

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 7-11кл.льготники многод.

Первая неделя

Но- мер ре- ц.	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	Макаронны 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

Первая неделя

Завтрак

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 из ягод	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	80	0,88	0	14,51	14,48	3,56	146,8
46/3	Макароны отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	40,93	220,7
16/81	Котлета рубленая из мяса индейки	100	19,02	15,23	9,03	6,39	12,39	206,5
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	61,37
-	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**

-	Поджарнировка (ш)	50	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 7-11кл.льготники****многод.**

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	Греча рассып.с овощами	180	7,89	0	2,07	2,07	41,37	205,09
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
-	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 (ш)	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 (ш)	200	0,25	0	0,1	0,1	17,6	68,4
-	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'			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

-	Подѓарнировка	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****132,2****339,91****156,7****1067,94****8368,01**

Содержание, % от

13,941

36,55815

48,861928

калорийности