

## Двухнедельное меню для организации питания учащихся 1-4 классов (завтрак)

Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
<b>1 неделя</b>						
<b>Понедельник</b>						
291	Плов из курицы	150	14.9	19.0	24.1	327
389	Сок фруктово-ягодный	200	1.0		24.4	101
	Хлеб	40	2.0	7.0	15.0	137
338	Фрукты свежие	100	0.4		12.6	52
			<b>18.3</b>	<b>26.0</b>	<b>76.1</b>	<b>617.0</b>
<b>Вторник</b>						
171	Каша из гречневой крупы с маслом	110/8	4.9	7.7	36.5	235
100	Печень жареная с овощами	80	13.2	6.5	3.8	144
	Икра кабачковая	50		4.2	4.2	54
376	Чай с сахаром	200/15	0.1		15.0	60
	Хлеб	40	2.0	7.0	15.0	137
338	Фрукты свежие	100	0.4		12.6	52
			<b>20.6</b>	<b>25.4</b>	<b>87.1</b>	<b>682</b>
<b>Среда</b>						
321	Капуста тушенная свежая	150	3.2	4.1	20.1	129
268	Котлета куриная	80	7.4	9.7	11.1	161
376	Чай с сахаром	200/15	0.1		15.0	60
	Хлеб	40	2.0	7.0	15.0	137
209	Яйца вареные	20	2.5	2.3	0.1	31
			<b>15.2</b>	<b>23.1</b>	<b>61.3</b>	<b>518</b>
<b>Четверг</b>						
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3.6	3.9	15.7	112
14	Масло сливочное	10	0.1	8.2	0.1	75
15	Сыр порционный	15	5.3	5.3		72
376	Чай с сахаром	200/15	0.1		15.0	60
	Хлеб	40	2.0	7.0	15.0	137
338	Фрукты свежие	100	0.4		12.6	52
			<b>11.5</b>	<b>24.4</b>	<b>58.4</b>	<b>508</b>
<b>Пятница</b>						
310	Картофель отварной	150	3.3	5.5	23.8	157
230	Рыба жареная	80	7.6	7.7	1.7	106
70	Овощи натуральные соленые	40	0.6	0.1	1.6	9
376	Чай с сахаром	200/15	0.1		15.0	60
	Хлеб	40	2.0	7.0	15.0	137
			<b>13.6</b>	<b>20.3</b>	<b>57.1</b>	<b>469</b>

<b>2 неделя</b>						
<b>Понедельник</b>						
171	Каша из гречневой крупы с маслом	110/8	4.9	7.7	36.5	235
100	Печень жареная с овощами	80	13.2	6.5	3.8	144
	Икра кабачковая	50		4.2	4.2	54
376	Чай с сахаром	200/15	0.1		15.0	60
	Хлеб	40	2.0	7.0	15.0	137
338	Фрукты свежие	100	0.4		12.6	52
			<b>20.6</b>	<b>25.4</b>	<b>87.1</b>	<b>682</b>
<b>Вторник</b>						
310	Картофель отварной	150	3.3	5.5	23.8	157
230	Рыба жареная	80	7.6	7.7	1.7	106
70	Овощи натуральные соленые	40	0.6	0.1	1.6	9
376	Чай с сахаром	200/15	0.1		15.0	60
	Хлеб	40	2.0	7.0	15.0	137
			<b>13.6</b>	<b>20.3</b>	<b>57.1</b>	<b>469</b>
<b>Среда</b>						
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3.6	3.9	15.7	112
14	Масло сливочное	10	0.1	8.2	0.1	75
15	Сыр порционный	15	5.3	5.3		72
376	Чай с сахаром	200/15	0.1		15.0	60
	Хлеб	40	2.0	7.0	15.0	137
338	Фрукты свежие	100	0.4		12.6	52
			<b>11.5</b>	<b>24.4</b>	<b>58.4</b>	<b>508</b>
<b>Четверг</b>						
291	Плов из курицы	150	14.9	19.0	24.1	327
389	Сок фруктово-ягодный	200	1.0		24.4	101
	Хлеб	40	2.0	7.0	15.0	137
338	Фрукты свежие	100	0.4		12.6	52
			<b>18.3</b>	<b>26.0</b>	<b>76.1</b>	<b>617.0</b>
<b>Пятница</b>						
321	Капуста тушенная свежая	150	3.2	4.1	20.1	129
268	Котлета куриная	80	7.4	9.7	11.1	161
376	Чай с сахаром	200/15	0.1		15.0	60
	Хлеб	40	2.0	7.0	15.0	137
209	Яйца вареные	20	2.5	2.3	0.1	31
			<b>15.2</b>	<b>23.1</b>	<b>61.3</b>	<b>518</b>

