

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор  
ООО "Гарант-Питание"

Савенкова Н.В.

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ № 2  
Саблина Н.Н.

МЕНЮ  
(2-х недельное)

1-ая неделя/ 1 день

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Энерг. ценность	Пищевые вещества (г)			Номер рецепта
				белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>							
1	Каша молочная пшеничная с маслом и сах.	210	353	8,21	11,84	53,45	173
2	Бутерброд горячий с сыром	50	156	5,6	8,5	14,2	7
3	Какао с молоком	200	151	3,76	3,20	26,74	382
4	Фрукт	150	78	0,60		18,90	338
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>738</b>	<b>18,17</b>	<b>23,54</b>	<b>113,29</b>	
<b>Обед</b>							
1	Помидор порционный	60	15	0,72	0,12	2,76	71
2	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	178	6,01	7,85	20,86	103
3	Биточек мясной	90	248	14,70	11,20	22,10	268
4	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	250	7,51	6,30	40,70	302
5	Сок фруктовый	200	102	1,00	0,00	24,40	389
6	Хлеб серый, белый	60	129	4,35	0,66	26,40	-
	<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>922</b>	<b>34,29</b>	<b>26,13</b>	<b>137,22</b>	

1-ая неделя/ 2 день

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Энерг. ценность	Пищевые вещества (г)			Номер рецепта
				белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>							
1	Оладьи из творога со сгущенным молоком	150/30	288	12,60	10,80	35,00	225
2	Кофейный напиток	200	152	3,58	2,68	28,34	379
3	Фрукт	170	88	0,68		21,42	338
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>528</b>	<b>16,86</b>	<b>13,48</b>	<b>84,76</b>	
<b>Обед</b>							
1	Огурец свежий порционный	60	10	0,48	0,00	2,04	71
2	Борщ с фасолью и картофелем на курином бульоне	250	142	3,60	5,10	20,33	84
3	Птица, тушеная в соусе	100	272	13,30	16,20	18,30	290
4	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	150	214	3,53	4,77	39,30	302
5	Компот из свежих фруктов	180	105	0,22		26,10	342
6	Хлеб серый, белый	60	129	4,35	0,66	26,40	-
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>872</b>	<b>25,48</b>	<b>26,73</b>	<b>132,47</b>	

## 1-ая неделя/3 день

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Энерг. ценность	Пищевы е веществ а (г)			Номер рецепта
				белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>							
1	Макаронные изделия отварные с маслом	150	225	5.40	6.30	36.60	203
2	Тертые с соусом	110	233	13.68	13.00	15.20	279
3	Какао с молоком	200	151	3.76	3.20	26.74	382
4	Батон	40	64	2.40	0.40	12.60	-
5	Фрукт	150	78	0.60		18.90	338
	Итого	650	750	25.84	22.90	110.04	
<b>Обед</b>							
1	Помидор порционный	60	15	0.72	0.12	2.76	71
2	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250	97	1.60	4.93	11.50	88
3	Гуляш	100	184	15.10	11.00	6.21	246
4	Пюре картофельное	150	170	3.17	9.20	18.62	312
5	Компот из свежих фруктов	180	105	0.22		26.10	342
6	Хлеб серый, белый	60	129	4.35	0.66	26.40	-
	Итого	800	700	25.16	25.91	91.59	

## 1-ая неделя/ 4 день

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Энерг. ценность	Пищевы е веществ а (г)			Номер рецепта
				белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>							
1	маслом	210	468	10.21	17.05	68.31	173
2	Булочка с повидлом	90	282	4.50	10.17	43.02	426
3	Кофейный напиток	200	152	3.58	2.68	28.34	379
4	Фрукт	150	78	0.60		18.90	338
	Итого	650	979	18.89	29.90	158.57	-
<b>Обед</b>							
1	Огурец порционный	60	10	0.48	0.00	2.04	71
2	Суп картофельный с минтаем	250	139	3.2	2.5	25.9	101
3	Плов из птицы	240	395	23.08	15.96	40.69	291
4	Компот из свежих фруктов	200	117	0.24		29.00	342
5	Хлеб серый, белый	60	129	4.35	0.66	26.40	-
	Итого	810	794	31.31	19.13	124.03	

