

МКОУ «Гремячевский ЦО»

Примерное двухнедельное меню (вариант № 2)

Возрастная категория: старше 11 лет

Характеристика питающихся: без особенностей

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Понедельник, 1 неделя

Завтрак

54-1о-2020	Омлет натуральный	180	15,18	22	3,95	270,5
54-23гн-2020	Кофейный напиток	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		410	21,38	25,8	30,55	435

Обед

54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	100	0,91	10,17	7,15	123,8
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,87	7	7,13	115,25
54-1г-2020	Макароны отварные	180	6,38	5,9	39,36	236,16
54-3р-2020	Котлеты или биточки рыбные	90	13,9	2,1	9,6	113
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		930	33,16	27,77	104,94	802,31
Итого за день		1340	54,54	53,57	135,49	1237,31

Вторник,
1 неделя

Завтрак

54-22к-2020	Каша жидкая молочная овсяная	220	7,5	8,14	27,06	211,97
54-21гн-2020	Какао с молоком	220	5,2	3,9	13,7	110,5
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		480	15,1	20,24	56,26	467,07

Обед

54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,89	0,1	2,49	13,94
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	250	4,6	3,98	14,74	105,45
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	290	31,7	31,68	19,2	488,7
503	Кисель	200	1,4	0	29	122
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		900	42,89	37,06	92,73	867,29
Итого за день		1380	57,99	57,3	148,99	1334,36

Среда, 1 неделя**Завтрак**

295	Макаронные изделия с сыром	200	12,1	10,1	34	275
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
95	бутерброд с джемом	60	1,7	4,3	32,6	176
Итого за завтрак		460	14	14,4	73	477,8

Обед

54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	80	1,1	8,1	4,8	96,7
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	4,8	6,75	16,6	137,5
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,05	6,9	25,7	181,2
403	Сердце в соусе	100	24,3	13,4	4,1	234
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		870	38,65	28,45	95,8	783,7
Итого за день		1330	52,65	42,85	168,8	1261,5

четверг, 1 неделя**Завтрак**

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-16к-2020	Каша "Дружба"	220	5,5	6,5	26,4	185,8
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,1	8,6	50,2
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		460	9,4	15,8	50,5	380,6

Обед

54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	4,5	24
54-20с-2020	Суп картофельный с рыбой	250	6,5	2,48	14,38	115,4
54-6г-2020	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2
54-5м-2020	Котлета из курицы	100	18,98	4,3	13,24	166,9
510	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	22,2	93
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		870	35,68	22,18	125,62	853,4
Итого за день		1330	45,08	37,98	176,12	1234

пятница,
1 неделя

Завтрак

54-1о-2020	Омлет натуральный	180	15,2	21,6	3,9	270,6
54-3гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,6	27,2
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Джем из абрикосов	25	0,1	0	18	72,4
Итого за завтрак		435	17,8	22,5	43,9	448,7

Обед

17	Салат из свежих огурцов	60	0,5	6,06	1,5	81
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,87	7,12	12,62	138
54-1г-2020	Макароны отварные	180	6,38	5,9	39,36	236,16
54-21м-2020	Курица отварная	120	28,93	19,54	1,2	185,3
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		870	46,48	39,92	101,78	858,66
Итого за день		1305	64,28	62,42	145,68	1307,36

Понедельник, 2 неделя**Завтрак**

54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	180	11,64	12,72	5,76	184,2
54-45гн-2020	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		410	14,04	13,62	26,36	284,1

Обед

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	1,6	10,1	9,6	136
155	Суп лапша с курицей	250	14,63	8,63	11,63	182,25
670	Плов из отварной говядины	250	18,29	18,17	43,1	410,28
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		860	39,02	38,29	101,53	907,33
Итого за день		1270	49,3	51,57	163,5	1191,43

Вторник, 2 неделя**Завтрак**

222	Лапшевник с творогом	200	16,9	9,9	43,2	329,4
54-3гн-2020	Чай с сахаром	220	0,3	0,1	7,3	30,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		450	19,5	10,9	65,9	438,6

Обед

54-16з-2020	винегрет	100	1,17	8,95	6,67	111,9
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,87	7	7,13	115,25
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,05	6,9	25,7	181,2
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами	120	16,68	8,88	7,56	176,76
503	Кисель	200	1,4	0	29	122
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		890	33,26	29,58	109,69	839,01
Итого за день		1340	52,76	40,48	175,56	1277,61

Среда,
2 неделя

Завтрак

253	Каша рисовая вязкая	220	6,91	13	40,7	307,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
94а	бутерброд с маслом	30	1,2	12,5	7,5	147
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5

Итого за завтрак 480 10,61 26,4 70 559,6

Обед

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,8	4,1	2,5	49,9
145	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	2,3	4,25	15,13	108
54-1г-2020	Макаронны отварные	180	6,38	5,9	39,36	236,16
398/442	Печень говяжья по строгановски	100	16,3	12,54	3,9	193,6
54-4хн-2020	Компот из кураги	200	0,43	0,09	18,34	75,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5

Итого за обед 870 30,51 28,99 106,53 800,66

Итого за день 1350 41,12 55,39 176,53 1360,26

Четверг,
2 неделя

Завтрак

54-1о-2020	Омлет натуральный	180	15,25	21,6	3,84	270,6
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		410	22,25	26	31,74	449,5

Обед

54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,47	0,06	1,5	8,5
54-20с-2020	Суп картофельный с рыбой	250	6,5	2,48	14,38	115,4
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,86	7,6	43,11	280,44
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-5м-2020	Котлета из курицы	100	18,98	4,3	13,24	166,9
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		940	42,65	27,05	129,48	940,04
Итого за день		1350	64,9	53,05	161,22	1389,54

пятница,
2 неделя

Завтрак

54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-11к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	220	9,5	11,8	40,8	307,6
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		480	19	21,6	62,6	520,4

Обед

54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,47	0,06	1,5	8,5
54-25с-2020	Суп гороховый	250	8,13	3,67	18,63	138,62
296	Голубцы ленивые	250	16,12	17,68	23	315
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		890	46,2	34,48	86,6	728,42
Итого за день		1370	65,2	55,07	149,2	1248,82