

Примерное циклическое двухнедельное меню для обучающихся в
общеобразовательных организациях

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Понедельник 1 день

Завтрак

295	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,1	10,1	34	375
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,2	61
Итого за завтрак		400	12,2	10,1	49,2	436

Обед

28	Салат овощной с яблоком	100	2,8	8,3	8,5	102,5
54-24с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,9	3,5	17,1	165,3
54-6г-2020	Рис отварной	180	5	6,1	47,2	235,8
412	Шницель из говядины	100	14,1	6,3	5	165,5
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Батон йодированный	40	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2	0,4	11,9	58,7
Итого за обед		890	32,7	19	124,2	880

Полдник

Пром.	Сок яблочный	200	2,2	0,2	25,2	111,4
Пром.	Печенье	40	1,9	2	13,1	78,6
Итого за полдник		240	6,4	5,2	38,3	225,8
Итого за день		1550	51,3	85,6	211,7	1541,8

Вторник 2 день

Завтрак

247	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес»	200	8,56	14,1	31,5	343,5
111	Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,2	52,4
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,2	61
Итого за завтрак		420	10,16	14,7	56,9	581,9

Обед

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,5	4,5	3,2	61,2
54-8с-2020	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	215,6
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	5,4	7,3	21,2	165,2
54-2м-2020	Гуляш из говядины	110	17,3	16,5	5,3	245,6
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Батон йодированный	40	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2	0,4	11,9	58,7
Итого за обед		920	37,6	34,9	91,7	882,9

Полдник						
511	Компот из свежих ягод	200	0,4	0	20,6	84
Пром.	Булочка с кунжутом	60	7,7	2,4	53,4	266
Итого за полдник		260	8,1	2,4	74	350
Итого за день		1600	60,76	56,4	239,1	1464,8

Среда 3 день**Завтрак**

250	Каша манная молочная	200	4,5	1,8	44,1	375
111	Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,2	52,4
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
Итого за завтрак		420	6,1	2,4	69,3	487,4

Обед

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,8	9,2	7,4	123,2
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	145,3
54-10г-2020	Картофельное пюре	180	4,2	9,1	15,6	175,6
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	100	14,2	12,7	9,2	236,4
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	Батон йодированный	40	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Зефир	50	2	11,5	22,6	110,5
Итого за обед		960	32	39	85,4	997

Полдник

Пром.	Молоко 3,2%	200	5,4	6,4	7,6	109,6
Пром.	Пряник	40	3	10,9	26,9	217,4
Итого за полдник		240	8,4	17,3	34,5	327
Итого за день		1620	45	58,1	179	1811,4

Четверг 4 день**Завтрак**

260	Каша «Дружба»	200	11,9	12,2	71,8	445
111	Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,2	52,4
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
Итого за завтрак		420	12	12,2	87	506

Обед

5	Салат из белокочанной капусты помидорами и огурцами	100	2,8	8,2	8,4	155,3
54-10с-2020	Суп с крупой	250	7	7,3	12,1	145,6
54-12м-2020	Плов с говядиной	280	45,2	9,6	44,3	446,1
509	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон йодированный	40	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за обед		910	59,6	25,9	101,3	918,5

Полдник

Пром.	Кефир 2.5%	200	5,8	5	8	100,2
Пром.	Печенье	40	2,3	2,9	22,3	124,7
Итого за полдник		240	8,1	7,9	30,3	224,9
Итого за день		1570	79,9	46	218,6	1649,4

Пятница 5 день

Завтрак

295	Макаронные изделия отварные с сыром	200	7,7	11,8	35,5	345
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
Итого за завтрак		400	7,8	11,8	50,5	405

Обед

54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	100	2,5	1,5	33,3	165,2
54-21с-2020	Суп картофельный с рыбой	250	10,5	3,1	18,2	143,2
412	Котлета из говядины	100	14,8	10,5	9,2	186,6
414	Рис отварной	180	4,43	7,32	40,57	254,5
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95
Итого за обед		910	37,8	23,3	151,07	979,1

