

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республика Саха (Якутия) «Якутская балетная школа (колледж)
имени Аксении и Натальи Посельских



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

Д.И. Дмитриева

Д.И. Дмитриева

31 августа 2023г.

Примерное 28- дневное меню и пищевая ценность

приготавливаемых блюд для обучающихся

ГБПОУ РС (Я) ЯБШ (К) им. Посельских А.и Н.

Якутск 2023г.

Примерное меню

Рацион: школьное меню

День: понедельник

Неделя 1

время		с 11-13л		с 14-17 л	
		ВЫХОД блюдо	ккал	ВЫХОД блюдо	ккал
7:00	завтрак				
	каша манная со сл маслом	200	245	300	367,5
	хлеб со сл. маслом	50/10	201,1	50/12	214,3
	чай сладкий	200	14	200	14
	сыр	20	72,8	20	72,8
	зефир,	40	130,4	80	260,8
	Итого:		663,3		929,4
12:00	Обед				
	Суп куриный	250	203	300	253,75
	Плов из говядины	200	262,8	300	394,2
	компот из сухофруктов	200	103,5	200	103,5
	хлеб пшеничный	50	135	100	270
	салат морковный на р/м	60	52,9	100	88,166
	Итого:		757,2		1109,616
	Полдник				
15:00	сок натуральный	200	115	200	115
	пирог сладкий	100	178,869	150	268,344
	Итого:		293,869		383,344
18:00	Ужин				
	Котлеты мясные жареные	86	141	100	164
	гречка отварная , соус	155	179,8	185	182,9
	нарезка из помидоров	60	36	100	54,3
	чай с сахаром	200	14	200	14
	фрукты	200	94	250	117,5
	хлеб пшеничный	50	135	100	270
	Итого:		599,8		802,7
21:00	Доп. Ужин				
	молоко кипяченое	200	108	200	108
	сухари	30	47	30	47
	Итого:		155		155
	Всего:		2469,169	0	3380,06

Примерное меню

Рацион: школьное меню

День: вторник

Неделя 1

время		с 11-13л		с 14-17 л	
		выход блюد	ккал	выход блюд	ккал
7:00	завтрак				
	каша геркулесовая со с/м	200	220,000	250	275
	хлеб со сл. маслом	30/10	147,000	50/12	214
	какао на молоке	200	246,700	200	246,7
	печенье сахарное	40	229,400	80	458,8
	яйцо отварное	40	63,500	40	63,5
	Итого:		906,600		1258,000
12:00	Обед				
	Борщ со сметаной на м/б	250	258,416	300	310,1
	Окорочка отварная	85	163,000	145	192
	макароньы отварные с том соусом	155	182,900	185/30	222,9
	кисель ягодный	200	110,400	200	110,4
	хлеб пшеничный	50	135,000	100	270
	салат овощной на р/м	50	38,750	100	77,5
	Итого:		888,466		1182,9
	Полдник				
15:00					
	Бананы	200	117,500	200	117,5
	Итого:		117,500		117,500
18:00	Ужин				
	рыба в кляре	100	227,000	120	227
	рис отварной, соус молочный	185	179,800	185	185,63
	салат зимний на р/м	80	62,000	100	77
	чай сладкий	200	56,000	200	56
	хлеб пшеничный	50	135,000	50	135
	запеканка из творога с джемом	50	158,000	100	136
	груши		817,800		816,63
21:00	Доп. Ужин				
	йогурт фруктовый	200	106,000	200	106
	сухари	30	47,000	30	47
	Итого:		153,000	230,000	153,000
	Всего:		2883,366		3528,030

Примерное меню

Рацион: школьное меню

День: среда

Неделя 1

время		с 11-13л		с 14-17 л	
		выход блюд	ккал	выход блюд	ккал
7:00	завтрак				
	каша рис с маслом	200	290,000	250	362,5
	хлеб со сл. маслом	30/10	147,000	50/12	214
	чай с лимоном	200/20	62,800	200	62,8
	творожная паста	125	154,200	125	154,2
	Пряники	55	184,500	55	184,5
	Итого:		838,500		978,000
12:00	Обед				
	Уха	200	124,480	250	155,6
	Тефтели мясные	80	152,160	100	190,2
	гречка отварная , соус	100	195,000	185	177
	нап брусничный	200	124,200	200	124,4
	хлеб пшеничный	50	135,000	100	270
	салат будапешский на р/м	50	49,200	100	98,4
			780,040		1015,6
	Полдник				
	сок натуральный	200	115	200	115
	булочка домашняя	50	150,200	100	300,4
			265,200		415,400
18:00	Ужин				
	Жаркое с овощами	200	426,200	250	444
	салат свекольный на р/м	60	145,000	100	241,66
	чай зеленый	200	2,800	200	2,8
	апельсины	200	172,800	250	216
	хлеб пшеничный	50	135,000	100	270
			881,800		1174,46
21:00					
	йогурт фруктовый	200	106,000	200	106
	сухари	30	47,000	30	47
	Итого:		153,000	230,000	153,000
	Всего:		2918,540		3736,460

