

## Примерное меню

Для учащихся общеобразовательных школ  
на 2022-2023 учебный год.

### Завтраки с 12 лет и старше

(10 дней)

Выход Белки Жиры Углеводы Калор.  
(граммы)

#### День первый (понедельник)

Каша пшенная с цукатами или каша молоч.рисовая	200	7,84	8,14	42,8	274,24	3,5
Горячий бутерброд с сыром	50	6,68	10,31	13,09	173,19	1,09
Йогурт	100	5	3,2	8,5	87,00	0,7
Молоко витаминизированное	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,8
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>25,32</b>	<b>28,05</b>	<b>73,79</b>	<b>654,43</b>	<b>6,09</b>

#### День второй (вторник)

Овощи натуральные	100	0,07	0,15	3,35	16,95	0,09
Рагу из овощей	200	4,74	18,04	22,52	273,47	1,9
Шницель рыбный	100	12,6	8,48	7,58	154,1	0,6
Витаминиз.напиток	200	0	0	18,4	74	1,5
Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,9	1,9
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	1,1
<b>Итого:</b>	<b>685</b>	<b>24,02</b>	<b>24,84</b>	<b>88,3</b>	<b>672,97</b>	<b>7,9</b>

#### День третий (среда)

Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/50	37,92	28,2	40,2	560,38	3,3
Какао с молоком	200	3,88	3,8	20,08	128,4	1,7
Фрукты свежие	150	0,6	0	14,7	66	1,2
Булочка витаминная	50	2,04	1,6	31	58	2,6
<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>44,44</b>	<b>33,6</b>	<b>105,98</b>	<b>812,78</b>	<b>8,8</b>

### День четвертый (четверг)

Овощи натуральные	100	0,07	0,15	3,35	16,95	0,09
Картофельное пюре	200	4,42	6,0	29,46	190,18	2,4
Филе куриное запеченное с помидором или курица запеченная	100	26,6	9,89	2,15	204,75	0,2
Кисель фрукт.витаминиз	200	0	0	13,1	50,62	1,09
Фрукты свежие	150	0,6	0	14,70	66	1,2
Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,9	1,9
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	1,1
<b>Итого:</b>	<b>835</b>	<b>38,34</b>	<b>17,83</b>	<b>99,25</b>	<b>716</b>	<b>7,98</b>

### День пятый (пятница)

Овощи натуральные	100	0,7	0,15	3,35	16,95	0,3
Каша гречневая рассыпчат.	150	8,94	5,96	40,21	250,72	3,6
Котлета из говядины	100	12,89	14,11	11,46	221,02	0,9
Сок натуральный	200	1	0	20,2	84,44	1,7
Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,9	1,9
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	1,1
<b>Итого:</b>	<b>635</b>	<b>29,55</b>	<b>22,01</b>	<b>111,71</b>	<b>760,63</b>	<b>9,5</b>

### День шестой (понедельник)

Омлет натуральный	200	18,96	21,58	4,18	287,14	0,34
Сыр	15	3,6	3,75	0	48,15	0
Какао с молоком	200	3,88	3,8	20,08	128,4	1,7
Фрукты свежие	150	0,6	0	14,70	66	1,2
Булочка витаминная	50	2,04	1,6	31	58	2,6
Йогурт	100	5	3,2	8,5	87,0	0,7
<b>Итого:</b>	<b>715</b>	<b>34,08</b>	<b>33,93</b>	<b>78,48</b>	<b>674,69</b>	<b>6,54</b>

### День седьмой (вторник)

Макаронные изд.отв.	150	6,0	4,18	6,63	207,9	3,1
Котлета любительская из сердца говяжьего	100	14,01	13,53	11,42	215,83	0,9
Овощи натуральные	100	0,7	0,15	3,35	16,95	0,3
Напиток кисло-молочный	250	1	0,02	12,5	130	1
Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,9	1,9
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	1,1
<b>Итого:</b>	<b>685</b>	<b>27,73</b>	<b>19,67</b>	<b>100,39</b>	<b>758,18</b>	<b>8,3</b>

## День восьмой (среда)

Картофель тушеный с филе куриным	200	18,08	8,14	23,94	242	2
Овощи натуральные	100	0,7	0,15	3,35	16,95	0,3
Сок натуральный	200	1	0	20,2	84,44	1,7
Йогурт	100	5	3,2	8,5	87,00	0,7
Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,9	1,9
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	1,1
<b>Итого:</b>	<b>685</b>	<b>30,8</b>	<b>13,28</b>	<b>92,48</b>	<b>617,89</b>	<b>7,7</b>

## День девятый (четверг)

Овощи натуральные	100	0,7	0,15	3,35	16,95	0,3
Плов с говядиной	200	15,4	14	40,42	349,54	3,4
Компот из смеси сухофрук.	200	0,06	0	17,88	67,96	1,52
Фрукты свежие	150	0,6	0	14,70	66	1,2
Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,9	1,9
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	1,1
<b>Итого:</b>	<b>735</b>	<b>22,74</b>	<b>15,94</b>	<b>112,84</b>	<b>687,95</b>	<b>6,02</b>

## День десятый (пятница)

Картофельное пюре	200	4,42	6	29,46	190,18	2,5
Масло сливочное(полив)	5	0,04	3,62	0,04	33,05	0
Суфле рыбное	100	18,2	9,51	1,83	165,86	0,2
Овощи натуральные	100	0,7	0,15	3,35	16,95	0,3
Сок натуральный	200	1	0	20,2	84,44	1,7
Кондитерское изделие	35	2,62	4,13	26,22	131,6	2,2
Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,9	1,9
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	1,1
<b>Итого:</b>	<b>725</b>	<b>33</b>	<b>25,2</b>	<b>117,59</b>	<b>809,58</b>	<b>9,9</b>