



№ _____ от "___" _____ 20__ г.
УТВЕРЖДАЮ:
(подпись и наименование учреждения)
(Ф.И.О. руководителя учреждения)
21.03

Меню
длительность: _____
участники по образовательным программам среднего и общего образования в муниципальных общеобразовательных организациях (за исключением учащихся с ограниченными возможностями здоровья, учащихся из числа детей-инвалидов)
(рекомендуемая форма) с родительской платой

1 неделя

День 1

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углевод,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							Несб/рец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K				
Икра кабачковая	25	0,75	0,06	1,50	9,25	0,48	0,01	76,25	0,31	9,25	8,94	2,81	0,08	28,25	6/н			
Суп вермишелевый с зеленью	250/1	2,32	2,00	16,80	120,00	27,52	0,09	372	97,6	13,8	54,6	20,8	0,86	410,4	140			
Мясо тушеное с овощами	50/40	11,12	5,20	3,20	105,60	1,13	0,03	97	25,6	11	133	19	2	257	433			
Макаронны отварные	150	4,08	7,32	27,36	195,60	0,00	0,05	119,2	21,3	8,8	32	5,6	0,56	42,4	332			
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0	1,3	0,38	6,9	8,5	4,6	0,8	30,2	685			
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	72,15	0,13	0,13	195,8	0	23,7	40,63	13	0,91	53,9	6/н			
Итого:		21,10	15,65	77,58	560,60	30,42	0,31	861,55	145,19	73,45	277,67	65,81	5,21	822,15				

День 2

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн-ден,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						Несб/рец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше		С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K		
Салат из свежей капусты	25	0,35	1,30	2,30	22,00	8,80	0,01	0	50,6	11,2	8	4,5	0,15	68	43	
Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	250/10/1	2,40	3,60	16,08	135,00	5,54	0,06	0	107,2	21	51,4	19,6	0,71	334,4	132	
Котлета рубленая из птицы с соусом	60/30	13,10	17,28	9,72	250,20	0,58	0,07	109,3	11,35	17,9	75,6	24,92	0,76	123,5	498	
Картофельное пюре	150	2,52	5,40	17,52	130,80	8,16	0,01	135,33	25,68	31,2	67,2	22,4	0,8	499,2	520	
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0	1,3	0,38	6,9	8,5	4,6	0,8	30,2	685	
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	72,15	0,13	0,13	195,8	0	23,7	40,63	13	0,91	53,9	6/н	
Итого:		21,20	28,65	74,34	668,15	24,37	0,28	441,73	195,21	111,90	251,33	89,02	4,13	1109,20		

День 3

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						№сб/реп
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K		
Горошек консервированный	25	0,60	0,05	1,20	7,40	0,39	0,01	61,00	0,25	7,40	7,15	2,25	0,07	22,60	6/н	
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/10/1	1,60	4,16	10,48	106,00	6,76	0,032	0	137,8	33,6	42,6	19,2	0,87	264	110	
Плов из птицы	200	14,18	13,83	31,68	313,25	0,84	0,05	121,6	40	37,58	166,08	49,48	1,83	36,8	492	
Компот из свежих яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,02	0	0	12	2,4	0	0,8	0	631	
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	72,15	0,13	0,13	195,8	0	23,7	40,63	13	0,91	53,9	6/н	
Итого:		19,21	19,11	92,88	640,80	0,13	0,15	378,40	178,05	114,28	258,86	83,93	4,48	377,30		

День 4

Обед

Наименование продукта	Выход, г 12 лет и старше	Белки, г 12 лет и старше	Жиры, г 12 лет и старше	Углеводы, г 12 лет и старше	Эн.цен, ккал 12 лет и старше	Витаминны, мг			Минеральные вещества, мг				№сб/рсу		
						С	В1	Na	A	Ca	P	Mg		Fe	K
Салат из свежих с маслом	25	0,33	1,85	2,13	26,50	1,93	0,0025	32,75	0,29	8	9	4,55	0,3	56,6	50
Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	4,96	4,48	17,84	167,00	4,65	0,18	95,8	0	30,46	69,74	28,24	1,62	382,4	139
Рыба тушенная в томате с овощами	60/30	9,54	4,59	5,04	100,80	2,46	0,08	104,10	284,40	39,90	187,70	50,14	0,90	384,40	374
Картофельное пюре	150	2,52	5,40	17,52	130,80	8,16	0,01	135,33	25,68	31,2	67,2	22,4	0,8	499,2	520
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0	1,3	0,38	6,9	8,5	4,6	0,8	30,2	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	72,15	0,13	0,13	195,8	0	23,7	40,63	13	0,91	53,9	6/н
Итого:		20,18	17,39	71,25	555,25	18,49	0,40	565,08	310,75	140,16	382,77	122,93	5,33	1406,70	

День 5
Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						Несб/pec
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K		
Винегрет	25	0,35	2,53	1,70	31,00	4,05	0,008	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	53,25	71	
Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/10/1	1,60	3,44	8,00	88,00	14,77	0,05	94,8	0	34,66	38,1	17,8	0,64	242,4	124	
Макаронны отварные	150	4,08	7,32	27,36	195,60	0,00	0,05	119,2	21,3	8,8	32	5,6	0,56	42,4	332	
Биточки из филе цыпленка	60/30	17,64	1,30	17,64	100,02	10,02	4,14	4,14	207,68	207,68	0,12	0,12	0,39			
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0	1,3	0,38	6,9	8,5	4,6	0,8	30,2	685	
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	72,15	0,13	0,13	195,8	0	23,7	40,63	13	0,91	53,9	6/н	
Итого:		26,50	15,66	83,42	544,77	30,13	4,38	498,99	259,74	286,79	128,28	45,15	3,48	422,15		