Примерное меню

Рацион: школьное меню

День: четверг

Неделя 1

время		с 11-13л		с 14-17 л	
		выход блюдо	ккал	выход блюдо	ккал
7:00	завтрак				
	каша манная с масл	200	245,000	300	367,5
	хлеб со сл. маслом	30/10	147,000	50/12	214
	чай с медом	200/20	62,800	200	62,8
	икра кабачковая	30	27,200	35	31,8
	печенье	50	220,000	50	220
			702,000		896,100
12:00	Обед				
	Суп гороховый на м/б	250	117,000	300	140,4
	рыба отварная	50	83,200	100	166,4
	картофельное пюре, соус	200/35	272,900	250/70	341,125
	компот сухофруктов				
	хлеб пшеничный	50	135,000	100	270
	салат св капусты на р/м	50	38,300	100	76,6
			646,400		994,525
	всего				
15:00	полдник				
	яблоки свежие	200	211,200	250	264,375
			211,200		264,375
18:00	ужин				
	Мясной рулет с луком	150	219,000	200	292
	нарезка из огурцов	50	3,900	100	7,8
	рис отварной	155	139,200	185	185,6
	чай с сахаром	200	14,000	200	14
	хлеб	50	135,000	100	270
	пирожки печеные скапустой	65	186,000	125	372,5
21:00	Доп. Ужин		697,100	910,000	1141,900
	Йогурт фруктовый	200	106,000	200	106
	сухари	30	47,000	30	47
	Итого:		153,000	230,000	153,000
	Всего:		2409,700		3449,900

Примерное меню

Рацион: школьное меню

День: пятница

Неделя 1

время		с 11-13л		с 14-17 л	
		выход блюдо	ккал	выход блюдо	ккал
7:00	завтрак				
	суп мол с маслом	200	155,040	250	193,8
	хлеб со сл. маслом	30/10	147,000	50/12	214
	чай с сахаром	40	70,000	200	70
	сыр голландский	25	91,000	25	91
	зефир	55	184,500	55	184,5
			647,540		753,300
12:00	Обед				
	Суп с клецками на м/б	250	181,300	300	217,56
	Гуляш мясной	80	285,000	110	356
	макароны отварные	185	186,000	185/30	186
	нап брусничные	200	82,800	200	82,8
	хлеб пшеничный	50	135,000	100	270
	нарезка из огурцов	50	20,500	100	41
			890,600		1153,36
	всего				
15:00	сок натуральный	200	115	200	115
	курники	50	262,375	80	419,8
			377,375		534,800
18:00	Обед				
	Пельмени мясные отварные	150	372,300	200	496,4
	салтат морковный на р/м	50	44,100	100	88,2
	чай с сахаром	200	14,000	200	14
	хлеб пшеничный	50	135,000	100	270
	яблоки свежие	200	86,000	200	86
21:00			651,400		954,600
	йогурт	200	106,000	200	106
	сухари	30	47,000	30	47
	Итого:		153,000		153,000
	Всего:		2719,915		3549,060

Примерное меню

Рацион: школьное меню

День: суббота

Неделя 1

время		с 11-13л		с 14-17 л	
		выход блюد	ккал	выход блюд	ккал
7:00	завтрак				
	каша геркул с маслом	250	275,000	300	330,000
	хлеб со сл. маслом	30/10	147,000	50/12	214,000
	чай лимоном	200	62,800	200	62,800
	яйцо отварное	40	63,500	40	63,500
			548,300		670,300
12:00					
	рассольник на м/б со сметаной	250	155,600	300	186,720
	курица отварная	100	96,600	145	192,000
	гречка отварной, соус	155	177,000	185	182,900
	чай сладкий	200	14,000	200	14,000
	хлеб пшен	50	135,000	100	270,000
	нарезка помидоров на р/м	50	36,000	100	72,000
			614,200		917,620
	всего				
15:00	сок натуральный	200	115	200	115,000
	рогалики с джемом	100	300,400	100	300,400
			415,400		415,400
18:00					
	плов из говядины	2621,8	262,800	3300	394,200
	салат овощной на р/м	50	38,750	100	77,500
	чай	200		200	
	хлеб	50	135,000	100	270,000
	шоколад	50	269,650	50	269,650
	бананы	200	211,200	250	264,000
21:00			917,400		1275,350
	йогурт	200	106,000	200	106,000
	сухари	30	47,000	30	47,000
	Итого:		153,000		153,000
	Всего:		2648,300		3431,670

