

Согласовано:  
Директор № 184  
Ершова Е.В.



Примерное двухнедельное меню с 01.09.2023г по 31.12.2023г

Завтрак 1 5-6 классы

Первая неделя

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.	
<b>1 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
17/40	Каша Дружба с маслом (ш) 200/10г	210	5,98	2,35	10,46	0,84	36,55
1/13	Бутерброд с маслом и сыром 25/20/15г	60	2,01	0,08	8	0,75	13,46
1/7	Яйцо отварное (ш)	50	6,35	6,35	5,75	0	0,35
32/11	Кофейный напиток с молоком (ш)	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>17,57</b>	<b>11,62</b>	<b>27,41</b>	<b>1,66</b>	<b>79,26</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>17,57</b>	<b>11,62</b>	<b>27,41</b>	<b>1,66</b>	<b>79,26</b>
	Содержание, % от калорийности		11		40		49

## 2 день

## Первая неделя

## Завтрак

16/80	Котлета домашняя (ш)	100	15,79	7,75	12,1	6,07	5,57	193,5
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
1/13	Бутерброд с маслом 25/10	35	2,01	0,08	8	0,75	13,46	133,4
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>24,23</b>	<b>7,87</b>	<b>23,69</b>	<b>7,63</b>	<b>69,79</b>	<b>585,53</b>
<b>Итого за день</b>			<b>24,23</b>	<b>7,87</b>	<b>23,69</b>	<b>7,63</b>	<b>69,79</b>	<b>585,53</b>

Содержание, % от  
калорийности

17

37

46

**3 день****Первая неделя****Завтрак**

8/50	Запеканка творожная (ш)	150	25	23,97	16,96	0,1	22,84	345,8
9/11	Соус ягодный (ш)	20	0,05	0	0,01	0,01	13,99	53,7
27/10	Чай с сахаром (ш)	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8
3/13	Бутерброд с маслом и сыром	55	6,75	4,82	14,08	0,75	13,46	208,3
25/10/20								

**Итого за 'Завтрак'****31,88 28,79 31,08 0,88 60,13 645,82****Итого за день****31,88 28,79 31,08 0,88 60,13 645,82**Содержание, % от  
калорийности

20

44

36

## 4 день

## Первая неделя

## Завтрак

36/80	Тефтели домашние	100	12,64	10,96	12,11	2,98	16,57	225
7/111	Макаронны отварные	180	2,42	0,3	5,33	2,93	9,35	96,04
3/3	Чай с сахаром	200	3,73	0,65	4,4	0,62	26,49	159,1
30/10	Бутерброд с сыром 25/10	35	2,92	2,84	3,16	0,02	14,44	95,19
-	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами (ш)	25	1,98	0	0,25	0,25	12,9	61,3
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>23,68</b>	<b>14,75</b>	<b>25,24</b>	<b>6,79</b>	<b>79,75</b>	<b>636,73</b>
<b>Итого за день</b>			<b>23,68</b>	<b>14,75</b>	<b>25,24</b>	<b>6,79</b>	<b>79,75</b>	<b>636,73</b>

Содержание, % от  
калорийности

15

36

48

**5 день****Первая неделя****Завтрак**

11/40	Каша пшеничная с маслом (ш) 200/10г	210	6,86	2,35	10,91	1,29	34,31	261,1
34/11	Напиток из цикория с молоком (ш)	200	2,85	2,84	3,14	0	19,62	114,5
3/13	Бутерброд с маслом и сыром 25/10/20	55	6,75	4,82	14,08	0,75	13,46	208,3
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>16,46</b>	<b>10,01</b>	<b>28,13</b>	<b>2,04</b>	<b>67,38</b>	<b>584,01</b>
<b>Итого за день</b>			<b>16,46</b>	<b>10,01</b>	<b>28,13</b>	<b>2,04</b>	<b>67,38</b>	<b>584,01</b>

