

**Двухнедельное меню для детей от 12 до 18 (5-11 классы)
3-4 квартал 2022-2023 учебный год**

I неделя понедельник

№ п/п		масса порции	продукты	брутто	нетто	цена	сумма	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
	завтрак	г		г	г	за кг	рубли					
1	Каша манная молочная	200	крупа манная	25	25	56	1,40					
			молоко	150	150	79	11,85					
			сахар	5	5	80	0,40					
			масло слив.	5	5	385	1,93	10,06	16,62	41,26	354,86	177
2	Хлеб пшеничный	50	хлеб	50	50	49	2,45	3,06	9,54	18,28	171,22	1
3	Сыр твердый	10	сыр твердый	10,6	10	515	5,46	2,32	2,95	0,00	35,83	15
4	Чай с сахаром	180	чай сухой	1	1	450	0,45					
			сахар	13	13	80	1,04	0,20	0,00	14,00	56,80	376
			соль йод.	1	1	19	0,02					
							25,00	15,64	29,11	73,54	618,71	
	обед											
1	Свекольник со сметаной	250/10	свекла	81	65	40	3,24					
			картофель	61	43	50	3,05					
			морковь	13	10	87	1,13					
			лук	12	10	45	0,54					
			масло раст	5	5	174	0,87					
			томат-паста	3	3	110	0,33					

2	Хлеб пшеничный	40	хлеб	40	40	49	1,96	2,45	7,62	14,62	136,86	1
3	Масло сливочное	10	масло слив	10	10	385	3,85	0,00	8,20	0,10	74,20	14
4	Чай с молоком	180	чай сухой	1	1	450	0,45					
			сахар	15	15	80	1,20					
			молоко	85	85	79	6,72	3,17	0,33	22,94	107,41	382
			соль йод.	1,5	1,5	19	0,03					
							25,00	7,79	22,24	52,75	442,32	
	обед											
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	картофель	107	75	50	5,35					
			вермишель	10	10	56	0,56					
			морковь	13	10	87	1,13					
			лук	12	10	45	0,54					
			масло раст	5	5	174	0,87	2,69	2,84	17,14	104,88	103
2	Гуляш из говядины	60	говядина	60	44	495	29,70					
			морковь	9	7	87	0,78					
			лук	6	4	45	0,27					
			томат-паста	1	1	110	0,11					
			масло слив	2	2	385,00	0,77					
			мука пшеничная	3	3	51	0,15	7,71	13,56	1,98	160,80	277
3	Каша пшенная гарнир	150	пшено	55	55	60	3,30					
			масло слив.	6	6	385	2,31	4,40	3,82	25,26	153,02	302
4	Хлеб пшеничный	50	хлеб	50	50	49	2,45	3,06	9,54	18,28	171,22	1
5	Компот из сухофруктов	200	сухофрукты	15	15	150	2,25					
			сахар	15	15	80	1,20	0,04	0,00	24,76	99,20	349
			соль йод.	5	5	19	0,10					
			лавровый лист	0,02	0,02	530	0,01					
							51,85	17,90	29,76	87,42	689,12	

I неделя среда

№ п/п		масса порции	продукты	брутто	нетто	цена	сумма	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
	завтрак	г		г	г	за кг	рубли					
1	Омлет натуральный	85	яйцо	1,5	60	9,00	13,50					
			молоко	24	24	79	1,90					
			масло слив	7	7	385	2,70	7,93	21,44	1,05	228,88	216
2	Масло сливочное	10	масло слив	10	10	385	3,85	0,00	8,20	0,10	74,20	14
3	Хлеб пшеничный	30	хлеб	30	30	49	1,47	1,84	5,72	10,97	102,72	1
4	Чай с сахаром	180	чай сухой	1	1	450	0,45					
			сахар	14	14	80	1,12	0,20	0,00	14,00	56,80	376
			соль йод.	0,5	0,5	19	0,01					
							25,00	9,97	35,36	26,12	462,60	
	обед											
1	Суп картофельный с клецками	250	картофель	80	56	50	4,00					
			масло слив	2	2	385	0,77					
			морковь	13	10	87	1,13					
			лук	12	10	45	0,54					
			масло раст	2	2	174	0,35					
			мука пшеничная	15	15	51	0,77					
			яйцо	0,2	0,2	9,00	1,80	3,38	4,48	22,48	143,76	42
2	Птица тушеная с соусом	70/50	куры	106	91	283	30,00	8,24	7,55	2,05	109,11	301
			сметана	12	12	179	2,15					
			мука пшеничная	5	5	51	0,26					
			томат-паста	5	5	110	0,55	0,88	2,81	3,51	42,85	355
3	Макаронные отварные	180	макаронные	62	62	56	3,47					
			масло слив	5	5	385	1,93	10,15	12,27	57,43	380,75	309
4	Хлеб пшеничный	50	хлеб	50	50	49	2,45	3,06	9,54	18,28	171,22	1