Примерное меню

Рацион: школьное меню

День: воскресенье

Неделя 1

время		с 11-13л		с 14-17 л	
		выход блюد	ккал	выход блюд	ккал
7:00	завтрак				
	каша гречневая с маслом	200	236,880	250	296,100
	хлеб со сл. маслом	30/10	147,000	50/12	214,000
	чай сладкий	200	14,000	200	14,000
	творожная паста	125	154,200	125	154,200
	печенье	50	220,000	50	220,000
			772,080		898,300
12:00	Обед				
	суп с крупой на м/б	250	184,000	300	184,000
	бестроганов из говядины	80	258,909	110	356
	картофельное пюре соус	200/35	272,900	250/70	341,125
	компот из св. фруктов	200	111,200	200	111,200
	хлеб пшеничный	50	135,000	100	270,000
	салат кв капусты с овощами	80	62,000	100	77,000
			1024,009		1339,325
	всего				
15:00	сок натуральный	200	115	200	115,000
	пицца курицы	50	169,800	100	339,600
			284,800		454,600
18:00					
	капуста тушеная	286	286,300	386	361,300
	с мясным фаршем				
	салат морковный на р/м	50	28,000	100	56,000
	чай зеленый	200	115,000	200	115,000
	хлеб пшеничный	50	135,000	100	270,000
	груши св.	200	211,200	200	211,700
21:00			775,500		1014,000
	молоко кипяченое	200	106,000	200	106,000
	сухари	30	47,000	30	47,000
	Итого:		153,000		153,000
	Всего:		3009,389		3859,225

Примерное меню

Рацион: школьное меню

День: понедельник

Неделя 2

время		с 11-13л		с 14-17 л	
		выход блюد	ккал	выход блюд	ккал
7:00	завтрак				
	каша манная со сл. Маслом	200	245	250	294
	хлеб со сл. маслом	50/10	201,1	50/12	214,3
	чай с молоком	200	105,8	200	105,8
	икра кабачковая	30	27,2	35	31,8
	шоколад	45	269,5	50	269,5
	Итого:		848,6		915,4
12:00	Обед				
	суп гороховый на м/б	250	190,1	250	190,1
	биточки мясные отварные	50	75,05	100	150,1
	Макароны отварные , соус	155	186	185/50	252,6
	нап брусничный	200	82,8	200	82,8
	хлеб пшеничный	50	135	100	270
	салат свекольный с яблоками на р/м	90	62,01	100	68,9
	Итого:		730,96		1014,5
	Полдник				
15:00	сок натуральный	200	115	200	115
	пирожки печеные с мясом и рисом	63	186,25	125	372,5
	Итого:		301,25		487,5
18:00	Ужин				
	рыба отварная	50	103,9	100	207,8
	рис отварной , соус	155	179,8	185	185,63
	салат капустный на р/м	80	62	100	77,5
	чай с сахаром	200	14	200	14
	яблоки св	200	94	250	117,5
	хлеб пшеничный	50	135	100	270
	Итого:		588,7		872,43
21:00	Доп. Ужин				
	молоко кипяченое	200	108	200	108
	сухари	30	47	30	47
	Итого:		155		155
	Всего:		2624,51	0	3444,83

Примерное меню

Рацион: школьное меню

День: вторник

Неделя 2

время		с 11-13л		с 14-17 л	
		выход блюдо	ккал	выход блюдо	ккал
7:00	завтрак				
	каша "Дружба" со сл. маслом	200	222,800	250	278,5
	хлеб со сл. маслом	30/10	147,000	50/12	214
	какао на молоке	200	246,700	200	246,7
	сыр голландский	15	91,000	20	91
	печенье сахарное	50	184,500	75	251,6
	Итого:		892,000		1081,800
12:00	Обед				
	Суп куриный	200	203,000	300	253,75
	Гуляш мясной	65	163,000	110	326
	гречка отварная , соус	155	182,900	185/30	222,9
	кисель ягодный	200	110,400	200	110,4
	хлеб пшеничный	50	135,000	100	270
	нарезка св огурцов на р/м	60	3,600	100	7,2
	Итого:		797,900		1190,25
	Полдник				
15:00					
	бананы св.	200	211,200	200	211,2
	Итого:		211,200		211,200
18:00	Ужин				
	Курица отварной	80	122,000	120	256,2
	Овощи отварные	150	180,000	200	240
	коржик молочный	50	158,000	100	316
	чай с сахаром	200	56,000	200	56
	хлеб	50	135,000	50	135
	салат помидоры на р/м	50	3,600	50	3,6
	Итого:		654,600		1006,8
21:00	Доп. Ужин				
	кефир	200	106,000	200	106
	сухари	30	47,000	30	47
	Итого:		153,000	230,000	153,000
	Всего:		2708,700		3643,050

Примерное меню

Рацион: школьное меню

День: среда

Неделя 2

время		с 11-13л		с 14-17 л	
		выход блюد	ккал	выход блюд	ккал
7:00	завтрак				
	каша рисовая со сл. Маслом	200	290,000	250	362,5
	хлеб со сл. маслом	30/10	147,000	50/12	214
	чай с медом	200/20	121,600	200	121,6
	яйцо отварное	40	63,500	20	72,8
	печенье	50	220,000	75	251,6
	Итого:		842,100		1022,500
12:00	Обед				
	Щи из св капусты на м/б	200	99,840	300	209
	Окорочка отварная	85	163,200	110	326
	картофельное пюре, соус	200	163,400	185/30	222,9
	компот из сухофруктов	200	111,200	200	110,4
	хлеб пшеничный	50	135,000	100	270
	салат морковный на р/м	60	52,900	100	105,8
			725,540		1244,1
	Полдник				
15:00	сок натуральный	200	115	200	115
	Ватрушки с джемом	50	150,200	100	211,2
			265,200		326,200
18:00	Ужин				
	Голубцы	200	126,000	250	157,5
	Салат из огурцов на р/м	60	27,700	100	46,166
	чай с молоком	200	105,800	200	105,8
	хлеб с сл маслом	50	135,000	100	270
	груши св	200	172,800	200	172,8
	запеканка из творога	50	72,600	100	145,2
			639,900		897,466
21:00					
	йогурт	200	106,000	200	106
	сухари	30	47,000	30	47
	Итого:		153,000	230,000	153,000
	Всего:		2625,740		3643,266

