

Согласовано:  
 Директор школы № 184  
 Ершова Е.В.



Утверждаю:  
 Директор ИП  
 Миронова  
 Т.В.



**Примерное двухнедельное меню**

**Горячий ужин**

**Первая неделя**

Но- мер ре- ц.	Итого за период	Вы- ход, г	Белки,г		Жиры		Угледо- ды,г	ЭЦ ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		

**1 день**

**Ужин**

32/81	Колбаски из говядины с сыром (ш)	100	16,41	14,69	18,29	4,81	12,14	277,9
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,33	0,07	8,19	2,79	54,78	319,1
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	14,6	55,7
-	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами (ш)	25	1,98	0	0,25	0,25	12,9	61,3

**Итого за 'Ужин'** **28,95** **14,76** **26,83** **7,95** **94,41** **714,19**

**Итого за день** **28,95** **14,76** **26,83** **7,95** **94,41** **714,19**

Содержание, % от калорийности 17 35 48

## 2 день

## Ужин

## Первая неделя

32/83	Люля-кебаб (ш)	100	15,54	15,28	23,29	5,27	2,65	280,9
47/30	Макаронны с сыром (ш)	180	8,28	2,54	6,65	0,68	36,28	238,1
29/10	Чай с лимоном	200/5	0,12	0	0,02	0,02	10,08	39,6
-	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами (ш)	25	1,98	0	0,25	0,25	12,9	61,3
<b>Итого за 'Ужин'</b>			<b>25,93</b>	<b>17,81</b>	<b>30,21</b>	<b>6,23</b>	<b>61,9</b>	<b>620,18</b>
<b>Итого за день</b>			<b>25,93</b>	<b>17,81</b>	<b>30,21</b>	<b>6,23</b>	<b>61,9</b>	<b>620,18</b>

Содержание, % от  
калорийности

17

44

39

**3 день****Первая неделя****Ужин**

-	Подгарнировка (ш)	20	0,16	0	0,02	0,02	0,69	3,1
4/91	Плов из филе курицы с куркумой (ш)	275	20,84	15,89	21,49	8,05	57,15	503,3
1/13	Бутерброд с маслом 25/10	25/10	2,01	0,08	8	0,75	13,46	133,4
27/10	Чай с сахаром (ш)	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8
-	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами (ш)	25	1,98	0	0,25	0,25	12,9	61,3
<b>Итого за 'Ужин'</b>			<b>25,05</b>	<b>15,97</b>	<b>29,78</b>	<b>9,09</b>	<b>94,03</b>	<b>739,13</b>
<b>Итого за день</b>			<b>25,05</b>	<b>15,97</b>	<b>29,78</b>	<b>9,09</b>	<b>94,03</b>	<b>739,13</b>

Содержание, % от калорийности

14

37

49

4 день

Первая неделя

Ужин

-	Подгарнировка (ш)	20	0,16	0	0,02	0,02	0,69	3,1
12/81	Гуляш из индейки (ш) 60/40г	100	16,5	15,93	20,88	2,91	3,97	268,9
38/30	Рис припущенный (ш)	180	4,35	0,03	5,47	0,62	45,91	250,9
27/10	Чай с сахаром (ш)	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8
-	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами (ш)	25	1,98	0	0,25	0,25	12,9	61,3
<b>Итого за 'Ужин'</b>			<b>23,06</b>	<b>15,96</b>	<b>26,64</b>	<b>3,81</b>	<b>73,3</b>	<b>622,12</b>
<b>Итого за день</b>			<b>23,06</b>	<b>15,96</b>	<b>26,64</b>	<b>3,81</b>	<b>73,3</b>	<b>622,12</b>

. Содержание, % от  
калорийности

15

39

46

**5 день****Первая неделя****Ужин**

3/82	Шашлык из филе кур.с овощами (ш) 50/15/15г	80	12,14	12,56	11,21	0,05	1,64	155,3
8/31	Картофель запеченный (ш)	180	3,67	0	9,48	10,77	31,41	223,9
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,83	38,6
-	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами (ш)	25	1,98	0	0,25	0,25	12,9	61,3
<b>Итого за 'Ужин'</b>			<b>17,9</b>	<b>12,56</b>	<b>20,96</b>	<b>11,09</b>	<b>55,78</b>	<b>479,35</b>
<b>Итого за день</b>			<b>17,9</b>	<b>12,56</b>	<b>20,96</b>	<b>11,09</b>	<b>55,78</b>	<b>479,35</b>