5	Чай с сахаром	180	чай сухой	1	1	450	0,45					
			сахар	14	14	80	1,12	0,20	0,00	14,00	56,80	376
			соль йод.	5	5	19	0,10					
			лавровый лист	0,01	0,01	530	0,01					
							51,85	25,91	36,65	117,75	904,49	

I неделя четверг

№ п/п		масса порции	продукты	брутто	нетто	цена	сумма	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
	завтрак	г		г	г	за кг	рубли					
1	Запеканка рисовая с творогом	100/15	крупа рисовая	25	25	75	1,88					
	с молоком сгущенным		изюм	9	9	260	2,34					
			творог	23	22	213	4,90					
			яйцо	0,1	0,1	9,00	0,90					
			сахар	8	8	80	0,64					
			масло слив	3	3	385	1,16					
			хлеб зам.сух.	3	3	49	0,15					
			сметана	3	3	179	0,54	6,91	5,34	39,53	233,82	188
			молоко сгущенное	15	15	221	3,32	1,02	1,25	8,03	47,45	
2	Какао с молоком	180	какао	2	2	425	0,85					
			молоко	90	90	79	7,11					
			сахар	15	15	80	1,20	3,17	0,33	22,94	107,41	382
			соль йод.	0,5	0,5	19	0,01					
							25,00	11,10	6,92	70,50	388,68	
	обед											
1	Суп картофельный с горохом	250	картофель	71	50	50	3,55					
			горох	20	16	65	1,30					
			лук	12	10	45	0,54					
			морковь	12	10	87	1,04					

			масло раст	5	5	174	0,87	5,49	5,28	16,33	134,80	102
2	Котлеты рыбные "Любительские"	60/25	рыба	83	41	201	16,68					
	с соусом		морковь	21	12	87	1,83					
			хлеб	5	5	49	0,25					
			лук	7	5	45,00	0,32					
			яйцо	0,17	0,17	9,00	1,53					
			молоко	6	6	79	0,47					
			масло слив	2	2	385	0,77	7,98	12,04	3,12	152,76	148
			сметана	6	6	179	1,07					
			мука пшеничная	2	2	51	0,10					
			томат-паста	3	3	110	0,33	0,44	1,41	1,76	21,49	355
3	Пюре картофельное	100	картофель	121	85	50	6,05					
			молоко	20	20	79	1,58					
			масло слив	3	3	385	1,16	2,26	4,04	13,68	100,12	321
4	Хлеб пшеничный	50	хлеб	50	50	49	2,45	3,06	9,54	18,28	171,22	1
5	Сок фруктовый	180	сок	180	180	55	9,90	0,90	0,00	18,18	76,32	399
			соль йод.	2,5	2,5	19	0,05					
			лавровый лист	0,02	0,02	530	0,01					
							51,85	20,13	32,31	71,35	656,71	

I неделя пятница

№ п/п		масса порци и	продукты	брутто	нетто	цена	сумма	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
	завтрак	г		г	г	за кг	рубли					
1	Макаронны отварные с сыром	200/20	макаронны	71	71	56	3,98					
			масло слив	6	6	385	2,31	11,28	13,64	63,82	423,16	309
			сыр твердый	21	20	515	10,82	4,64	5,90	0,00	71,66	15
2	Хлеб пшеничный	50	хлеб	50	50	49	2,45	3,06	9,54	18,28	171,22	1