Содержание, % от  
калорийности

11

44

45

## 1 день

## Вторая неделя

## Завтрак 1 5-6 классы

16/40	Каша пшеничная с маслом (ш) 200/10г	210	6,58	2,4	9,79	1,32	32,62	243,3
27/10	Чай с сахаром (ш)	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8
3/13	Бутерброд с маслом слив. 25/10	35	6,75	4,82	14,08	0,75	13,46	208,3
1/7	Яйцо отварное (ш)	50	6,35	6,35	5,75	0	0,35	78,48
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>19,75</b>	<b>13,57</b>	<b>29,64</b>	<b>2,09</b>	<b>56,26</b>	<b>568,01</b>
<b>Итого за день</b>			<b>19,75</b>	<b>13,57</b>	<b>29,64</b>	<b>2,09</b>	<b>56,26</b>	<b>568,01</b>

Содержание, % от  
калорийности

14

47

38

**2 день****Вторая неделя**

Завтрак

37/81	Тефтели Домашние	100	11,74	9,32	15,51	7,89	19,18	262,2
46/3	Макароны отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	40,93	220,7
####	Бутерброд с маслом слив.	35	0,2	2	1,6	7,2	10	12
27/10	Чай с лимоном	207	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 'Завтрак'</b>			<b>20,31</b>	<b>9,35</b>	<b>19,37</b>	<b>8,97</b>	<b>83,53</b>	<b>585,24</b>
<b>Итого за день</b>			<b>20,31</b>	<b>9,35</b>	<b>19,37</b>	<b>8,97</b>	<b>83,53</b>	<b>585,24</b>

Содержание, % от  
калорийности

14

30

55

3 день  
Завтрак

Вторая неделя

20/5	Запеканка творож.со сгущ молок.150/10	160	19,82	19,62	13,81	2,87	27,86	314,7
36/10	Чай с сахаром	200	3,64	2,9	3,34	0,6	24,1	134,76
-	Бутерброд с маслом слив.	35	1,93	0	0,75	0,75	13,33	67,38
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>25,38</b>	<b>22,52</b>	<b>17,9</b>	<b>4,22</b>	<b>65,29</b>	<b>516,9</b>
<b>Итого за день</b>			<b>25,38</b>	<b>22,52</b>	<b>17,9</b>	<b>4,22</b>	<b>65,29</b>	<b>516,9</b>

Содержание, % от  
калорийности

20

32

48



4 день

Вторая неделя

Завтрак

16/80	Котлета домашняя (ш)	100	15,79	7,75	12,1	6,07	5,57	193,5
38/30	Греча отварная	180	4,1	0,03	8,39	3,54	40,68	254,06
27/10	Чай с лимоном (ш)	207	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	61,37
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>21,94</b>	<b>7,78</b>	<b>20,76</b>	<b>9,88</b>	<b>68,99</b>	<b>546,79</b>
<b>Итого за день</b>			<b>21,94</b>	<b>7,78</b>	<b>20,76</b>	<b>9,88</b>	<b>68,99</b>	<b>546,79</b>

Содержание, % от  
калорийности

16

35

49

## 5 день

## Вторая неделя

## Завтрак

9/40	Каша рисовая с маслом (ш) 200/10г	210	4,31	2,18	10,96	0,3	30,99	238,71
34/11	Какао с молоком	200	2,85	2,84	3,14	0	19,62	114,5
3/13	Бутерброд с маслом и сыром 25/10/20	55	6,75	4,82	14,08	0,75	13,46	208,38

**Итого за 'Завтрак'**

13,9

9,84

28,18

1,05

64,06

561,6

**Итого за день**

13,9

9,84

28,18

1,05

64,06

561,6

Содержание, % от  
калорийности

10

46

44

**Итого за период**

215,1

136,1

251,4

45,21

694,44

5857,24

Содержание, % от

14,6895

38,629115

46,233

калорийности