

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ГБОУ
 "Еленовская школа № 2 г.о. Докучаевск"

В.Т.Тудыменко



**Примерное двух недельного меню для обучающихся льготной категории
 ГБОУ "Еленовская школа № 2 г.о. Докучаевск"**

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Неделя 1 Понедельник						
Обед						
70/М/ССЖ	Огурец соленый	100	0,8	0,2	3,2	13,0
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	200	6,52	4,28	15,42	126,5
245/М/ССЖ	Бефстроганов из говядины	120	16,25	12,05	4,81	192,93
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,42	7,8	23,82	179,64
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/10	200	0,59	0,05	17,59	73,95
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,8	0,55	24,7	116
Итого за Обед		790	39,8/3	28,16	123,26	909,46

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Вторник						
Неделя 1						
Обед						
132/К/ССЖ	Фасоль консервированная с маслом	100/5	1,2	4,2	2,5	53,0
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/10	260	1,66	4,66	8,12	81,53
294/М/ССЖ	Биточки куриные с маслом сливочным, 100/5	105	17,45	8,80	12,50	204,28
309/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	180	5,53	4,78	35,29	206,4
349/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/10	200	0,16	0,16	13,9	58,7
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,76	92,8
Итого за Обед		795	32,57	25,56	123,94	864,68

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Неделя 1 Среда

Обед

73/М/ССЖ	Икра кабачковая	100	0,84	2,88	5,1	49,8
98/М/ССЖ	Суп крестьянский с рисом на курином бульоне	250	4,34	7,99	11,52	135,49
282/М/ССЖ	Оладьи из печени	120	19,14	8,13	13,2	203,51
143/М/ССЖ	Рагу из овощей	180	3,37	5,52	20,82	147,34
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	92,8
Итого за Обед		780	33,21	25,4	105,36	791,44

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Неделя 1 Четверг

Обед

133/М/ССЖ	Кукуруза консервированная с маслом	100	1,32	1,88	5,4	43,99
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной, 200/10	260	1,56	3,71	8,84	75,54
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей, 90/150	280	31,06	14,2	33,29	393,15
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/10	200	0,59	0,05	17,59	73,95
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	92,8
Итого за Обед		780	45,88	25,76	117,75	898,72

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Неделя 1 Пятница

Обед

70/М/ССЖ	Помидор соленый	100	0,36	0,06	1,74	9,0
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупа перловая) на курином бульоне	250	3,64	4,15	13,36	105,78
2034	Котлета рыбная любительская с маслом сливочным, 100/5	105	13,72	7,66	7,29	153,58
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,42	7,8	23,82	179,64
349/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/10	200	0,16	0,16	13,9	58,7
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,8	0,55	24,7	116
Итого за Обед		805	29,75	23,69	117,51	806,56

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Неделя 2 Понедельник						
Обед						
70/М/ССЖ	Огурец соленый	100	0,8	0,2	3,2	88
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем со сметаной, 200/10	260	1,97	4,69	9,77	89,74
260/М/ССЖ	Гуляш из говядины	120	18,15	17,26	2,76	238,72
302/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,57	3,63	34,28	199,76
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,2
Итого за Обед		800	35,89	26,96	119,53	965,17

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Неделя 2 Вторник						
Обед						
132/К/ССЖ	Фасоль консервированная с маслом	100/5	1,2	4,2	2,5	53
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	4,62	5,92	17,88	143,54
322/К/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	120	20,74	11,54	0,97	196,61
1248/И	Овощи запеченные	180	4,86	7,42	24,68	187,06
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/10	200	0,59	0,05	17,59	73,95
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,2
Итого за Обед		800	38,41	30,11	112,94	887,36

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Неделя 2 Среда						
Обед						
73/М/ССЖ	Икра кабачковая	100	1,4	4,8	8,5	0,3
95/М/ССЖ	Рассольник домашний со сметаной, 200/10	260	2,06	3,83	13,68	98,27
271/333/М/ССЖ	Котлеты домашние с соусом томатным, 90/20	110	13,16	12,67	11,68	215,15
309/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	180	6,63	4,91	42,34	420,2
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/10	200	0,16	0,16	13,9	58,7
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	116,0
Итого за Обед		940	29,75	27,24	134,48	905,32

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Четверг						
Неделя 2						
Обед						
133/М/ССЖ	Кукуруза консервированная с маслом	100	2,2	3,13	9	73,3
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	5,07	7,78	18,69	165,41
293/К/ССЖ	Куриное филе запеченное панированное с маслом сливочным, 100/5	105	22,44	10,17	5,45	210,6
302	Каша пшеничная	180	6,62	4,02	41,13	227,32
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,2
Итого за Обед		935	43,73	26,28	143,79	1001,83

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Пятница						
Неделя 2						
Обед						
39/М/ССЖ	Лечо	100	1,0	0,0	9,5	170
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 200/10	260	2,62	4,83	12,03	102,78
232/М/ССЖ	Рыба, запеченная в сметанном соусе	120	21,74	14,09	5,01	232,84
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	180	4,14	5,52	39,44	224,55
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/10	200	0,59	0,05	17,59	73,95
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	116,0
Итого за Обед		950	35,93	25,36	127,95	1014,12