3	Масло сливочное	10	масло слив	10	10	385	3,85	0,00	8,20	0,10	74,20	14
4	Чай с сахаром	200	чай	1	1	450	0,45					
			сахар	14	14	80	1,12	0,20	0,00	14,00	56,80	376
			соль йод.	1	1	19	0,02					
							25,00	19,18	37,28	96,20	797,04	
	обед											
1	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/8	свекла	40	32	40	1,60					
			капуста	21	16	48	1,01					
			картофель	27	19	50	1,35					
			морковь	9	7	87	0,78					
			лук	10	8	45	0,45					
			томат - паста	2	2	110	0,22					
			масло раст	4	4	174	0,70	1,45	3,93	10,20	81,97	82
			сметана	8	8	179	1,43	0,21	2,82	0,31	27,46	
2	Котлета из говядины с соусом	50/25	говядина	51	37	495	25,25					
			хлеб	9	9	49	0,44					
			хлеб зам. сух.	8	8	49	0,39					
			лук	7	5	45	0,32					
			яйцо	0,08	0,08	9,00	0,72					
			масло раст	4	4	174	0,70	9,33	14,84	9,42	208,56	282
	соус		сметана	6	6	179	1,07					
			мука пшеничная	2	2	51	0,10					
			томат паста	3	3	110	0,33	0,44	1,41	1,76	21,49	355
3	Каша гречневая гарнир	150	крупа гречневая	58	58	130	7,54					
			масло слив.	5	5	385	1,93	8,63	6,09	38,64	243,89	302
4	Хлеб пшеничный	50	хлеб	50	50	49	2,45	3,06	9,54	18,28	171,22	1
5	Компот из сухофруктов	180	сухофрукты	13	13	150	1,95					
			сахар	13	13	80	1,04	0,04	0,00	22,28	89,28	349

			соль йод.	3,5	3,5	19	0,07					
			лавровый лист	0,01	0,01	530	0,01					
							51,85	23,16	38,63	100,89	843,87	

II неделя понедельник

№ п/п		масса порции	продукты	брутто	нетто	цена	сумма	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
	завтрак	г		г	г	за кг	рубли					
1	Каша рисовая молочная	200	молоко	155	155	79	12,25					
			крупа рисовая	25	25	75	1,88					
			сахар	6	6	80	0,48					
			масло слив	5	5	385,00	1,93	10,06	16,62	41,26	354,86	177
2	Хлеб пшеничный	60	хлеб	60	60	49	2,94	3,67	11,45	21,93	205,45	1
3	Масло сливочное	10	масло слив	10	10	385	3,85	0,00	8,20	0,10	74,20	14
4	Чай с сахаром	200	чай	1	1	450	0,45					
			сахар	15	15	80	1,20	0,20	0,00	14,00	56,80	376
			соль йод.	1	1	19	0,02					
							25,00	13,93	36,27	77,29	691,31	
	обед											
1	Рассольник "Ленинградский"	200/8	картофель	86	60	50	4,30					
			крупа перловая	8	8	54	0,43					
			морковь	10	7	87	0,87					
			лук	10	8	45	0,45					
			огурцы соленые	27	12	65	1,76					
			масло раст	4	4	174	0,70					
			сметана	8	8	179	1,43	1,59	4,09	13,54	97,33	76
2	Жаркое по -домашнему	150	говядина	55	39	495	27,23					
			картофель	145	100	50	7,25					
			лук	12	10	45	0,54					

			масло раст	4	4	174	0,70					
			томат паста	2	2	110	0,22	19,11	5,18	15,23	183,98	259
3	Хлеб пшеничный	50	хлеб	50	50	49	2,45	3,06	9,54	18,28	171,22	1
4	Компот из сухофруктов	200	сухофрукты	15	15	150	2,25					
			сахар	15	15	80	1,20	0,04	0,00	22,28	89,28	349
			соль йод.	3	3	19	0,06					
			лавровый лист	0,01	0,01	530	0,01					
							51,85	23,80	18,81	69,33	541,81	

