

Утверждаю:
директор школы
_____ М.И. Горбунова

Примерное двухнедельное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
обед:	Салат «Витаминный»	70	0,987	3.556	6.055	60.13	24.465	№ 20
	Суп вермишелевый	250	2.70	2.825	17.15	104.75	8.25	№ 82
	Сок абрикосовый	180	0.90	0	22.86	94.806	7.20	№ 399
Итого за первый день:			4.587	6.381	46.07	259.69	39.92	
День 2								
обед:	Бутерброд с маслом	100	6,12	18,88	36,55	340	0	№ 1
	Каша рисовая молочная	200	8.34	8.58	36.52	256.78	9.88	№ 415
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,126	0.018	10.21	41.00	2.83	№ 393
Итого за второй день:			14.586	27.48	83.28	637.78	12.71	
День 3								
обед:	Салат из моркови	40	0,50	0,04	4.64	20.92	1.92	№ 41
	Щи со сметаной	250	1.70	4.83	6.68	77.00	20.03	№ 66
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	24.98	101.70	0.36	№ 376
Итого за третий день:			2.60	4.89	36.30	199.62	22.31	
День 4								
обед:	Свекла отварная с зел. горошком	60	1,02	2,50	4.92	46.26	5.88	№ 34
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.73	4.06	25.76	162.50	0	№ 313
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,126	0.018	10.21	41.00	2.83	№ 393
	Птица тушеная	80	9.41	8.62	2.34	124.66	0.01	№ 301
Итого за четвертый день:			16.29	15.20	43.23	374.42	8.72	

День 5								
обед:	Бутерброд с сыром	100	10.51	15.29	32.36	308.89	0.16	№ 3
	Каша пшеничная молочная	200	7.18	12.16	55.72	361.3	1,62	№ 167
	Какао на молоке	180	3.78	3.26	15.55	106.79	1,44	№ 397
Итого за пятый день:			21.47	30.71	103.63	776.98	3.22	
День 6								
обед:	Салат «Витаминный»	70	0.987	3.556	6.055	60.13	24.465	№ 20
	Пюре картофельное	120	2.448	3.84	16.36	109.8	2.46	№ 321
	Рыба тушеная с подливой	85,3	9.32	4.35	2.19	85.3	3,0	№ 247
	Сок яблочный	180	0,9	0	18.18	76.81	3.6	№ 393
Итого за шестой день:			13.66	11.75	42.78	332.04	45.06	
День 7								
обед:	Булка домашняя	150	10.92	18.78	80.88	537.0	0	№ 469
	Суп молочный вермишелевый	200	6.04	5,6	18.24	147.6	0.92	№ 93
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,126	0.018	10.21	41.00	2.83	№ 393
Итого за седьмой день:			17.086	24.40	109.33	725.60	3.75	
День 8								
обед:	Салат из моркови	40	0,50	0.04	4.644	20.92	1.92	№ 41
	Рассольник со сметаной	250	1.63	5.08	13.05	104.25	7.55	№ 73
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	24.98	101.70	0.36	№ 376
Итого за восьмой день:			2.53	5.14	42.67	226.87	9.83	
День 9								
обед:	Свекла отварная с зел. горошком	60	1.02	2,50	4.92	46.26	5.88	№ 34
	Вермишель отварная	100	3,68	3.01	17.63	112.30	0	№ 317
	Котлета говяжья	70	10.87	8.25	11.25	162.17	0.105	№ 282
	Соус томатный	40	0,46	1.68	3.21	29.8	0.95	№ 348
	Какао на молоке	180	3.78	3.26	15.55	106.79	1.44	№ 397
Итого за девятый день:			19.81	18.70	52.56	457.32	8.375	
День 10								

обед:	Яйцо отварное	20	2,54	2,32	0,14	31.50	0	№ 213
	Каша овсяная молочная	200	6.10	6.68	27.36	194	0	№ 314
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,126	0.018	10.21	41.0	2.83	№ 393
Итого за десятый день:			8.766	9.018	37.71	266.50	2.83	
День 11								
обед:	Бутерброд с сыром	100	10.51	15.29	32.36	308.89	0.16	№ 3
	Плов из птицы	200	20,0	18,48	33,46	380	0,52	№ 304
	Какао на молоке	180	3.78	3.26	15.55	106.79	1,44	№ 397
Итого за одиннадцатый день:			34.29	37.03	80.37	795.68	2,12	
День 12								
обед:	Бутерброд с маслом	100	6,12	18,88	36,55	340	0	№ 1
	Омлет натуральный	110	9,702	18,678	1,859	214,918	0,165	№ 215
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,126	0.018	10.21	41.00	2.83	№ 393
Итого за двенадцатый день:			16.948	37,576	48.619	595.918	2.995	
Итого за весь период			172.623	228.275	726.529	5648.418	161.84	
Среднее значение за период			14.386	19.023	60.544	470.702	13.487	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,1	4,1	12,9			