

Согласовано:

Директор Школы № 184

Ершова Е.В.



Утверждаю:

Директор ИП Миронова

Т.В. Миронова



Примерное двухнедельное меню с 01.09.2023г по 31.12.2023г

Завтрак 1+Полдник 7-11классы

Первая неделя

| Но- мер реп. | Прием пищи, наименование изделий (блюд) | Вы- ход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Угле- воды, г | ЭЦ, ккал |
|----------------------------------|---|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|------------------|---------------|
| | | | всего | в т.ч. | всего | в т.ч. | | |
| 1 день | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 50/10 | Салат Цезарь с курицей | 50 | 4,2 | 0,95 | 12,05 | 10,58 | 3,74 | 139,8 |
| 5/91 | Ромштекс СОЧНЫЙ | 100 | 15,77 | 0 | 3,72 | 2,33 | 5,46 | 117 |
| 46/3 | Макароны отварные | 180 | 6,36 | 0,04 | 3,57 | 0,8 | 40,93 | 220,7 |
| 6/101 | Напиток из ягод | 200 | 0,25 | 0 | 0,1 | 0,1 | 17,6 | 68,41 |
| - | Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами | 25 | 1,98 | 0 | 0,25 | 0,25 | 12,9 | 61,3 |
| - | Фрукты | 120 | 0,48 | 0 | 0,48 | 0,48 | 13,92 | 58,41 |
| Итого за 'Завтрак' | | | 29,03 | 0,99 | 20,17 | 14,53 | 94,55 | 665,84 |
| Итого за день | | | 29,03 | 0,99 | 20,17 | 14,53 | 94,55 | 665,84 |
| Содержание, % от калорийности | | | 18 | | 28 | | 54 | |

2 день
Завтрак

Первая неделя

| | | | | | | | | |
|---------------------------|--|-----|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|
| 21/10 | Салат из огурцов с помидорами и маслом (ш) | 100 | 0,88 | 0 | 6,01 | 6,01 | 4,01 | 72,1 |
| 7/70 | Филе минтая с овощами | 100 | 20,74 | 20,08 | 12,58 | 4,57 | 5,02 | 216,01 |
| 3/3 | Картофельное пюре | 180 | 3,73 | 0,65 | 4,4 | 0,62 | 26,49 | 159,1 |
| 29/10 | Напиток ягодный | 200 | 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 |
| 14/12 | Выпечка | 75 | 5,81 | 0,91 | 8,42 | 0,63 | 41,41 | 262,6 |
| Итого за 'Завтрак' | | | 33,25 | 21,64 | 31,68 | 12,1 | 99,9 | 810,94 |
| Итого за день | | | 33,25 | 21,64 | 31,68 | 12,1 | 99,9 | 810,94 |

Содержание, % от
калорийности

17

36

47

3 день

Первая неделя

Завтрак

| | | | | | | | | |
|---------------------------|--|-----|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| 21/10 | Салат Греческий (ш) | 80 | 0,88 | 0 | 14,51 | 14,48 | 3,56 | 146,8 |
| 46/3 | Макаронны отварные (ш) | 180 | 6,36 | 0,04 | 3,57 | 0,8 | 40,93 | 220,7 |
| 16/81 | Котлета рубленая из мяса индейки (ш) | 100 | 19,02 | 15,23 | 9,03 | 6,39 | 12,39 | 206,5 |
| 6/101 | Напиток из ягод (ш) | 200 | 0,25 | 0 | 0,1 | 0,1 | 17,6 | 68,41 |
| - | Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами (ш) | 25 | 1,98 | 0 | 0,25 | 0,25 | 12,9 | 61,37 |
| - | Фрукты | 120 | 0,48 | 0 | 0,48 | 0,48 | 13,92 | 58,416 |
| Итого за 'Завтрак' | | | 28,97 | 15,26 | 27,94 | 22,5 | 101,3 | 762,38 |
| Итого за день | | | 28,97 | 15,26 | 27,94 | 22,5 | 101,3 | 762,38 |