Содержание, % от  
калорийности

15

40

44

**1 день****Вторая неделя****Горячий ужин**

-	Поджаренная (ш)	20	0,16	0	0,02	0,02	0,69	3,1
7/81	Бефстроганов (ш) 50/50г	100	15,41	14,68	22,32	5,79	6,37	286,6
46/3	Макароны отварные (ш)	180	6,36	0,04	3,57	0,8	40,93	220,7
27/10	Чай с сахаром (ш)	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8
-	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами (ш)	25	1,98	0	0,25	0,25	12,9	61,3
-	Хлеб Чусовской обогащенный витаминами (ш)	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,3

**Итого за 'Ужин'** 25,63 14,72 26,48 7,17 81,15 658,05

**Итого за день** 25,63 14,72 26,48 7,17 81,15 658,05

Содержание, % от  
калорийности 16 37 47

2 день

Вторая неделя

Ужин

16/81	Котлета из говядины (ш)	100	15,97	13,61	14,7	5,48	15,36	257,2
38/30	Греча с овощами	180	4,1	0,03	8,39	3,54	40,68	254,06
6/10	Компот из ягод	200	0,12	0	0,04	0,04	11,94	46,5
-	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами (ш)	25	1,98	0	0,25	0,25	12,9	61,3
-	Хлеб Чусовской обогащенный витаминами (ш)	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,3
<b>Итого за 'Ужин'</b>			<b>23,81</b>	<b>13,64</b>	<b>23,68</b>	<b>9,62</b>	<b>91,31</b>	<b>667,53</b>
<b>Итого за день</b>			<b>23,81</b>	<b>13,64</b>	<b>23,68</b>	<b>9,62</b>	<b>91,31</b>	<b>667,53</b>

Содержание, % от  
калорийности

15

33

53



**3 день****Вторая неделя****Ужин**

-	Подгарнировка (ш)	20	0,16	0	0,02	0,02	0,69	3,1
32/83	Люля-кебаб (ш)	100	15,54	15,28	23,29	5,27	2,65	280,9
46/3	Макароньы отварные (ш)	180	6,36	0,04	3,57	0,8	40,93	220,7
6/10	Компот из ягод	200	0,12	0	0,04	0,04	11,94	46,5
-	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами (ш)	25	1,98	0	0,25	0,25	12,9	61,3
-	Хлеб Чусовской обогащенный витаминами (ш)	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,3
<b>Итого за 'Ужин'</b>			<b>25,81</b>	<b>15,31</b>	<b>27,47</b>	<b>6,68</b>	<b>79,53</b>	<b>661,07</b>
<b>Итого за день</b>			<b>25,81</b>	<b>15,31</b>	<b>27,47</b>	<b>6,68</b>	<b>79,53</b>	<b>661,07</b>

Содержание, % от  
калорийности

16

38

46



## 4 день

## Вторая неделя

## Ужин

3/81	Шницель из индейки (ш)	80	14,91	12,48	5,96	4,22	10,68	155,8
8/31	Картофель запеченный (ш)	180	3,67	0	9,48	10,77	31,41	223,9
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,83	38,6
-	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами (ш)	25	1,98	0	0,25	0,25	12,9	61,3
-	Хлеб Чусовской обогащенный витаминами (ш)	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,3
<b>Итого за 'Ужин'</b>			<b>22,32</b>	<b>12,48</b>	<b>16,02</b>	<b>15,56</b>	<b>75,24</b>	<b>528,18</b>
<b>Итого за день</b>			<b>22,32</b>	<b>12,48</b>	<b>16,02</b>	<b>15,56</b>	<b>75,24</b>	<b>528,18</b>

Содержание, % от  
калорийности

17

28

54

**5 день****Вторая неделя****Ужин**

7/82	Филе куриное запеч. с помид и сыром	75/35	14,77	0,3	10,11	4,79	3,75	165,1
38/30	Рис припущенный (ш)	180	4,35	0,03	5,47	0,62	45,91	250,9
6/101	Напиток из ягод (ш)	200	0,25	0	0,1	0,1	17,6	68,41
-	Хлеб Крестьянский обогаченный витаминами (ш)	25	1,98	0	0,25	0,25	12,9	61,3
-	Хлеб Чусовской обогаченный витаминами (ш)	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,3

**Итого за 'Ужин'**

22,99 0,33 16,22 6,06 90,58 594,2

**Итого за день**

22,99 0,33 16,22 6,06 90,58 594,2

Содержание, % от калорийности

16 25 59

**Итого за период**

241,5 133,54 244,29 83,26 797,23 6284

Содержание, % от калорийности

15,37 34,9874 49,297