## 1-ая неделя/ 5 день

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Энерг. ценность	Пищевы е веществ а (г)			Номер рецепта
				белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>							
1	Омлет натуральный	150	476	21.90	35.40	17.40	212
2	Зеленый горошек	30	12	0.93	0.06	1.95	

3	Бутерброд с маслом, 40/10	50	125	2.60	5.70	15.70	1
4	Кофейный напиток	200	152	3.58	2.68	28.34	379
5	Фрукт	150	78	0.60		18.90	338
Итого		580	842	29.61	43.84	82.29	
<b>Обед</b>							
1	Помидор порционный	60	15	0.72	0.12	2.76	71
2	бульоне	250	164	5.07	5.35	23.85	101
3	Поджарка(свинина)	100	530	15.38	49.54	5.70	251
4	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	250	7.51	6.30	40.70	302
5	Компот из свежих фруктов	180	105	0.22		26.10	342
6	Хлеб серый, белый	60	129	4.35	0.66	26.40	-
Итого		800	1193	33.25	61.97	125.51	

1-ая неделя/ 6 день

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Энерг. ценность	Пищевые вещества (г)			Номер рецепта
				белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>							
1	Каша молочная из риса и пшена с маслом	210	353	8.21	11.84	53.43	176
2	Бутерброд горячий с сыром	50	156	5.6	8.5	14.2	7
3	Какао с молоком	200	151	3.76	3.20	26.74	382
4	Фрукт	150	78	0.60		18.90	338
Итого		610	738	18.17	23.54	113.27	
<b>Обед</b>							
1	Огурец порционный	60	10	0.48	0.00	2.04	71
2	Суп картофельный на курином бульоне с макаронными изделиями	250	133	2.65	2.78	24.23	103
3	Рыба тушеная в томате с овощами	100	99	9.10	4.80	4.80	229
4	Пюре картофельное	150	170	3.17	9.20	18.62	312
5	Компот из свежих фруктов	180	105	0.22		26.10	342
6	Хлеб серый, белый	60	129	4.35	0.66	26.40	-
Итого		800	646	19.97	17.44	102.19	

1-ая неделя/ 7 день

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Энерг. ценность	Пищевые вещества (г)			Номер рецепта
				белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>							

<b>1</b>	<i>Сырники со сгущенным молоком</i>	<i>150/30</i>	<i>392</i>	<i>28.20</i>	<i>22.50</i>	<i>19.20</i>	<b>219</b>
<b>2</b>	<i>Чай с лимоном</i>	<i>200</i>	<i>51</i>	<i>0.20</i>	<i>0.03</i>	<i>12.44</i>	<b>377</b>
<b>3</b>	<i>Фрукт</i>	<i>150</i>	<i>78</i>	<i>0.60</i>		<i>18.90</i>	<b>338</b>
	<i>Итого</i>	<i>570</i>	<i>521</i>	<i>29.00</i>	<i>22.53</i>	<i>50.54</i>	

<b>Обед</b>							
<b>1</b>	<i>Помидор порционный</i>	<i>60</i>	<i>14</i>	<i>0.72</i>		<i>2.76</i>	<b>71</b>
<b>2</b>	<i>Рассольник Домашний</i>	<i>250</i>	<i>105</i>	<i>2.10</i>	<i>5.10</i>	<i>12.69</i>	<b>88</b>
<b>3</b>	<i>Печень тушенная в соусе</i>	<i>100</i>	<i>133</i>	<i>16.30</i>	<i>6.70</i>	<i>1.90</i>	<b>261</b>
<b>4</b>	<i>Макароны отварные</i>	<i>150</i>	<i>357</i>	<i>8.90</i>	<i>11.40</i>	<i>54.63</i>	<b>309</b>
<b>5</b>	<i>Компот из свежих фруктов</i>	<i>180</i>	<i>105</i>	<i>0.22</i>		<i>26.10</i>	<b>342</b>
<b>6</b>	<i>Хлеб серый, белый</i>	<i>60</i>	<i>129</i>	<i>4.35</i>	<i>0.66</i>	<i>26.40</i>	<b>-</b>
<b>7</b>							
	<i>Итого</i>	<i>800</i>	<i>843</i>	<i>32.59</i>	<i>23.86</i>	<i>124.48</i>	