Полдник

Пром.	Молоко 3,2%	200	5,8	5	8,4	101,8
Пром.	Пирожок с повидлом	60	8	14	56	382
Итого за полдник		260	13,8	19	64,4	483,8
Итого за день		1570	59,4	54,1	265,97	1867,9

Понедельник 6 день

Завтрак

266	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»	200	12,1	10,1	34	375
111	Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,2	52,4
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
Итого за завтрак		420	13,7	10,7	59,2	487,4

Обед

3	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоком	100	1,5	7,6	7	146,3
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	20,5	41,4	287,6
412	Шницель куриный	100	13,9	13,5	4,1	192
54-34хн-2020	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	батон йодированный	40	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за обед		910	35,2	49,7	107,1	959,4

Полдник

Пром.	Молоко 3.2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4
Пром.	Пряник	40	3	10,9	26,9	217,4
Итого за полдник		240	8,8	17,3	36,3	335,8
Итого за день		1570	57,7	77,7	202,6	1782,6

Вторник 7 день

Завтрак

295	Макаронные изделия отварные с сыром	200	7,7	11,8	35,5	345
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
Итого за завтрак		400	7,8	11,8	50,5	405

Обед

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	189,3
54-10г-2020	Картофельное пюре	180	5,4	7,3	21,2	165,2
343	Рыба с овощами	100	13,8	3,3	8,8	175,6
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	86,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	батон йодированный	40	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за обед		910	58,9	27,3	86	858,8

Полдник

511	Компот из свежих ягод	200	0,4	0	20,6	84
54-9в-2020	Булочка школьная	60	3,4	1,2	22,7	199,9
Итого за полдник		260	11	7,3	43,7	283,9
Итого за день		1570	77,7	46,4	180,2	1547,7

Среда 8 день

Завтрак

260	Каша «Дружба»	200	11,9	12,2	71,8	445
111	Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,2	52,4
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
Итого за завтрак		420	13,5	12,8	97	557,4

Обед

56	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	1,3	10,8	6,8	130
54-25с-2020	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	20,5	41,4	287,6
54-8м-2020	Тефтели из говядины	100	15	16,3	8,6	245,3
512	Компот из свежих ягод	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон йодированный	40	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за обед		890	38,5	51,9	69,1	967

Полдник

Пром.	Молоко 3,2%	200	6,8	5	11	116,2
Пром.	Печенье	40	2,6	0,9	35,7	160,7
Итого за полдник		240	9,4	5,9	46,7	276,9
Итого за день		1505	59,9	70	202,8	1749,9

Четверг 9 день**Завтрак**

250	Каша манная молочная	200	7,7	11,8	35,5	345
111	Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,2	52,4
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
Итого за завтрак		420	9,3	12,4	60,7	457,4

Обед

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,6	4,9	3,1	86,3
54-21с-2020	Суп картофельный с рыбой	250	10,1	4,6	16,1	162,1
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	280	29,2	28,3	18,2	247,4
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон йодированный	40	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Печенье	20	1,4	0,9	17,7	51,2
Итого за обед		930	47,7	39,4	146,5	782,5

Полдник

Пром.	Кефир 2,5%	200	5,8	5	8,4	101,8
Пром.	Пряник	40	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за полдник		240	15,9	13,8	26,9	173
Итого за день		1590	74,6	67,4	177,9	1412,9

Пятница 10 день**Завтрак**

295	Макаронные изделия отварные с сыром	200	7,7	11,8	35,5	345
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
Итого за завтрак		400	7,8	11,9	50,5	405

Обед

54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	1,1	0,6	3	25,6
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	178
54-6г-2020	Рис отварной	180	5	6,1	47,2	235,8
401	Курица в соусе	100	17,2	12,1	16,3	245,6
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	батон йодированный	40	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2	0,4	11,9	58,7
Итого за обед		910	34,2	26,8	120,9	880,3

Полдник

Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,2	23,6	98,6
54-1в-2020	Ватрушка творожная	60	8,2	10,3	15	185,7
Итого за полдник		260	8,8	10,5	38,6	284,3
Итого за день		1570	50,8	49,2	210	1569,6