II неделя вторник

№ п/п		масса порции	продукты	брутто	нетто	цена	сумма	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
	завтрак	г		г	г	за кг	рубли					
1	Каша гречневая с соусом	100/50	крупа гречневая	38	38	130	4,94					
			масло слив	5	5	385,00	1,93	5,75	4,06	25,76	162,58	302
	соус		мука пшеничная	2	2	51,00	0,10					
			масло слив	2	2	385,00	0,77					
			томат-паста	2	2	110,00	0,22					
			морковь	6	4	87	0,52					
			лук	3	2	45	0,14	5,81	2,13	4,01	58,45	348
2	Хлеб пшеничный	50	хлеб	50	50	49	2,45	3,06	9,54	18,28	171,22	1
3	Сыр твердый	10	сыр	10	10	515	5,15	2,32	2,95	0,00	35,83	15
4	Какао с молоком	180	какао	2	2	425	0,85					
			молоко	85	85	79	6,72					
			сахар	15	15	80	1,20	3,17	0,33	22,94	107,41	382
			соль йод.	0,5	0,5	19	0,01					
							25,00	20,11	19,01	70,99	535,49	
	обед											
1	Суп картофельный с	250	картофель	107	75	50	5,35					

	макаронными изделиями		вермишель	10	10	56	0,56					
			морковь	13	10	87	1,13					
			лук	12	10	45	0,54					
			масло раст.	5	5	174	0,87	2,69	2,84	17,14	104,88	103
2	Плов из курицы	180	курица	101	89	283	28,58					
			масло раст	7	7	174	1,22					
			лук	10	8	45	0,45					
			морковь	11	8	87	0,96					
			томат-паста	2	2	110	0,22					
			рис	41	41	75	3,08	16,82	14,10	29,59	312,54	291
3	Огурец соленый	30	огурец	52	30	65	3,38	0,06	0,24	1,38	7,92	
4	Хлеб пшеничный	50	хлеб	50	50	49	2,45	2,45	7,62	14,62	136,86	1
5	Компот из сухофруктов	180	сухофрукты	13	13	150	1,95					
			сахар	13	15	80	1,04	0,04	0,00	22,28	89,28	349
			соль йод.	3	3	19	0,06					
			лавровый лист	0,01	0,01	530	0,01					
							51,85	22,06	24,80	85,01	651,48	

II неделя среда

№ п/п		масса порции	продукты	брутто	нетто	цена	сумма	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
	завтрак	г		г	г	за кг	рубли					
1	Омлет с сыром	55	яйцо	1	40	9,00	9,00					
			молоко	15	15	79	1,19					
			масло слив	5	5	385	1,93					
			сыр	10	8	515	5,15	5,88	10,22	0,90	119,10	216
2	Хлеб пшеничный	45	хлеб	45	45	49	2,21	2,75	8,57	16,44	153,89	1
3	Масло сливочное	10	масло слив	10	10	385	3,85	0,00	8,20	0,10	74,20	14
4	Чай с сахаром	200	чай	1	1	450	0,45					
			сахар	15	15	80	1,20	0,20	0,00	14,00	56,80	376

			соль йод.	1	1	19	0,02						
							25,00	8,83	26,99	31,44	403,99		
	обед												
1	Суп картофельный с горохом	250	картофель	75	50	50	3,75						
			горох	20	16	65	1,30						
			лук	12	10	45	0,54						
			морковь	13	10	87	1,13						
			масло раст	5	5	174	0,87	5,49	5,28	16,33	134,80	102	
2	Рыба тушеная с овощами	140	минтай	114	97	201	22,91						
			морковь	22	18	87	1,91						
			лук	12	10	45	0,54						
			томат-паста	4	4	110	0,44						
			масло раст	5	5	174	0,87	12,27	6,34	55,58	328,46	229	
3	Пюре картофельное	150	картофель	182	128	50	9,10						
			молоко	30	30	79	2,37						
			масло слив	5	5	385	1,93	3,40	6,06	20,52	150,22	321	
4	Хлеб пшеничный	50	хлеб	50	50	49	2,45	3,06	9,54	18,28	171,22	1	
5	Чай с сахаром	200	чай	1	1	450	0,45						
			сахар	15	15	80	1,20	0,20	0,00	14,00	56,80	376	
			соль йод.	4	4	19	0,08						
			лавровый лист	0,02	0,02	530	0,01						
							51,85	24,42	27,22	124,71	841,50		