Примерное меню

Рацион: школьное меню

День: четверг

Неделя 2

время		с 11-13 л		с 14-17 л	
		выход блюдо	ккал	выход блюдо	ккал
7:00	завтрак				
	каша геркулес со сл. маслом	200	220,000	250	275
	хлеб со сл. маслом	.30/10	147,000	50/12	214
	чай с лимоном	200/20	62,800	200	62,8
	пряники	55	184,500	55	184,5
	творожная паста	125	154,200	125	154,2
			768,500		890,500
12:00	Обед				
	Уха	250	117,000	300	140,4
	тефтели мясные	50	83,200	100	166,4
	макароны отварные, соус	150	187,300	200/50	200
	кисель фруктовый	200	110,400	200	110,4
	хлеб пшеничный	50	135,000	100	270
	ассорти овощное на р/м	50	38,700	100	77,4
			671,600		964,6
	всего				
15:00	полдник				
	бананы св	200	211,200	200	211,2
			211,200		211,200
18:00	ужин				
	Бефстроганов из говядины	50	138,550	100	277,1
	гречка отварная	155	186,000	185/30	252,6
	чай сладкий	200	158,000	200	158
	салат овощной на р/м	50	38,750	100	77,5
	хлеб пшеничный	50	135,000	50	135
	курники	55	102,850	110	205,7
	орехи	10	65,600	20	131,2
21:00	Доп. Ужин		824,750	580,000	1237,100
	йогурт фруктовый	200	106,000	200	106
	сухари	30	47,000	30	47
	Итого:		153,000	230,000	153,000
	Всего:		2629,050	810,000	3456,400

Примерное меню

Рацион: школьное меню

День: пятница

Неделя 2

время		с 11-13л		с 14-17 л	
		ВЫХОД блюдо	ккал	ВЫХОД блюдо	ккал
7:00	завтрак				
	каша гречневая со сл. маслом	200	236,880	250	296,1
	хлеб со сл. маслом	.30/10	147,000	50/12	214
	яйцо отварное	40	63,500	40	63,5
	чай с лимоном	200	2,200	200	2,2
	зефир	50	163,000	50	163
			612,580		738,800
12:00	Обед				
	Борщ на м/б со сметаной	250	265,800	300	301,2
	Котлеты рыбные отварные	86	141,000	100	164
	рис отварной, соус	155	186,000	185/30	252,6
	нап брусничный	200	82,800	200	82,8
	хлеб пшеничный	50	135,000	100	270
	салат из св. капусты со свеклой на р/м	50	20,500	100	41
			831,100		1111,6
	всего				
15:00	сок	200	115	200	115
	Пряники	50	262,375	80	419,8
			377,375		534,800
18:00	Обед				
	Курица отварная	100	138,600	145	207,4
	картофель отварной, соус	180	154,800	220	189,2
	нарезка из св огурцов на р/м	50	3,600	100	7,2
	хлеб пшеничный	50	135,000	100	270
	чай зеленый	200	2,800	50	2,8
	апельсины	200	94,000	200	94
	сырники из творога с джемом	50	78,900	100	157,8
21:00			607,700		928,400
	йогурт фруктовый	200	106,000	200	106
	сухари	30	47,000	30	47
	Итого:		153,000		153,000
	Всего:		2581,755		3466,600

Примерное меню

Рацион: школьное меню

День: суббота

Неделя 2

время		с 11-13л		с 14-17 л	
		ВЫХОД блюдо	ккал	ВЫХОД блюдо	ккал
7:00	завтрак				
	каша рисовая со сл. маслом	200	290,000	300	362,500
	хлеб со сл. маслом	30/10	147,000	50/12	214,000
	чай с медом	200	166,000	200	166,000
	сыр голландский	20	91,000	20	91,000
	печенье	50	181,200	50	181,200
			875,200		1014,700
12:00					
	Рассольник на м/б со сметаной	200	124,480	250	155,600
	Азу по татарски	200	426,200	250	532,750
	компот из сухофруктов	200	29,000	200	29,000
	хлеб пшеничный	50	135,000	100	270,000
	нарезка из помидоров на р/м	60	13,300	60	13,300
			727,980		1000,650
	всего				
15:00	сок натуральный	200	115	200	115,000
	Блины с вареньем	100	235,000	100	235,000
			350,000		350,000
18:00					
	Плов из курицы	200	262,800	300	394,200
	салат свекольный на р/м	50	38,300	100	76,600
	чай сладкий	200	56,000	200	56,000
	хлеб	50	135,000	100	270,000
	яблоки св	200	107,500	200	107,500
21:00			599,600		904,300
	йогурт фруктовый	200	106,000	200	106,000
	сухари	30	47,000	30	47,000
	Итого:		153,000		153,000
	Всего:		2705,780		3422,650

