

Утверждаю

Директор школы
_____ Н.Ю.Савицкая

**Основное меню для обучающихся общеобразовательных школ возрастной группы 12-18 лет
(составлено в соответствии с п.8.СанПиН 2.3/2.4.3590-20)**

Первая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ПОНЕДЕЛЬНИК							
завтрак	Каша «Дружба» молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	6,2	7,0	85,0	177,1	175
	Чай с низким содержанием сахара	200/10	0,1	0,0	10,0	40,9	376
	Батон йодированный	27	2,0	0,6	13,9	70,7	
	Сыр «Российский»	15	3,5	2,4	0,0	46,0	
	Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	
итого за завтрак		587	11,3	10,5	121,6	395,8	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,0	6,3	72,0	68
	Тефтели мясные с соусом	100/50	9,8	18,7	9,7	229,6	461
	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,4	6,0	39,9	239,1	302
	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	20,2	68,0	389
	Хлеб ржаной	22	1,5	0,3	7,3	38,3	
итого за обед		822	21,5	29	83,4	647	
Итого за день:			31,4	35,5	143	1034,8	
ВТОРНИК							
завтрак	Котлета рыбная	100	16,4	11,3	6,9	179,5	505/14
	Пюре картофельное	200	3,4	5,3	22,3	150,4	312
	Батон йодированный	34	2,6	1,0	17,5	89,1	
	Чай с сахаром	200/16	0,1	0,0	15,0	60,0	
итого за завтрак		550	19,5	18,6	61,7	479	
обед	Суп картофельный с яйцом	250	4,8	5,3	14,1	105,7	97
	Гуляш из курицы	80/50	11,9	29	3,2	277,9	260
	Макаронные изделия отварные	220	6,2	4,0	40,1	226,0	309
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	376	
итого за обед		815	23	38,3	72,4	985,6	
итого за день:			42,5	56,9	134,1	1464,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
СРЕДА							
завтрак	Омлет натуральный с маслом сливочным	200/5	17,0	17,6	2,5	247,2	210
	Бутерброд с сыром	15/22	4,6	6,7	12,3	98,9	3
	Чай сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	376
	Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	
итого за завтрак		587	22,2	27,8	42,5	467,2	
обед	Суп с макаронными изделиями и курой	250	3,2	3,3	15,7	105,7	111
	Биточек мясной	120	11,8	20,8	11,5	294,7	
	Рагу овощное	200	2,7	11,1	17,9	163,3	143
	Напиток из смеси свежих плодов	200	0,3	0,1	34,8	143,0	343
	Хлеб ржаной	36	2,4	0,4	12,0	62,6	
итого за обед		806	20,4	35,7	91,9	769,3	
Итого за день:			42,6	63,5	134,4	1236,5	
ЧЕТВЕРГ							
завтрак	Биточек из мяса кур	100	16,5	17,0	12,9	273,6	
	Рис отварной	200	3,5	4,8	37,0	210,8	304
	Батон йодированный	35	2,6	1,0	17,5	89,1	
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	
итого за завтрак		550	22,7	22,8	82,4	633,5	
обед	Борщ из св.капусты с картофелем и сметаной	250	2,3	6,7	13,4	122,2	110
	Котлета из мяса кур	100	18,9	11,4	13,6	216	260
	Рис отварной	220	3,8	6,1	38,9	228,0	309
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,0	35,4	632	
	Хлеб ржаной	36	2,4	0,4	12,0	62,6	
итого за обед		806	27,6	24,6	113,3	1260,8	
			50,3	47,4	195,7	1894,3	

Вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур
			Белки	Жиры	Углевод		
ПОНЕДЕЛЬНИК							
завтрак	Щицель мясной	100	13,4	17,5	15,5	242,2	
	Макаронные изделия отварные	200	6,2	4,0	40,1	226	309
	Батон йодированный	27	2,0	0,6	13,9	70,7	
	Чай с лимоном	220/15/1	0,3	0,0	15,3	64,3	377
	Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	
итого за завтрак		690	22,4	22,6	97,5	671,3	
обед	Суп картофельный с горохом лущеным	250	5,5	5,3	16,5	150	102
	Птица тушеная в томатном соусе с овощами	50/50	12,6	14,6	5,0	182,6	290
	Рис отварной	220	3,5	4,2	37,0	200,6	302
	Чай с низким содержанием сахара	200/10	0,1	0,0	10,0	40,0	376
	Хлеб ржаной	28	1,6	0,3	9,4	48,7	
итого за обед		808	7,2	4,5	58,4	291,3	
Итого за день:			29,6	27,1	155,9	962,6	
ВТОРНИК							
завтрак	Каша молочная геркулесовая с маслом	220/5	5,12	6,62	32,61	210,13	257
	Чай с сахаром, лимоном	200/10/7	0,07	0,01	15,31	61,62	629
	Батон йодированный	34	2,6	1,0	17,5	89,1	
	Бутерброд с сыром	30/230	10	7,95	13,13	156	377
итого за завтрак		536	17,72	15,58	78,55	516,85	
обед	Борщ из свежей капусты со смет.	250/10	1,93	6,34	15,05	124,16	110
	Щицель мясной	100	16,9	14,4	15	258	451
	Макаронные изделия отварные	200	7,2	0,0	49,6	142	631
	Компот из свежих фруктов	200	0,4	0,0	15,0	376	
	Хлеб ржаной	28	1,6	0,3	9,4	48,7	
итого за обед		728	28,03	21,04	104,05	948,86	
итого за день:			45,75	36,62	182,6	1465,71	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
СРЕДА							
завтрак	Запеканка творожная с молоком сгущеным	200/50	32,2	17,9	51,9	496	366
	Чай с низким содержанием сахара	200/10	0,1	0,0	11,0	43,9	376
	Батон йодированный	27	2,0	0,6	13,9	70,7	
	Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	
итого за завтрак		617	34,8	19,0	89,5	671,7	
обед	Суп картофельный рыбный	250/15	5	3,3	20,5	132,6	133
	Сосиска отварная	100	10,0	12,0	26	0,0	461
	Капуста тушёная	220	6,72	5,89	27,21	160,89	210
	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	20,2	68,0	389
	Хлеб ржаной	22	1,5	0,3	7,3	38,3	
итого за обед		815	23,22	21,49	101,21	399,79	
Итого за день:			58,02	40,49	190,71	1071,49	
ЧЕТВЕРГ							
завтрак	Каша рисовая молочная с маслом слив	220	4,5	10,7	39,5	161,5	182
	Бутерброд с сыром	25/30	8	5,3	12,9	156,9	312
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	694
	Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	
итого за завтрак		605	18,9	21,5	97,6	572,5	
обед	Суп из овощей со сметаной	250	1,9	6,5	9,6	111,5	135
	Рыба (отварная)припущенная	120	38,2	2,2	0	178	47
	Картофельное пюре	220	3,8	8,2	26,3	196,2	520
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	376	
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,4	7,5	39	
Итого за обед		805	45,7	17,3	58,4	900,7	
			64,6	38,8	156	1473,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ПЯТНИЦА							
завтрак	Тефтели мясные с томатным соусом	100/60	15,4	19,2	18	309,8	461/587
	Макаронные изделия отварные	200	8,5	12,9	46	190,6	516
	Батон йодированный	27	2,0	0,6	13,9	70,7	
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	686
итого за завтрак		592	26,2	32,8	93,1	633,1	
обед	Суп картофельный с фасолью	250	2,34	3,89	13,61	98,79	138
	Плов из отварной птицы	110/220	27,80	23,60	44,4	464,20	449
	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639
	Хлеб ржаной	22	1,5	0,3	7,3	38,3	
итого за обед		802	32,24	27,79	96,71	725,29	
Итого за день:			58,44	54,59	189,81	1358,39	