



Усреднённое десятидневное меню для учащихся 1-11 классов

Приём пищи, наименование	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетич	№ рецепт	Стоимость
		Б	Ж	У			
Понедельник, Завтрак 1 неделя							
Омлет натуральный	200	16,8	25,8	4,2	316,1	54-1о-2020	42,85
Чай с сахаром	180	0,6	0	22,7	93,2	54-7хн-2020	0,838
Булочка сдобная Веснушка	100	3,5	2,5	29	150		11,62
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,4	10,9	56,1		0,9789
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,5		1,5027
Мёд	10	0,1	0	8	30,8		2,8
Апельсин (или мандарин)	80	0,9	0,2	8,1	43		12,8
Итого	630	27,3	30,3	96	771,7	0	73,3896
Понедельник, Обед 1 неделя							
Винегрет с растительным ма	100	1,6	6,3	7,4	90,8		4,920425
Рассольник домашний	250	2,45	6,13	16,57	131,28	54-4с-2020	8,52727
Капуста тушеная с мясом	180	20,95	17,56	13,41	303,7	54-10м-2020	67,8
Чай с сахаром	180	0,6	0	22,7	93,2	54-7хн-2020	0,838
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,4	10,9	56,1		0,9789
Итого	740	27,8	30,39	70,98	675,08	0	83,0646
Итого за день	1370	55,1	60,69	166,98	1446,78	0	156,4542
Вторник, Завтрак 1 неделя							
Плов с курицей	200	27,3	7,9	34,7	318,8	54-12м-2020	37,98
Чай с сахаром	180	0,6	0	22,7	93,2	54-2гн-2020	0,838
Груша	140	1,5	0,5	21	96		25,2
Мёд	10	0,1	0	8	30,8		2,8
Яйцо варёное 1 шт	56	0,18	0,14	12,2	20,79		12
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,5		1,5027
Итого	616	32,88	9,94	77	323,29	0	80,3207
Вторник, Обед 1 неделя							
Салат из моркови и яблок	100	1	6,39	10	109,6	54-11з-2020	6,0706
Борщ с капустой и картофел	250	2,8	6,9	13,9	127,1	54-2с-2020	7,993
Рис отварной	180	4,5	6,2	47,5	263,4	54-6г-2020	9,918
Рыба тушеная в томате с ово	100	20,4	7,9	5,9	177,1	54-11р-2020	22,8174
Чай с сахаром	180	0,2	0	17,1	72		0,838
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,4	10,9	56,1		0,9789
Итого	810	28,9	27,39	94,4	749,2		47,637
Итого за день	1426	61,78	37,33	171,4	1072,49	0	127,9577
Среда, Завтрак 1 неделя							
Каша жидкая молочная греч	200	7,1	6,5	27,7	197,2	54-20к-2020	11,809
Компот из смети сухофрукто	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020	3,26
Молоко 0,2 3,2%	200	6	6,4	9,4	120		35
Мёд	10	0,1	0	8	30,8		2,8
Батон-сыр-слив масло	40	3,2	0,4	19,6	95,2		15,95
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,5		1,5027
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		6,5
Итого	780	20,2	15,1	94,1	599,5	0	76,8217
Среда, Обед 1 неделя							
Помидоры и огурцы (свежие	50	1	0,2	3,2	19		4,375
Суп картофельный с горохом	250	5,8	4,7	22,4	154,78	54-8с-2020	4,438
Жаркое по-домашнему	180	18,38	14,14	18,05	279,6	54-8м-2020	68,4

