

**Двухнедельное меню одноразового горячего питания (завтраки) для
классов основной школы (12-16 лет)**

раздел	наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	цена	№ рец
	1 день							
	каша пшенная	200	8,18	10,3	40,76	284,83	17,51	173
	с маслом	10						
	батон	30	2,25	0,87	15,42	79,5	3,41	гп
	масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	30,55	5,42	
	чай	200	0,2		15,2	63	4,82	377
	с сахаром	15						
	с лимоном	7						
	плоды свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	35,8	32,48	349
итого за день		567	11,57	15	79,55	493,68	63,64	
	2 день							
	омлет натуральный	200	12,7	18	3,3	225,5	91,63	279
	с маслом	5						
	зеленый горошек	60	1,86	0,12	3,9	24	12,88	
	батон	30	2,25	0,87	15,42	79,5	3,41	гп
	хлеб целебный 1шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
	чай	200	0,2		14,97	56,87	2,39	г п
	с сахаром	15						
итого за день		542,5	19,31	19,39	56,79	456,87	112,95	
	3 день							
	котлета рубленая из грудки	100	16,38	9,03	13,32	201,6	58,99	444
	соус красный основной	30	0,23	0,55	1,73	12,67	0,79	
	рис отварной	180	3,8	4,7	41,7	215	15,63	304
	хлеб целебный 1шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
	чай	200	0,2		14,97	56,87	2,39	г п
	с сахаром	15						
итого за день		575,5	22,91	14,68	90,92	557,14	80,44	

раздел	наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	цена	№ рец
	4 день							
	жаркое по-домашнему(говядина)	250	12,24	14,18	22,68	262,03	69,72	294
	огурец свежий	60	0,4	0,06	1,6	8	18,4	
	хлеб целебный 1шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
	батон	30	2,08	0,76	14,03	71,3	3,41	г п
	какао с молоком	200	3,3	3,6	25,3	140	17,48	382
итого за день		572,5	20,32	19	82,81	552,33	111,65	
	5 день							
	котлета рыбная	100	12,42	10,33	14,34	197,84	44,23	268
	картофельное пюре	180	3,2	5,1	26,3	159	13,82	
	с маслом	5						
	огурец свежий	30	0,2	0,03	0,8	4	9,07	г п
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
	сок	200			22,4	90	11,56	348
итого за день		547,5	18,12	15,86	83,04	521,84	81,32	
	6 день							
	тефтели мясные 2 вариант	100	12,51	19,98	12,24	256,5	69,42	260
	макаронные изделия отварные	180	5,4	4,8	38,4	209	9,67	
	помидор свежий	30	0,24	0,03	0,6	4,2	9,12	309
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
	чай	200	0,2		14,97	56,87	2,39	г п
	с сахаром	15						
итого за день		557,5	20,65	25,21	85,41	597,57	93,24	
	7 день							
	запеканка из творога	200	31,15	11,31	31,46	351,83	60,55	268
	молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,95	96	14,73	
	батон	30	2,25				3,41	
	сок	200			22,4	90	11,56	гп
	плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	10	42	14,39	
итого за день		560	35,96	14,26	80,81	579,83	104,64	
	наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	цена	№ рец
	8 день							
	плов из грудки куринной	250	16,28	17,06	40,74	376,1	70,55	230
	помидор свежий	30	0,24	0,14	1,2	8,4	9,12	309

	свекла туш-я в сметанном соусе	30	1,09	2,08	2,67	31,1	2,99	г п
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
	чай	200	0,2		14,97	56,87	2,39	377
	с сахаром	15						
итого за день		557,5	20,11	19,68	78,78	543,47	87,69	
	9 день							
	фрикаделька куринная	100	15,84	6,12	7,92	151,2	57,41	259
	соус красный основной	30	0,23	0,55	1,73	12,67	0,79	70
	рис отварной	180	3,8	4,7	41,7	215	15,63	г п
	помидор свежий	30	0,24	0,03	0,6	4,2	9,12	309
	чай	200	0,2		14,97	56,87	2,39	377
	с сахаром	15						
итого за день		555	20,31	11,4	66,92	439,94	85,34	
	10 день							
	котлета домашняя	100	11	13,95	9,74	214,24	63,6	223
	соус красный основной	30	0,23	0,55	1,73	12,67	0,79	
	макаронные изделия отварные	180	5,4	4,8	38,4	209	9,67	379
	хлеб целебный	32,5	2,3	0,32	14,95	71,5	2,64	г п
	чай	200	0,2		14,97	56,87	2,39	377
	с сахаром	15						
итого за день		557,5	19,13	19,62	79,79	564,28	79,09	

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех
общеобразовательных учреждениях 2017 год

Расчет выполнен по справочнику "Химический состав пищевых продуктов"
под редакцией проф. И.М. Скурихина, проф. М.Н. Волгарева
Москва АО "Агропромиздат", 1987 год
Сборник рецептов и кулинарных изделий для ПОП Москва 1982г