Примерное меню

Рацион: школьное меню

День: воскресенье

Неделя 2

время		с 11-13л		с 14-17 л	
		ВЫХОД блюдо	ккал	ВЫХОД блюдо	ккал
7:00	завтрак				
	каша манная со сл. Маслом	200	245,000	250	306,250
	хлеб со сл. маслом	.30/10	147,000	50/12	214,000
	печенье	60	201,300	100	335,500
	йогурт питьевой	200	114,000	200	114,000
	чай	200	2,200	200	2,200
			709,500		971,950
12:00	Обед				
	суп вермишелевый на м/б	250	184,000	300	220,800
	тефтели мясные отварные	103	163,300	103	163,000
	рис отварной, соус	155	178,800	185	191,400
	кисель фруктовый	200	110,400	200	110,400
	хлеб пшеничный	50	135,000	100	270,000
	ассорти овощное на р/м	60	12,800	100	21,330
			784,300		976,930
	всего				
15:00	сок натуральный	200	115	200	115,000
	пирожки печеные с картошкой	100	339,600	100	339,600
			454,600		454,600
18:00					
	Чаххобилли из курицы	100	215,000	100	215,000
	гречка отварная	155	33,600	185	182,900
	салат морковный на р/м	60	52,900	100	88,166
	чай зеленый	200	2,800	200	2,800
	груши св	200	107,500	250	134,375
	хлеб пшеничный	50	135,000	100	270,000
			546,800		893,241
21:00					
	молоко кипяченое	200	106,000	200	106,000
	сухари	30	47,000	30	47,000
	Итого:		153,000		153,000
	Всего:		2648,200		3449,721

Примерное меню

Рацион: школьное меню

День: понедельник

Неделя 3

время		с 11-13л		с 14-17 л	
		выход блюдо	ккал	выход блюдо	ккал
7:00	завтрак				
	каша геркулесовая со сл. маслом	200	220	250	275
	хлеб со сл. маслом	50/10	147	50/12	214
	чай с медом	200	166	200	166
	сыр российский твердый	20	72,8	30	109,2
	Итого:		605,8		764,2
12:00	Обед				
	Суп домашней лапшой на м/б	250	184	300	220,8
	Куры отварные	85	163,200	110	326
	рис отварной , соус томатный	155	178,8	185	191,4
	напиток брусничный	200	82,8	200	82,8
	хлеб пшеничный	50	135	100	270
	салат морковный на р/м	60	52,9	100	105,8
	Итого:		796,7		1196,8
	Полдник				
15:00	сок натуральный	200	115	200	115
	Расстегай	60	169,3	125	339,6
	Итого:		284,3		454,6
18:00	Ужин				
	биточки мясные отварные	86	141,000	100	164
	гречка отварная , соус томатный	155	153,24	185	182,9
	салат овощной на р/м	80	38,75	77,5	3,6
	чай с молоком	200	105,8	200	105,8
	хлеб	50	135	100	270
	мандарины св	200	107,500	200	107,5
	Итого:		681,29		833,8
21:00	Доп. Ужин				
	молоко кипяченое	200	108	200	108
	сухари	30	47	30	47
	Итого:		155		155
	Всего:		2523,09	0	3404,4

Примерное меню

Рацион: школьное меню

День: вторник

Неделя 3

время		с 11-13 л		с 14-17 л	
		выход блюдо	ккал	выход блюдо	ккал
7:00	завтрак				
	каша рисовая со сл. маслом	200	290,000	250	362,5
	хлеб со сл. маслом	50/10	147,000	50/12	214
	чай с лимоном	200	62,800	200	62,8
	яйцо отварное	40	63,500	40	63,5
	зефир	50	163,000	80	260,8
	Итого:		726,300		963,600
12:00	Обед				
	Щи из св. капусты на м/б	250	265,800	300	301,2
	котлеты мясные отварные	50	75,050	100	150,1
	макарон. отварные, соус	155	186,000	185/30	252,6
	кисель ягодный	200	110,400	200	110,4
	хлеб пшеничный	50	135,000	100	270
	салат свекольный с яблоками на р/м	50	20,500	100	41,000
	Итого:		792,750		1125,3
	Полдник				
15:00					
	банан	200	211,200	250	264,375
	Итого:		211,200		264,375
18:00	Ужин				
	тефтели рыбные	50	83,200	100	166,4
	карт. отв. соус	220	189,200	250	215
	нарезка из огурц.	80	36,000	100	72
	чай слад.	200	14,000	200	14
	сырники со сгущ.	50	78,900	100	157,8
	хлеб пшеничный	50	135,000	100	270
21:00	Доп. Ужин		536,300		895,200
	кефир	200	106,000	200	106
	сухари	30	47,000	30	47
	Итого:		153,000		153,000
	Всего:		2419,550		3401,475