II неделя четверг

№ п/п		масса порции	продукты	брутто	нетто	цена	сумма	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
	завтрак	г		г	г	за кг	рубли					
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком	95/9	творог	72	72	213	15,34					
			крупка манная	8	8	56	0,45					

			сахар	8	8	80	0,64					
			яйцо	0,15	0,15	9,00	1,35					
			изюм	7	7	260	1,82					
			масло слив	3	3	385	1,16					
			сметана	3	3	179	0,54					
			хлеб зам. сух.	4	4	49	0,20	11,04	8,17	15,24	178,65	497
			молоко сгущенное	9	9	221	1,99	0,68	0,83	5,35	31,59	
2	Чай с сахаром	180	чай	1	1	450	0,45					
			сахар	13	13	80	1,04	0,20	0,00	14,00	56,80	376
			соль йод.	1	1	19	0,02					
							25,00	11,92	9,00	34,59	267,04	
	обед											
1	Суп картофельный с рисом	250	картофель	125	75	50	6,25					
			рис	10	10	75	0,75					
			морковь	13	10	87	1,13					
			лук	12	10	45	0,54					
			масло раст	5	5	174,00	0,87	1,98	2,74	14,58	90,90	101
2	Рагу из курицы	160	курица	74	66	283	20,94					
			масло раст	2	2	174	0,35					
			картофель	104	73	50	5,20					
			морковь	19	15	87,00	1,65					
			томат-паста	5	5	110	0,55					
			лук	10	8	45	0,45					
			масло раст	4	4	174	0,70					
			мука пшеничная	1	1	51	0,05	11,70	16,39	14,28	251,43	56
3	Хлеб пшеничный	50	хлеб	50	50	49	2,45	3,06	9,54	18,28	171,22	1
4	Сок фруктовый	180	сок	180	180	55	9,90	0,90	0,00	18,18	76,32	399
			соль йод.	3	3	19	0,06					

			лавровый лист	0,02	0,02	530	0,01					
							51,85	17,64	28,67	65,32	589,87	
II неделя пятница												
№ п/п		масса порции	продукты	брутто	нетто	цена	сумма	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
	завтрак	г		г	г	за кг	рубли					
1	Плов из курицы	115	курица	64	56	283	18,11					
			масло раст	5	5	174	0,87					
			лук	6	4	45,00	0,27					
			морковь	8	5	87,00	0,70					
			томат-паста	1	1	110,00	0,11					
			рис	25	25	75,00	1,88	9,34	7,83	16,43	173,55	291
2	Хлеб пшеничный	30	хлеб	30	30	49	1,47	1,84	5,72	10,97	102,72	1
3	Чай с сахаром	180	чай	1	1	450	0,45					
			сахар	14	14	80	1,12	0,20	0,00	14,00	56,80	376
			соль йод.	1	1	19	0,02					
							25,00	11,38	13,55	41,40	333,07	
	обед											
1	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/8	свекла	40	32	40	1,60					
			капуста	20	16	48	0,96					
			картофель	27	19	50	1,35					
			морковь	9	7	87	0,78					
			лук	10	8	45	0,45					
			томат - паста	2	2	110	0,22					
			масло раст	4	4	174	0,70					
			сметана	8	8	179	1,43	1,45	3,93	10,20	81,97	82
2	Гуляш из говядины	60	говядина	65	44	495	32,18					
			морковь	10	7	87	0,87					
			лук	8	6	45	0,36					

			томат-паста	1	1	110	0,11					
			масло слив	2	2	385	0,77					
			мука пшеничная	3	3	51	0,15	7,71	13,56	1,98	160,80	277
3	Макароны отварные	150	макароны	53	53	56	2,97					
			масло слив	5	5	385	1,93	5,64	6,82	31,91	211,58	309
4	Хлеб пшеничный	40	хлеб	40	40	49	1,96	2,45	7,62	14,62	136,86	1
5	Компот из сухофруктов	180	сухофрукты	13	13	150	1,95					
			сахар	13	13	80	1,04	0,04	0,00	22,28	89,28	349
			соль йод.	3	3	19	0,06					
			лавровый лист	0,02	0,02	530	0,01					
							51,85	17,29	31,93	80,99	680,49	