**Двухнедельное меню для организации питания учащихся 5-11 классов льготной категории  
(обед)**

Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
<b>1 неделя</b>						
<b>Понедельник</b>						
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1.8	4.9	15.2	112
171	Каша из гречневой крупы с маслом	100/8	4.9	7.7	36.5	235
293	Курица жареная с маслом	50/5	11.6	12.2	0.6	159
209	Яйца вареные	20	2.5	2.3	0.1	31
15	Сыр порционный	20	5.3	5.3		72
389	Сок фруктово-ягодный	200	1.0		24.4	101
	Хлеб	50	2.5	8.8	18.8	171
			<b>30.0</b>	<b>41.2</b>	<b>108.2</b>	<b>933.0</b>
<b>Вторник</b>						
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.7	2.8	24.2	132
310	Картофель отварной	150	3.3	5.5	23.8	157
229	Минтай, тушеный с овощами	100	9.1	4.8	4.8	99
70	Овощи натуральные соленые	60	0.6	0.1	1.6	9
376	Чай с сахаром	200/18	0.1		15.0	60
	Хлеб	50	2.5	8.8	18.8	171
338	Фрукты свежие	100	0.4		12.6	52
			<b>18.7</b>	<b>22.0</b>	<b>100.8</b>	<b>680.0</b>
<b>Среда</b>						
102	Суп картофельный с горохом	250	5.1	5.3	23.8	163
302	Каша рассыпчатая пшеничная	110	4.4	4.5	29.3	177
100	Печень жареная с овощами	80	13.2	6.5	3.8	144
	Икра кабачковая	60		4.2	4.2	54
209	Яйца вареные	20	2.5	2.3	0.1	31
15	Сыр порционный	20	5.3	5.3		72
389	Сок фруктово-ягодный	200	1.0		24.4	101
	Хлеб	50	2.5	8.8	18.8	171
			<b>34.0</b>	<b>36.9</b>	<b>104.4</b>	<b>913</b>
<b>Четверг</b>						
101	Суп картофельный с рисовой крупой	250	2.0	2.7	20.9	116
312	Пюре картофельное	180	4.2	6.8	24.8	176
268	Котлета куриная	80	7.4	9.7	11.1	161
386	Ряженка	200	5.6	6.4	7.6	110
	Хлеб	50	2.5	8.8	18.8	171
338	Фрукты свежие	100	0.4		12.6	52
			<b>22.1</b>	<b>34.4</b>	<b>95.8</b>	<b>786</b>
<b>Пятница</b>						
97	Суп картофельный	250	2.3	2.8	24.4	132
204	Макароны отварные с сыром	100/20/5	8.2	10.3	25.0	226
293	Курица жареная с маслом	50/5	11.6	12.2	0.6	159
209	Яйца вареные	20	2.5	2.3	0.1	31
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.1		21.8	87
	Хлеб	50	2.5	8.8	18.8	171
338	Фрукты свежие	100	0.4		12.6	52
			<b>27.6</b>	<b>36.4</b>	<b>103.3</b>	<b>858</b>