Примерное меню

Рацион: школьное меню

День: среда

Неделя 3

время		с 11-13 л		с 14-17 л	
		выход блюдо	ккал	выход блюдо	ккал
7:00	завтрак				
	каша гречневая со сл. маслом	200	236,880	250	296,1
	хлеб со сл. маслом	30/10	147,000	50/12	214
	чай сладкий	200/20	62,800	200	62,8
	творожная паста	125	154,200	125	154,2
	печенье	50	181,200	50	181,2
	Итого:		782,080		908,300
12:00	Обед				
	Уха	250	117,000	300	140,4
	Азу по татарский	200	426,200	250	532,75
	компот из сухофруктов	200	29,000	200	29
	хлеб пшеничный	50	135,000	100	270
	нарезка из св помидоров	60	13,300	100	26,6
	10		720,500		998,75
	Полдник				
15:00	сок натуральный	200	115	200	115
	пирожки печеные с мясом	63	186,250	125	372,5
			301,250		487,500
18:00	Ужин				
	Плов из курицы	200	262,700	300	394,2
	салат из св капусты со свеклой	50	38,300	100	76,6
	чай с молоком	200	105,800	200	105,8
	хлеб пшеничный	50	135,000	100	270
	груши св	200	107,500	200	107,5
			649,300		954,1
21:00					
	йогурт фруктовый	200	106,000	200	106
	сухари	30	47,000	30	47
	Итого:		153,000		153,000
	Всего:		2606,130		3501,650

Примерное меню

Рацион: школьное меню

День: четверг

Неделя 3

время		с 11-13л		с 14-17 л	
		выход блюдо	ккал	выход блюдо	ккал
7:00	завтрак				
	каша манная со сл. Маслом	200	245,000	250	294
	хлеб со сл. маслом	.30/10	147,000	50/12	214
	какао на молоке	200/20	246,700	200	246,7
	икра кабачковая	30	27,200	35	31,8
	зефир	55	184,500	55	184,5
			850,400		971,000
12:00	Обед				
	Суп гороховый на м/б	250	190,100	250	190,1
	рыба отварное	50	83,200	100	166,4
	рис отварной , соус молочный	150	187,300	200/50	200
	напиток брусничный	200	110,400	200	110,4
	хлеб пшеничный	80	216,000	100	270
	салат св капусты на р/м	50	38,700	100	77,4
			825,700		1014,3
15:00	всего				
	яблоки св	200	211,200	200	211,2
			211,200		211,200
18:00	ужин				
	пельмени мясные отварные	150	372,300	200	496,4
	салат морковный на р/м	60	52,900	100	6
	чай сладкий	200	14,000	200	14
	коржик молочный	50	180,000	100	360
	хлеб пшеничный	50	135,000	50	135
	орехи	10	65,600	20	131,2
21:00	Доп. Ужин		819,800		1142,600
	йогурт питьевой	200	106,000	200	106
	сухари	30	47,000	30	47
	Итого:		153,000		153,000
	Всего:		2860,100		3492,100

Примерное меню

Рацион: школьное меню

День: пятница

Неделя 3

время		с 11-13 л		с 14-17 л	
		выход блюдо	ккал	выход блюдо	ккал
7:00	завтрак				
	каша рисовая со сл. Маслом	200	290,000	300	362,5
	хлеб со сл. маслом	.30/10	147,000	50/12	214
	чай с медом	200	166,000	200	166
	сыр российский твердый	15	54,600	20	72,8
			657,600		815,300
12:00	Обед				
	Суп овощной на м/б	250	205,000	300	246
	Чаххобилли	50	107,500	100	215
	гречка отварная	155	153,240	185/30	182,9
	компот из фруктов	200	111,200	200	111,2
	хлеб пшеничный	50	135,000	100	270
	салат свекольный на р/м	50	20,500	100	41
			732,440		1066,1
	всего				
15:00	сок натуральный	200	115	200	115
	пирог сладкий	50	150,200	100	300,4
			265,200		415,400
18:00	Обед				
	тефтели мясные отварные	50	81,650	103	163,3
	рис отварной соус томатный	155	178,800	185	191,4
	нарезка с овощами на р/м	60	12,800	100	21,33
	чай с шоколадом	45	269,5	50	269,5
	хлеб пшеничный	50	135,000	100	270
	мандарины св	200	94,000	200	94
21:00			771,750		1009,530
	йогурт фруктовый	200	106,000	200	106
	сухари	30	47,000	30	47
	Итого:		153,000		153,000
	Всего:		2579,990		3459,330

Примерное меню

Рацион: школьное меню

День: суббота

Неделя 3

время		с 11-13л		с 14-17 л	
		выход блюد	ккал	выход блюд	ккал
7:00	завтрак				
	хапша геркулесовая со сл. маслом	200	290,000	300	362,500
	хлеб со сл. маслом	.30/10	147,000	50/12	214,000
	чай с молоком	200	105,8	200	105,8
	творожная паста	15	54,600	20	101,900
	пряники шоколадные	50	181,200	50	181,200
			778,600		965,400
12:00					
	Суп куриный	200	203,000	300	253,75
	Мясной рулет с макаронами	150	219,000	250	365
	напиток брусничный	200	110,400	200	110,4
	хлеб пшеничный	50	135,000	100	270,000
	нарезка из св огурцов на р/м	60	13,300	60	13,300
			680,700		1012,450
	всего				
15:00	сок натуральный	200	115	200	115,000
	Блины с джемом	100	235,000	150	352,500
			350,000		467,500
18:00					
	перец фаршированный с мясом	200	262,800	300	394,200
	гречка отварная соус молочный	200	56,000	200	56,000
	чай сладкий	200	14,000	200	14,000
	хлеб	50	135,000	100	270,000
	яблоки св	200	107,500	250	134,375
21:00			575,300		868,575
	йогурт	200	106,000	200	106,000
	сухари	30	47,000	30	47,000
	Итого:		153,000		153,000
	Всего:		2537,600		3466,925