Содержание, % от
калорийности

16

34

50

4 день

Первая неделя

Завтрак

| | | | | | | | | |
|---------------------------|--|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 21/10 | Салат из свежих огурцов и помид с луком (ш) | 100 | 0,92 | 0 | 9,94 | 9,94 | 4,95 | 110,7 |
| 12/81 | Поджарка из говядины | 100 | 25,99 | 24,83 | 42,15 | 4,83 | 6,7 | 509,4 |
| 39/3 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 7,89 | 0 | 2,07 | 2,07 | 41,37 | 205,09 |
| 6/101 | Напиток из ягод (ш) | 200 | 0,25 | 0 | 0,1 | 0,1 | 17,6 | 68,41 |
| - | 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 |
| 14/12 | Выпечка | 75 | 5,81 | 0,91 | 8,42 | 0,63 | 41,41 | 262,6 |
| Итого за 'Завтрак' | | | 44,48 | 25,74 | 63,22 | 18,12 | 135,35 | 1266,12 |
| Итого за день | | | 44,48 | 25,74 | 63,22 | 18,12 | 135,35 | 1266,12 |

Содержание, % от
калорийности

14

46

39

5 день

Первая неделя

Завтрак

| | | | | | | | | |
|---------------------------|--|-----|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| - | Подгарнировка (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 |
| 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 обогащенный витаминами (ш) | 25 | 1,98 | 0 | 0,25 | 0,25 | 12,9 | 61,37 |
| - | Фрукты | 120 | 0,48 | 0 | 0,48 | 0,48 | 13,92 | 58,4 |
| Итого за 'Завтрак' | | | 22,62 | 14,71 | 28,64 | 7,25 | 97,38 | 728,92 |
| Итого за день | | | 22,62 | 14,71 | 28,64 | 7,25 | 97,38 | 728,92 |

Содержание, % от
калорийности

13

36

51

1 день**Вторая неделя****Завтрак 1+Полдник 7-11классы**

| | | | | | | | | |
|---------------------------|--|-----|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 21/10 | Салат Цезарь | 80 | 0,88 | 0 | 14,51 | 14,48 | 3,56 | 146,8 |
| 7/82 | Филе куриное запеченое с помидорами и сыром | 110 | 23,94 | 2,35 | 16,4 | 4,85 | 5,51 | 265,8 |
| 39/3 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 7,89 | 0 | 2,07 | 2,07 | 41,37 | 205,09 |
| 37/10 | Напиток из ягод | 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 |
| - | Фрукты | 120 | 0,48 | 0 | 0,48 | 0,48 | 13,92 | 58,4 |
| Итого за 'Завтрак' | | | 35,4 | 2,35 | 33,81 | 22,23 | 91,86 | 793,4 |
| Итого за день | | | 35,4 | 2,35 | 33,81 | 22,23 | 91,86 | 793,4 |

Содержание, % от калорийности

19

40

41

2 день**Вторая неделя****Завтрак**

| | | | | | | | | |
|---------------------------|--|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 21/10 | Салат из свежих огурцов и помид с луком | 80 | 0,74 | 0 | 7,95 | 7,95 | 3,96 | 88,6 |
| 37/81 | Тефтели Домашние | 100 | 11,74 | 9,32 | 15,51 | 7,89 | 19,18 | 262,2 |
| 38/3 | Рис прип с овощами пассер. | 180 | 4,71 | 0 | 8,69 | 8,63 | 47,91 | 287,6 |
| 6/101 | Напиток из ягод | 200 | 0,25 | 0 | 0,1 | 0,1 | 17,6 | 68,4 |
| - | Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами | 25 | 1,98 | 0 | 0,25 | 0,25 | 12,9 | 61,3 |
| 14/12 | Выпечка | 75 | 5,81 | 0,91 | 8,42 | 0,63 | 41,41 | 262,6 |
| Итого за 'Завтрак' | | | 25,21 | 10,23 | 40,92 | 25,45 | 142,96 | 1030,91 |
| Итого за день | | | 25,21 | 10,23 | 40,92 | 25,45 | 142,96 | 1030,91 |

