



**Примерное двухнедельное меню**

Для организации питания обучающихся 5-11 классов, которые относятся к льготным категориям общеобразовательных школ города

(осенне-зимний период 2024-2025гг.)

№ по сборнику рецептов	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергоценность, ккал
------------------------	--------------	----------	----------	---------	-------------	----------------------

**1-я неделя**

<b>День 1</b>						
82	Борщ из капусты с картофелем	200	2,6	8,7	17,2	158,6
271	Котлета из свинины	70	9,9	9,1	7,6	152,7
302	Каша гречневая	100	4,2	2,0	19,1	111,0
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	84,8
24	Салат из помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	2,2	39,6
338	Апельсины	200	0,9	0,2	8,1	43,0
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,6	14,0	71,7
	<b>Итого</b>	<b>932</b>	<b>26,6</b>	<b>24,2</b>	<b>117,9</b>	<b>802,0</b>

<b>День 2</b>						
95	Рассольник Ленинградский	200	6,3	6,4	20,9	166,9
54-12р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами	75	9,6	5,2	4,4	183,0
128	Картофельное пюре	150	3,4	8,1	23,8	182,2
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0,9	0,2	3,0	17,1
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41,4
14	Масло сливочное порциями	10	0,1	8,3	0,1	74,8
338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	46,9
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,6	14,0	71,7
	<b>Итого</b>	<b>917</b>	<b>28,3</b>	<b>29,8</b>	<b>115,6</b>	<b>924,6</b>

<b>День 3</b>						
98	Суп Крестьянский с рисом на курином бульоне	200	4,6	7,2	11,5	128,9
54-12р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами	75	9,6	5,2	4,4	183,0
128	Картофельное пюре	150	3,4	8,1	23,8	182,2

389	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	84,8
70	Огурец солёный	60	1,4	0,0	0,3	8,0
209	Яйцо варёное	1	5,1	4,6	0,3	62,8
107	Мармелад	20	-	-	15,9	64,2
338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	46,9
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,6	14,0	71,7
	<b>Итого</b>	<b>887</b>	<b>37,1</b>	<b>30,6</b>	<b>226,8</b>	<b>886,6</b>

	<b>День 4</b>					
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,1	6,2	15,0	132,2
128	Картофельное пюре	150	3,4	8,1	23,8	182,2
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	60	10,1	10,5	4,0	150,4
223	Запеканка из творога	80	12,2	7,0	13,1	174,4
379	Кофейный напиток	200	3,2	3,2	18,5	117,5
15	Сыр твёрдый в нарезке	15	3,5	4,4	-	54,6
14	Масло сливочное порциями	10	0,1	8,3	0,1	74,8
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,6	14,0	71,7
	<b>Итого</b>	<b>817</b>	<b>44,0</b>	<b>48,8</b>	<b>118,0</b>	<b>1098,4</b>

	<b>День 5</b>					
102	Суп картофельный с горохом	200	6,6	4,0	15,4	123,8
291	Плов с отварной птицей	140	17,3	8,6	19,6	232,6
70	Огурец солёный	60	1,4	0,0	0,3	8,0
338	Апельсины	200	0,9	0,2	8,1	43,0
15	Сыр твёрдый в нарезке	15	3,5	4,4	-	54,6
14	Масло сливочное порциями	10	0,1	8,3	0,1	74,8
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	17,6	74,0
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,6	14,0	71,7
	<b>Итого</b>	<b>927</b>	<b>37,8</b>	<b>26,7</b>	<b>104,6</b>	<b>823,1</b>

**2-я неделя**

	<b>День 1</b>					
82	Борщ из капусты с картофелем	200	2,6	8,7	17,2	158,6
271	Котлета из свинины	60	8,6	7,8	6,4	130,9
309	Макароны отварные	100	3,7	3,2	23,5	137,6
32	Салат из белокочанной капусты, помидоров и огурцов	60	0,8	3,1	2,3	40,7
209	Яйцо варёное	1	5,1	4,6	0,3	62,8
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	84,8
338	Апельсины	200	0,9	0,2	8,1	43,0
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,6	14,0	71,7
	<b>Итого</b>	<b>962</b>	<b>30,1</b>	<b>28,7</b>	<b>121,5</b>	<b>870,7</b>
	<b>День 2</b>					
95	Рассольник Ленинградский	200	6,3	6,4	20,9	166,9
245	Бефстроганов из говядины	50	8,3	6,1	2,4	96,2

300	Каша гречневая	100	4,2	2,0	19,1	111,0
30	Салат из свежих огурцов	60	0,5	3,1	1,7	35,9
309	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	13,9	58,7
338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	46,9
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,6	14,0	71,7
	<b>Итого</b>	<b>812</b>	<b>27,3</b>	<b>19,3</b>	<b>111,3</b>	<b>727,9</b>
	<b>День 3</b>					
38	Суп Крестьянский с рисом на курином бульоне	200	4,6	7,2	11,5	128,9
54-129-2020	Рыба тушенная в томате с овощами	75	9,6	5,2	4,4	183,0
128	Картофельное пюре	150	3,4	8,1	23,8	182,2
302	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	46,9
54-134-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0
209	Яйцо варёное	1	5,1	4,6	0,3	62,8
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,6	14,0	71,7
	<b>Итого</b>	<b>867</b>	<b>31,0</b>	<b>26,6</b>	<b>112,1</b>	<b>897,1</b>
	<b>День 4</b>					
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,1	6,2	15,0	132,2
128	Картофельное пюре	150	3,4	8,1	23,8	182,2
54-184-2020	Печень говяжья по-строгановски	60	10,1	10,5	4,0	150,4
223	Запеканка из творога	80	12,2	7,0	13,1	174,4
	Кефир	200	0,3	3,5	3,7	49,3
107	Мармелад	20	-	-	15,9	64,2
338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	46,9
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,6	14,0	71,7
	<b>Итого</b>	<b>912</b>	<b>37,9</b>	<b>36,8</b>	<b>128,8</b>	<b>1011,9</b>
	<b>День 5</b>					
101	Суп рисовый на курином бульоне	200	3,5	6,1	14,3	126,4
271	Котлета из свинины	60	8,6	7,8	6,4	130,9
302	Каша пшённая	100	4,2	2,0	19,1	111,0
54-191-2020	Чай с сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,9
54-193-2020	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8
54-13-2020	Сыр твёрдых сортов в нарезке	20	4,7	5,9	0,0	71,7
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,6	14,0	71,7
	<b>Итого</b>	<b>692</b>	<b>28,8</b>	<b>31,1</b>	<b>90,1</b>	<b>755,0</b>