Примерное меню

Рацион: школьное меню

День: воскресенье

Неделя 3

время		с 11-13л		с 14-17 л	
		ВЫХОД блюд	ккал	ВЫХОД блюд	ккал
7:00	завтрак				
	каша пшеничная со сл. маслом	200	222,800	250	278,5
	хлеб со сл. маслом	30/10	147,000	50/12	214,000
	чай с лимоном	200	62,800	200	62,8
	яйцо отварное	40	63,500	40	63,5
	шоколад	45	269,5	50	269,5
			765,600		888,300
12:00	Обед				
	Рассольник на м/б	200	124,480	250	155,600
	Гуляш мясной	65	163,000	110	326
	рис отварной	155	178,8	185	191,4
	сок натуральный	200	115	200	115
	хлеб пшеничный	100	270,000	100	270,000
	салат из св. капусты на р/м	60	12,800	100	21,330
			864,080		1079,330
	полдник				
15:00	бананы	200	115	200	115,000
			115,000		115,000
18:00	Ужин				
	рыба прип в молоке	50	83,200	100	166,4
	картофель отварной	220	189,200	250	215
	салат овощной на р/м	60	52,900	100	88,166
	чай сладкий	200	14,000	200	14,000
	рогалики яблоками	63	186,250	125	372,5
	хлеб пшеничный	50	135,000	100	270,000
	орехи	10	65,600	20	131,200
21:00			726,150		1257,266
	молоко кипяченое	200	106,000	200	106,000
	сухари	30	47,000	30	47,000
	Итого:		153,000		153,000
	Всего:		2623,830		3492,896

Примерное меню

Рацион: школьное меню

День: понедельник

Неделя 4

время		с11-13л		с 14-17 л	
		выход блюдо	ккал	выход блюдо	ккал
7:00	завтрак				
	каша манная со сл. Маслом	200	245	300	367,5
	хлеб со сл. маслом	50/10	201,1	50/12	214,3
	чай с молоком	200	105,8	200	105,8
	икра кабачковая	30	27,2	35	31,8
	шоколад	45	21,7	50	21,7
			600,8		741,1
12:00	Обед				
	Броц на м/б со сметаной	250	258,416	300	310,1
	Куры отварные	85	163,2	145	192
	макароны отварные соус томатный	155	186	185/50	186
	нап брусничный	200	124,2	200	124,2
	хлеб пшеничный	50	135	100	270
	салат морковный с зеленью на р/м	50	50,5	100	101
	Итого:		917,316		1183,3
	Полдник				
15:00	сок натуральный	200	115	200	115
	пирожки печ . с мясом и рисом	125	372,5	125	372,5
	Итого:		487,5		487,5
18:00	Ужин				
	мясо отварное	80	258,909	110	356
	рис отварной соус томатный	155	179,8	185	185,63
	Нарезка из помидоров на р/м	60	3,6	100	54,3
	чай с сахаром	200	14	200	14
	хлеб пшеничный	50	135	100	270
	груши св	200	172,8	250	216
			764,109		1095,93
21:00	Доп. Ужин				
	йогурт фруктовый	200	108	200	108
	сухари	30	47	30	47
			155		155
			2924,725	0	3662,83

Примерное меню

Рацион: школьное меню

День: вторник

Неделя 4

время		с 11-13 л		с 14-17 л	
		выход блюдо	ккал	выход блюдо	ккал
7:00	завтрак				
	каша рисовая со сл. маслом	200	290,000	300	362,5
	хлеб со сл. маслом	30/10	147,000	50/12	214
	какао на молоке	200	246,700	200	246,7
	сыр твердый	20	72,800	20	72,8
	печенье	40	229,400	80	458,8
	Итого:		985,900		1354,800
12:00	Обед				
	Суп клецками на м/б	250	181,300	300	217,56
	тефтели мясные отварные	80	152,160	100	190,2
	картофельное пюре, соус	150	122,550	200	163,4
	кисель фруктовый	200	110,400	200	110,4
	хлеб пшеничный	50	135,000	100	270
	салат овощной на р/м	50	38,750	100	77,5
			740,160		1029,06
15:00	всего				
	груши св	200	94,000	200	94
	Итого:		94,000		94,000
18:00	Ужин				
	Мясной рулет с макаронами	150	219,000	200	292
	салат св капусты на р/м	200	186,000	250	232,5
	чай сладкий	50	158,000	100	316
	запеканка с джемом	200	14,000	200	14
	хлеб пшеничный	50	135,000	50	135
	Итого:		712,000		989,5
21:00	Доп. Ужин				
	йогурт фруктовый	200	106,000	200	106
	сухари	30	47,000	30	47
	Итого:		153,000		153,000
	Всего:		2685,060		3620,360