Чай с сахаром	200	0,2	0	17,1	72		0,838
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,4	10,9	56,1		0,9789
Итого	710	27,58	19,44	71,65	581,48	0	79,0299
Итого за день	1490	47,78	34,54	165,75	1180,98	0	155,8516
Четверг, Завтрак 1 неделя							
Котлеты рыбные (минтай)	100	14,1	2,8	7,3	110,6	54-3р-202	17,46
Рис отварной	150	3,6	5,2	38,1	213,5	54-6г-202	9,018
Чай с сахаром	200	0,2	0	17,1	72		0,838
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,5		1,5027
Мёд	10	0,1	0	8	30,8		3
Яйцо вар. 1 шт	56	6	6,4	9,4	120		7,5
Апельсин (или мандарин)	80	0,9	0,2	8,1	43		12,8
Итого	626	28,1	16	101,1	672,4	0	52,1187
Четверг, Обед 1 неделя							
Салат из белокачанной капусты	100	1,6	6,3	7,4	90,8		5,98
Суп картофельный с макаронами	250	3,15	2,38	26,28	139,03	54-7с-202	4,226
Плов с курицей	200	27,3	7,9	34,7	318,8	54-12м-20	37,98
Чай с сахаром	200	0,2	0	17,1	72		0,838
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,4	10,9	56,1		0,9789
Итого	780	34,45	16,98	61,68	357,93	0	50,0029
Итого за день	1406	62,55	32,98	162,78	1030,33	0	102,1216
Пятница, Завтрак 1 неделя							
Каша вязкая молочная овсяная	200	8,3	12,6	36,8	294,2	54-9к-202	14,089
Какао с молоком	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-202	9,986
Груша	140	1,5	0,5	21	96		25,2
Батон	40	3,2	0,4	19,6	95,2		2,382
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,5		1,5027
Мёд	10	0,1	0	8	30,8		2,8
Итого	620	16,5	14,9	105	625,5	0	55,9597
Пятница, Обед 1 неделя							
Икра свекольная	100	2,27	8,2	22,17	151,2	54-15з-202	10,145
Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,08	6,08	7,25	91,95	54-1с-202	7,573
Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3	54-11г-20	10,1658
Котлеты рыбные (минтай)	100	14,1	2,8	7,3	110,6	54-3р-202	16,9247
Чай с сахаром	200	0,2	0	17,1	72		0,838
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,4	10,9	56,1		0,9789
Итого	830	23,85	23,18	88,42	640,15	0	46,6254
Итого за день	1450	40,35	38,08	193,42	1265,65	0	102,5851
Итого за неделю	7142	267,56	203,62	860,33	5996,23	0	644,9702
Понедельник, Завтрак 2 неделя							
Омлет натуральный	200	16,8	25,8	4,2	316,1	54-1о-202	42,84
Чай с сахаром	200	0,2	0	17,1	72	52-2гн-202	0,838
Апельсин (или мандарин)	80	0,9	0,2	8,1	43		12,8
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,5		1,5027
Мёд	10	0,1	0	8	30,8		2,8
Итого	520	21,2	27,4	50,5	544,4	0	60,7807
Понедельник, Обед 2 неделя							
Икра кабачковая	50	1,6	6,3	7,4	90,8		5
Суп картофельный с горохом	250	5,8	4,7	22,4	154,78	54-8с-202	4,438
Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3	54-11г-20	10,1658
Печень говяжья по-строгано	90	20,1	21	7,95	301,05	4-18м-202	47,84566
Чай с сахаром	200	0,2	0	17,1	72		0,838
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,4	10,9	56,1		0,9789
Итого	770	32,9	38,1	89,45	833,03	0	69,26636
Итого за день	1290	54,1	65,5	139,95	1377,43	0	130,0471
Вторник, Завтрак 2 неделя							
Помидор, огурец (свежий)	100	1	0,2	3,2	19		8,75
Макаронные изделия отварные с сыром	200	9,92	8,86	42,33	289,1	54-3г-202	17,86

