,40	12,72	35,20	237,10
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,20	19,80	86,00
Итого за прием пищи:	800	24,17	25,34	111,98	707,50
Итого за день:		41,46	41,28	179,23	1185,58

Завтрак



Наименование	Вес, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энергетическая ценность, ккал
Омлет натуральный	150	14,50	14,27	8,89	262,43
Бутерброд с сыром и огурцом	40	3,01	4,29	13,56	105,87
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00
Зефир витаминизированный	35	0,63	0,10	28,20	101,60
Апельсин свежий	100	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:	525	19,24	18,96	73,75	572,90

Обед



Наименование	Вес, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энергетическая ценность, ккал
Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	4,62	49,80
Суп картофельный с горохом и гречками	200/5	5,27	3,74	15,10	114,02
Жаркое по-домашнему со свиной	240	12,50	14,94	23,20	277,37
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	23,50	97,20
Итого за прием пищи:	795	26,53	25,86	112,80	766,39
Итого за день:		45,77	44,82	186,55	1339,29

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания



Завтрак

Наименование	Вес, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энергетическая ценность, ккал
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	8,20	8,80	38,40	256,26
Сыр порции	15	3,45	4,40	0,00	54,50
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	2,00	1,16	12,99	68,00
Кофейный напиток	200	1,50	1,30	22,40	107,00
Печенье в ассортименте	25	3,00	2,50	11,20	69,00
Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	570	18,55	18,56	94,79	599,16

Обед

Наименование	Вес, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энергетическая ценность, ккал
Салат из свежей моркови с яблоком	100	0,85	6,50	7,86	93,30
Суп-пюре из овощей с гренками	200/10	5,75	10,58	18,50	175,10
Котлета рыбная «любительская»	100	12,60	3,60	6,00	110,00
Пюре картофельное	180	3,70	6,40	24,30	169,20
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,80	2,55	30,60	138,00
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из апельсинов	200	0,50	0,10	21,30	95,20
Итого за прием пищи:	950	32,20	32,05	134,54	916,80
Итого за день:		50,75	50,61	229,33	1515,96

Суббота

(меню обучающихся с 5 по 11 класс)