Содержание, % от калорийности

10

37

54

3 день

Вторая неделя

Завтрак

| | | | | | | | | |
|---------------------------|--|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 17/10 | Салат Греческий | 80 | 0,91 | 0 | 9,59 | 9,59 | 7,91 | 119,05 |
| 12/81 | Индейка по Люблински | 100 | 13,89 | 13,55 | 21,54 | 4,78 | 2,59 | 258,5 |
| 3/3 | Картофельное пюре | 180 | 3,73 | 0,65 | 4,4 | 0,62 | 26,49 | 159,1 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,02 | 0 | 0,06 | 0,06 | 23,18 | 87,5 |
| - | Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами (ш) | 25 | 1,98 | 0 | 0,25 | 0,25 | 12,9 | 61,3 |
| - | Фрукты | 120 | 0,48 | 0 | 0,48 | 0,48 | 13,92 | 58,4 |
| Итого за 'Завтрак' | | | 22,01 | 14,21 | 36,32 | 15,77 | 86,98 | 744,11 |
| Итого за день | | | 22,01 | 14,21 | 36,32 | 15,77 | 86,98 | 744,11 |

Содержание, % от
калорийности

12

46

42

4 день

Вторая неделя

Завтрак

| | | | | | | | | |
|----------------------------------|---|-----|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|
| - | Подгарнировка | 50 | 0,16 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0,69 | 3,1 |
| 32/83 | Люля-кебаб | 100 | 15,54 | 15,28 | 23,29 | 5,27 | 2,65 | 280,9 |
| 46/3 | Макароны отварные | 180 | 6,36 | 0,04 | 3,57 | 0,8 | 40,93 | 220,7 |
| 3/10 | Чай с лимоном | 207 | 0,35 | 0 | 0,35 | 0,35 | 19,94 | 79,9 |
| - | Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами | 25 | 1,98 | 0 | 0,25 | 0,25 | 12,9 | 61,3 |
| 14/12 | Выпечка | 75 | 5,81 | 0,91 | 8,42 | 0,63 | 41,41 | 262,67 |
| Итого за 'Завтрак' | | | 30,2 | 16,22 | 35,9 | 7,33 | 118,51 | 908,85 |
| Итого за день | | | 30,2 | 16,22 | 35,9 | 7,33 | 118,51 | 908,85 |
| Содержание, % от калорийности | | | 14 | | 36 | | 50 | |

5 день

Вторая неделя

Завтрак

| | | | | | | | | |
|----------------------------------|--|-----|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------|
| 8/11 | Салат Здоровье (ш) | 80 | 0,99 | 0 | 4,77 | 4,77 | 7,73 | 74,7 |
| 7/91 | Жаркое по-домашнему (ш) | 250 | 16,78 | 10,81 | 15,71 | 5,83 | 47 | 393,62 |
| 6/101 | Напиток из ягод (ш) | 200 | 0,25 | 0 | 0,1 | 0,1 | 17,6 | 68,41 |
| - | Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами (ш) | 25 | 1,98 | 0 | 0,25 | 0,25 | 12,9 | 61,3 |
| - | Фрукты | 120 | 0,48 | 0 | 0,48 | 0,48 | 13,92 | 58,4 |
| Итого за 'Завтрак' | | | 20,47 | 10,81 | 21,31 | 11,42 | 99,15 | 656,54 |
| Итого за день | | | 20,47 | 10,81 | 21,31 | 11,42 | 99,15 | 656,54 |
| Содержание, % от калорийности | | | 13 | | 30 | | 57 | |
| Итого за период | | | 291,64 | 132,16 | 339,91 | 156,7 | 1067,9 | 8368,01 |
| Содержание, % от калорийности | | | 13,941 | | 36,558154 | | 48,862 | |