<b>2 неделя</b>						
<b>Понедельник</b>						
101	Суп картофельный с рисовой крупой	250	2.0	2.7	20.9	116
312	Пюре картофельное	180	4.2	6.8	24.8	176
268	Котлета куриная	80	7.4	9.7	11.1	161
386	Ряженка	200	5.6	6.4	7.6	110
	Хлеб	50	2.5	8.8	18.8	171
338	Фрукты свежие	100	0.4		12.6	52
			<b>22.1</b>	<b>34.4</b>	<b>95.8</b>	<b>786</b>
<b>Вторник</b>						
97	Суп картофельный	250	2.3	2.8	24.4	132
204	Макароны отварные с сыром	100/20/5	8.2	10.3	25.0	226
293	Курица жареная с маслом	50/5	11.6	12.2	0.6	159
209	Яйца вареные	20	2.5	2.3	0.1	31
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.1		21.8	87
	Хлеб	50	2.5	8.8	18.8	171
338	Фрукты свежие	100	0.4		12.6	52
			<b>27.6</b>	<b>36.4</b>	<b>103.3</b>	<b>858</b>
			<b>55.2</b>	<b>72.7</b>	<b>206.5</b>	<b>1716</b>
<b>Среда</b>						
102	Суп картофельный с горохом	250	5.1	5.3	23.8	163
302	Каша рассыпчатая пшеничная	110	4.4	4.5	29.3	177
100	Печень жареная с овощами	80	13.2	6.5	3.8	144
	Икра кабачковая	60		4.2	4.2	54
209	Яйца вареные	20	2.5	2.3	0.1	31
15	Сыр порционный	20	5.3	5.3		72
389	Сок фруктово-ягодный	200	1.0		24.4	101
	Хлеб	50	2.5	8.8	18.8	171
			<b>34.0</b>	<b>36.9</b>	<b>104.4</b>	<b>913</b>
<b>Четверг</b>						
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1.8	4.9	15.2	112
171	Каша из гречневой крупы с маслом	100/8	4.9	7.7	36.5	235
293	Курица жареная с маслом	50/5	11.6	12.2	0.6	159
209	Яйца вареные	20	2.5	2.3	0.1	31
15	Сыр порционный	20	5.3	5.3		72
389	Сок фруктово-ягодный	200	1.0		24.4	101
	Хлеб	50	2.5	8.8	18.8	171
			<b>30.0</b>	<b>41.2</b>	<b>108.2</b>	<b>933.0</b>
<b>Пятница</b>						
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.7	2.8	24.2	132
310	Картофель отварной	150	3.3	5.5	23.8	157
229	Минтай, тушеный с овощами	100	9.1	4.8	4.8	99
70	Овощи натуральные соленые	60	0.6	0.1	1.6	9
376	Чай с сахаром	200/18	0.1		15.0	60
	Хлеб	50	2.5	8.8	18.8	171
338	Фрукты свежие	100	0.4		12.6	52
			<b>18.7</b>	<b>22.0</b>	<b>100.8</b>	<b>680.0</b>

**Двухнедельное меню для организации питания учащихся ГПД (обед)**

Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
<b>1 неделя</b>						
<b>Понедельник</b>						
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1.8	4.9	15.2	112
171	Каша из гречневой крупы с маслом	100/8	4.9	7.7	36.5	235
293	Курица жареная с маслом	50/5	11.6	12.2	0.6	159
209	Яйца вареные	20	2.5	2.3	0.1	31
15	Сыр порционный	20	5.3	5.3		72
389	Сок фруктово-ягодный	200	1.0		24.4	101
	Хлеб	50	2.5	8.8	18.8	171
			<b>30.0</b>	<b>41.2</b>	<b>108.2</b>	<b>933.0</b>
<b>Вторник</b>						
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.7	2.8	24.2	132
310	Картофель отварной	150	3.3	5.5	23.8	157
229	Минтай, тушеный с овощами	100	9.1	4.8	4.8	99
70	Овощи натуральные соленые	60	0.6	0.1	1.6	9
376	Чай с сахаром	200/18	0.1		15.0	60
	Хлеб	50	2.5	8.8	18.8	171
338	Фрукты свежие	100	0.4		12.6	52
			<b>18.7</b>	<b>22.0</b>	<b>100.8</b>	<b>680.0</b>
<b>Среда</b>						
102	Суп картофельный с горохом	250	5.1	5.3	23.8	163
302	Каша рассыпчатая пшеничная	110	4.4	4.5	29.3	177
100	Печень жареная с овощами	80	13.2	6.5	3.8	144
	Икра кабачковая	60		4.2	4.2	54
209	Яйца вареные	20	2.5	2.3	0.1	31
15	Сыр порционный	20	5.3	5.3		72
389	Сок фруктово-ягодный	200	1.0		24.4	101
	Хлеб	50	2.5	8.8	18.8	171
			<b>34.0</b>	<b>36.9</b>	<b>104.4</b>	<b>913</b>
<b>Четверг</b>						
101	Суп картофельный с рисовой крупой	250	2.0	2.7	20.9	116
312	Пюре картофельное	180	4.2	6.8	24.8	176
268	Котлета куриная	80	7.4	9.7	11.1	161
386	Ряженка	200	5.6	6.4	7.6	110
	Хлеб	50	2.5	8.8	18.8	171
338	Фрукты свежие	100	0.4		12.6	52
			<b>22.1</b>	<b>34.4</b>	<b>95.8</b>	<b>786</b>
<b>Пятница</b>						
97	Суп картофельный	250	2.3	2.8	24.4	132
204	Макароны отварные с сыром	100/20/5	8.2	10.3	25.0	226
293	Курица жареная с маслом	50/5	11.6	12.2	0.6	159
209	Яйца вареные	20	2.5	2.3	0.1	31
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.1		21.8	87
	Хлеб	50	2.5	8.8	18.8	171
338	Фрукты свежие	100	0.4		12.6	52
			<b>27.6</b>	<b>36.4</b>	<b>103.3</b>	<b>858</b>