2 недели
День 1

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					Несб/pec
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K		
Салат из свежей капусты	25	0,38	1,40	2,38	44,00	8,90	0,01	0	51,55	14,3	9,5	4,9	0,25	74	43	
Суп картофельный с пшеном с зеленью	250/1	2,00	2,40	14,64	113,00	6,60	0,09	96,4	0	20,88	66,12	22,8	1,04	194,8	138	
Печень по-строгановски	50/40	10,90	10,90	3,12	156,00	9,90	0,17	449	3791	31	221	14	4,6	198	431	
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,72	8,64	33,00	242,40	0,00	0,22	159,2	29,28	142,6	192	281,6	229,6	232,8	508	
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0	1,3	0,38	6,9	8,5	4,6	0,8	30,2	685	
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	72,15	0,13	0,13	195,8	0	23,7	40,63	13	0,91	53,9	6/н	
Итого:		22,83	24,41	81,86	685,55	26,69	0,62	901,7	3872,21	239,38	537,75	340,9	237,2	783,7		

День 2

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен.,ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					Несб/реп
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше		С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K		
Горошек консервированный	25	0,60	0,05	1,20	7,40	0,39	0,01	61,00	0,25	7,40	7,15	2,25	0,07	22,60	6/н	
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/10/1	1,60	4,16	10,48	106,00	6,76	0,032	0	137,8	33,6	42,6	19,2	0,87	264	110	
Котлета рубленая с соусом	60/30	8,72	11,68	10,46	182,74	1,13	0,038	128,1	68,12	22,9	100,74	18,18	1,5	203,5	451	
Картофельное пюре	150	2,52	5,40	17,52	130,80	8,16	0,01	135,33	25,68	31,2	67,2	22,4	0,8	499,2	520	
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	0	0	15	50	4	2	0,1	0	639	
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	72,15	0,13	0,13	195,8	0	23,7	40,63	13	0,91	53,9	6/н	
Итого:		16,67	22,36	84,78	623,09	16,57	0,22	520,23	246,85	168,80	262,32	77,03	4,25	1043,20		

День 3

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен.,ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							Несб/реп
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше		12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K			
Винегрет	25	0,35	2,53	1,70	31,00	4,05	0,008	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	53,25	71			
Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/10/1	2,40	3,60	16,08	135,00	5,54	0,06	0	107,2	21	51,4	19,6	0,71	334,4	132			
Макароны отварные	150	4,08	7,32	27,36	195,60	0,00	0,05	119,2	21,3	8,8	32	5,6	0,56	42,4	332			
Припята отварные, соус красный основной	60/30	8,34	3,90	2,40	217,77	0,010	29,700	0,000	0,000	16,983	4,925	1,400	0,958	257	437			
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0	1,3	0,38	6,9	8,5	4,6	0,8	30,2	685			
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	72,15	0,13	0,13	195,8	0	23,7	40,63	13	0,91	53,9	6/н			
Итого:		18,00	18,42	76,26	709,52	10,89	29,95	400,05	159,26	82,43	146,39	48,23	4,12	771,15				

День 4

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						Нсб/рел
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше		С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K		
Салат из свежих овощей с маслом	25	0,33	1,85	2,13	26,50	1,93	0,0025	32,75	0,29	8	9	4,55	0,3	56,6	50	
Шли из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/10/1	1,60	3,44	8,00	88,00	14,77	0,05	94,8	0	34,66	38,1	17,8	0,64	242,4	124	
Жаркое по- домашнему	200	15,58	8,58	18,90	218,75	8,30	0,110	253,80	30,80	21,900	201,300	39,400	2,980	717,500	436	
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0	1,3	0,38	6,9	8,5	4,6	0,8	30,2	685	
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	72,15	0,13	0,13	195,8	0	23,7	40,63	13	0,91	53,9	6/н	
Итого:		20,34	14,94	57,75	463,40	26,29	0,29	578,45	31,47	95,16	297,53	79,35	5,63	1100,60		

День 5

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен.,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						Нсб/рел
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K		
Салат из свежей капусты	25	0,35	1,30	2,30	22,00	8,80	0,01	0	50,6	11,2	8	4,5	0,15	68	43	
Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	4,96	4,48	17,84	167,00	4,65	0,18	95,8	0	30,46	69,74	28,24	1,62	382,4	139	
Тфтели в томатном соусе	60/30	10,62	12,64	11,03	202,10	0,40	0,04	190	1,7	23	138	20	1,8	221	462	
Макароны отварные	150	4,08	7,32	27,36	195,60	0,00	0,05	119,2	21,3	8,8	32	5,6	0,56	42,4	332	
Компот из яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,02	0	0	12	2,4	0	0,8	0	631	
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	72,15	0,13	0,13	195,8	0	23,7	40,63	13	0,91	53,9	6/н	
Итого:		22,84	26,81	108,05	800,85	13,98	0,43	600,80	73,60	109,16	290,77	71,34	5,84	767,70		