Яйцо варёное 1 шт	56	0,18	0,14	12,2	20,79		12
Чай с сахаром	200	0,2	0	17,1	72	52-2гн-202	0,838
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,5		1,5027
Мёд	10	0,1	0	8	30,8		2,8
Итого	596	14,6	10,6	95,93	225,09	0	43,7507
Вторник, Обед 2 неделя							
Салат из белокачанной капусты	100	1,666667	10	10,16667	137,3333	54-8з-2020	5,983
Рассольник Ленинградский	250	2,45	6,13	16,57	131,28	54-3с-2020	8,00527
Котлеты рыбные (минтай)	100	14,1	2,8	7,3	110,6	54-3р -202	16,9247
Рис отварной	150	3,6	5,2	38,1	213,5	54-6г -2020	9,018
Чай с сахаром	200	0,2	0	17,1	72		0,838
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,4	10,9	56,1		0,9789
Итого	830	24,21667	24,53	100,1367	720,8133	0	41,74787
Итого за день	1426	38,81667	35,13	196,0667	945,9033	0	85,49857
Среда, Завтрак 2 неделя							
Запеканка из творога	200	32.3	21,6	30.0	443.3	54-1т-2020	52,55
Повидло	20	0	0	12,2	48,8		3,6
Компот из смести сухофрукто	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-202	0,911
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,5		1,5027
Батон-сыр-слив масло	40	3,2	0,4	19,6	95,2		15,95
Мёд	10	0,1	0	8	30,8		2,8
Молоко 0,2 л 3,2%	200	5,4	5,8	8,5	108		35
Итого	700	12,1	29,2	67,9	392,1	0	112,3137
Среда, Обед 2 неделя							
Винегрет с растительным ма	100	1,5	7,1	6.0	106,8	54-16з-202	4,920425
Борщ с капустой и картофел	250	2,8	6,9	13,9	127,1	54-2с-2020	7,993
Курица отварная	100	11,58	0,86	0,42	55,74	54-21м-20	33,05
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	7,8	51,36	315	54-4г-2020	12,92
Чай с сахаром	200	0,2	0	17,1	72		0,838
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,4	10,9	56,1		0,9789
Апельсин (или мандарин)	80	0,9	0,2	8,1	43		12,8
Итого	940	29,02	23,26	101,78	775,74	0	73,50033
Итого за день	1640	41,12	52,46	169,68	1167,84	0	185,814
Четверг, завтрак 2 неделя							
Каша вязкая молочная пшен	200	8,4	11,5	38,8	292,1	54-6к-202	14,069
Чай с сахаром	200	0,2	0	17,1	72	52-2гн-202	0,838
Груша	140	1,5	0,5	21	96		25,2
Булочка сдобная Веснушка н	100	3,5	2,5	29	150		12,8
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,5		1,5027
Мёд	10	0,1	0	8	30,8		2,8
Итого	680	16,9	15,9	127	723,4	0	57,2097
Четверг, Обед 2 неделя							
Салат из белокачанной капу	100	1,666667	10	10,16667	137,3333	54-8з-2020	5,983
Свекольник	250	1,92	6,33	10,05	104,12	34	7,0456
Плов с курицей	200	27,3	7,9	34.7	318.8	54-12м-20	37,98
Чай	180	0,3	0	6,7	27,6	54-3гн-202	0,4
Чай с сахаром	200	0,2	0	17,1	72		0,838
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,4	10,9	56,1		0,9789
Итого	730	37,28667	25,23	61,41667	436,2533		45,65644
Итого за день	1580	61,58667	47,53	194,3167	1268,053		102,8661
Пятница, Завтрак 2 неделя							
Каша вязкая молочная пшен	200	8,7	10,6	40	289,9	54-13к-20	13,884
Яблоко	100	0,2	0	6,5	26,8		6,5
Компот из смести сухофрукто	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-202	3,26
Батон-сыр-слив масло	40	3,2	0,4	19,6	95,2		15,95
Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	54,8		1,0018
Яйцо варёное 1 шт	56	0,18	0,14	12,2	20,79		12
Мёд	10	0,1	0	8	30,8		2,8

Итого	626	14,68	12,04	101,5	545,09	0	55,3958
Пятница, Обед 2 неделя							
Апельсин (или мандарин)	80	0,9	0,2	8,1	43		12,8
Суп с рыбными консервами	250	9,9	4,875	17,95	155,15	54-12с-202	20,718
Запеканка картофельная с го	180	21,51	18,18	28,35	362,97	54-13м-20	64,09912
Чай	200	0,2	0	17,1	72		0,838
Молоко 0,2 3,2%	200	6	6,4	9,4	120		35
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,4	10,9	56,1		0,9789
Итого	810	37,41	29,455	78,4	731,32		134,434
Итого за день	1446	53,79	42,195	190,5	1334,01		189,8298
Итого за неделю							638,6598
Итого за 10 дней							1283,63