<b>2 неделя</b>						
<b>Понедельник</b>						
101	Суп картофельный с рисовой крупой	250	2.0	2.7	20.9	116
312	Пюре картофельное	180	4.2	6.8	24.8	176
268	Котлета куриная	80	7.4	9.7	11.1	161
386	Ряженка	200	5.6	6.4	7.6	110
	Хлеб	50	2.5	8.8	18.8	171
338	Фрукты свежие	100	0.4		12.6	52
			<b>22.1</b>	<b>34.4</b>	<b>95.8</b>	<b>786</b>
<b>Вторник</b>						
97	Суп картофельный	250	2.3	2.8	24.4	132
204	Макароны отварные с сыром	100/20/5	8.2	10.3	25.0	226
293	Курица жареная с маслом	50/5	11.6	12.2	0.6	159
209	Яйца вареные	20	2.5	2.3	0.1	31
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.1		21.8	87
	Хлеб	50	2.5	8.8	18.8	171
338	Фрукты свежие	100	0.4		12.6	52
			<b>27.6</b>	<b>36.4</b>	<b>103.3</b>	<b>858</b>
			<b>55.2</b>	<b>72.7</b>	<b>206.5</b>	<b>1716</b>
<b>Среда</b>						
102	Суп картофельный с горохом	250	5.1	5.3	23.8	163
302	Каша рассыпчатая пшеничная	110	4.4	4.5	29.3	177
100	Печень жареная с овощами	80	13.2	6.5	3.8	144
	Икра кабачковая	60		4.2	4.2	54
209	Яйца вареные	20	2.5	2.3	0.1	31
15	Сыр порционный	20	5.3	5.3		72
389	Сок фруктово-ягодный	200	1.0		24.4	101
	Хлеб	50	2.5	8.8	18.8	171
			<b>34.0</b>	<b>36.9</b>	<b>104.4</b>	<b>913</b>
<b>Четверг</b>						
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1.8	4.9	15.2	112
171	Каша из гречневой крупы с маслом	100/8	4.9	7.7	36.5	235
293	Курица жареная с маслом	50/5	11.6	12.2	0.6	159
209	Яйца вареные	20	2.5	2.3	0.1	31
15	Сыр порционный	20	5.3	5.3		72
389	Сок фруктово-ягодный	200	1.0		24.4	101
	Хлеб	50	2.5	8.8	18.8	171
			<b>30.0</b>	<b>41.2</b>	<b>108.2</b>	<b>933.0</b>
<b>Пятница</b>						
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.7	2.8	24.2	132
310	Картофель отварной	150	3.3	5.5	23.8	157
229	Минтай, тушеный с овощами	100	9.1	4.8	4.8	99
70	Овощи натуральные соленые	60	0.6	0.1	1.6	9
376	Чай с сахаром	200/18	0.1		15.0	60
	Хлеб	50	2.5	8.8	18.8	171
338	Фрукты свежие	100	0.4		12.6	52
			<b>18.7</b>	<b>22.0</b>	<b>100.8</b>	<b>680.0</b>

**Двухнедельное меню для организации питания учащихся 5-11 классов спец.счет (завтрак)**

<b>Номер рецептуры</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Масса порции, г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>Энергетическая ценность, ккал</b>
<b>I неделя</b>						
<b>Понедельник</b>						
291	Плов из курицы	150	14.9	19.0	24.1	327
389	Сок фруктово-ягодный	200	1.0		24.4	101
	Хлеб	40	2.0	7.0	15.0	137
338	Фрукты свежие	100	0.4		12.6	52
			<b>18.3</b>	<b>26.0</b>	<b>76.1</b>	<b>617.0</b>
<b>Вторник</b>						
171	Каша из гречневой крупы с маслом	110/8	4.9	7.7	36.5	235
100	Печень жареная с овощами	80	13.2	6.5	3.8	144
15	Сыр порционный	15	5.3	5.3		72
376	Чай с сахаром	200/15	0.1		15.0	60
	Хлеб	40	2.0	7.0	15.0	137
338	Фрукты свежие	100	0.4		12.6	52
			<b>25.9</b>	<b>26.5</b>	<b>82.9</b>	<b>700</b>
<b>Среда</b>						
204	Макароны отварные с сыром	110/20/5	8.2	10.3	25.0	226
268	Котлета куриная	80	7.4	9.7	11.1	161
376	Чай с сахаром	200/15	0.1		15.0	60
	Хлеб	40	2.0	7.0	15.0	137
209	Яйца вареные	20	2.5	2.3	0.1	31
			<b>20.2</b>	<b>29.3</b>	<b>66.2</b>	<b>615</b>
<b>Четверг</b>						
291	Плов из курицы	150	14.9	19.0	24.1	327
389	Сок фруктово-ягодный	200	1.0		24.4	101
	Хлеб	40	2.0	7.0	15.0	137
338	Фрукты свежие	100	0.4		12.6	52
			<b>18.3</b>	<b>26.0</b>	<b>76.1</b>	<b>617.0</b>
<b>Пятница</b>						
310	Картофель отварной	150	3.3	5.5	23.8	157
230	Рыба жареная	80	7.6	7.7	1.7	106
70	Овощи натуральные соленые	40	0.6	0.1	1.6	9
376	Чай с сахаром	200/15	0.1		15.0	60
	Хлеб	40	2.0	7.0	15.0	137
			<b>13.6</b>	<b>20.3</b>	<b>57.1</b>	<b>469</b>

<b>2 неделя</b>						
<b>Понедельник</b>						
171	Каша из гречневой крупы с маслом	110/8	4.9	7.7	36.5	235
100	Печень жареная с овощами	80	13.2	6.5	3.8	144
15	Сыр порционный	15	5.3	5.3		72
376	Чай с сахаром	200/15	0.1		15.0	60
	Хлеб	40	2.0	7.0	15.0	137
338	Фрукты свежие	100	0.4		12.6	52
			<b>25.9</b>	<b>26.5</b>	<b>82.9</b>	<b>700</b>
<b>Вторник</b>						
310	Картофель отварной	150	3.3	5.5	23.8	157
229	Минтай, тушенный с овощами	100	9.1	4.8	4.8	99
70	Овощи натуральные соленые	40	0.6	0.1	1.6	9
376	Чай с сахаром	200/15	0.1		15.0	60
	Хлеб	40	2.0	7.0	15.0	137
			<b>15.1</b>	<b>17.4</b>	<b>60.2</b>	<b>462</b>
<b>Среда</b>						
204	Макароны отварные	110/5	8.2	10.3	25.0	226
268	Котлета куриная	80	7.4	9.7	11.1	161
376	Чай с сахаром	200/15	0.1		15.0	60
	Хлеб	40	2.0	7.0	15.0	137
209	Яйца вареные	20	2.5	2.3	0.1	31
			<b>20.2</b>	<b>29.3</b>	<b>66.2</b>	<b>615</b>
<b>Четверг</b>						
291	Плов из курицы	150	14.9	19.0	24.1	327
389	Сок фруктово-ягодный	200	1.0		24.4	101
	Хлеб	40	2.0	7.0	15.0	137
338	Фрукты свежие	100	0.4		12.6	52
			<b>18.3</b>	<b>26.0</b>	<b>76.1</b>	<b>617.0</b>
<b>Пятница</b>						
204	Макароны отварные	110/5	8.2	10.3	25.0	226
293	Курица жареная с маслом	50/5	11.6	12.2	0.6	159
15	Сыр порционный	15	5.3	5.3		72
376	Чай с сахаром	200/15	0.1		15.0	60
	Хлеб	40	2.0	7.0	15.0	137
			<b>27.2</b>	<b>34.8</b>	<b>55.6</b>	<b>654</b>