Примерное меню

Рацион: школьное меню

День: среда

Неделя 4

время		с 11-13л		с 14-17 л	
		ВЫХОД блюد	ккал	ВЫХОД блюд	ккал
7:00	завтрак				
	Каша пшеничная со сл. маслом	200	270,000	250	337,5
	хлеб со сл. маслом	30/10	147,000	50/12	214
	чай с лимоном	200/20	62,800	200	62,8
	яйцо отварное	40	63,500	40	63,5
	пряники	40	201,500	80	402
	Итого:		744,800		1079,800
12:00	Обед				
	Суп с клецками на м/б	250	117,000	300	140,4
	Плов из говядины	200	262,8	300	394,2
	нап брусничный	200	103,500	200	103,5
	хлеб пшеничный	50	135,000	100	270
	салат св капусты со свеклой на р/м	60	52,900	100	88,166
			671,200		996,266
	Полдник				
15:00	сок натуральный	200	115	200	115
	рогалики	50	150,200	200	211,2
			265,200		326,200
18:00	Ужин				
	Куры отварные	85	163,2	145	192
	гречка отварная, соус	200	56,000	200	56,000
	Нарезка из огурцов	50	28,000	100	56
	чай с молоком	50//10	105,800	200	105,8
	хлеб пшеничный	50	135,000	100	270
	Бананы св	200	117,500	250	146,875
			605,500		826,675
21:00					
	йогурт фруктовый	200	106,000	200	106
	сухари	30	47,000	30	47
	Итого:		153,000	230,000	153,000
	Всего:		2439,700		3381,941

Примерное меню

Рацион: школьное меню

День: четверг

Неделя 4

время		с 11-13л		с 14-17 л	
		выход блюдо	ккал	выход блюдо	ккал
7:00	завтрак				
	каша геркулесовая со сл. маслом	200	220,000	250	275
	хлеб со сл. маслом	.30/10	147,000	50/12	214
	чай с медом	200/20	62,800	200	62,8
	творожная паста	125	154,200	125	154,2
			584,000		706,000
12:00	Обед				
	Рассольник ленинградский на м/б	200	124,480	250	155,6
	рыбные котлеты отварные	50	83,200	100	166,4
	рис отварной, соус молочный	150	187,300	200/50	200
	компот из фруктов	200	111,200	200	111,2
	хлеб пшеничный	80	216,000	100	270
	салат свекольный с яблоками на р/м	60	145,000	100	241,66
			867,180		1144,86
	всего				
15:00	полдник				
	апельсины св	200	211,200	200	211,2
			211,200		211,200
18:00	ужин				
	Жаркое	200	426,200	250	444
	салат будапешский	50	20,500	100	41
	чай зеленый	200	2,800	200	2,8
	пирожки жар с мясом	50	163,500	125	372,5
	хлеб	50	135,000	100	270
	орехи	10	65,600	20	131,2
21:00	Доп. Ужин		813,600	795,000	1261,500
	кефир	200	106,000	200	106
	сухари	30	47,000	30	47
	Итого:		153,000	230,000	153,000
	Всего:		2628,980		3476,560

Примерное меню

Рацион: школьное меню

День: пятница

Неделя 4

время		с 11-13л		с 14-17 л	
		выход блюد	ккал	выход блюд	ккал
7:00	завтрак				
	каша манная со сл. Маслом	200	245,000	250	306,25
	хлеб со сл. маслом	30/10	147,000	50/12	214
	чай зеленый	200	56,000	200	56
	сыр твердый	20	72,800	20	72,8
	зефир	40	130,400	80	260,8
			651,200		909,850
12:00	Обед				
	Суп куриный	250	203,000	300	253,75
	Азу по татарски	200	426,200	230	444
	нап брусничный	200	82,800	200	82,8
	хлеб пшеничный	50	135,000	100	270
	нарезка из помидоров на р/м	50	26,000	100	54
			873,000		1104,55
	всего				
15:00	сок натуральный	200	115	200	115
	пирог рыбный	100	178,869	150	268,344
			293,869		383,344
18:00	Обед				
	Чаххобилли	145	192,000	145	182
	макарены отварные	155	186,000	185	252,600
	салат морковный на р/м	60	52,900	100	105,8
	чай сладкий	200	2,800	200	2,8
	хлеб пшеничный	50	135,000	100	270
	груши св.	200	107,500	250	134,375
21:00			676,200		947,575
	йогурт фруктовый	200	106,000	200	106
	сухари	30	47,000	30	47
	Итого:		153,000		153,000
	Всего:		2647,269		3498,319

Примерное меню

Рацион: школьное меню

День: суббота

Неделя 4

время		с11-13л		с 14-17 л	
		выход блюдо	ккал	выход блюдо	ккал
7:00	завтрак				
	каша гречневая со сл. Маслом	200	236,880	300	296,100
	хлеб со сл. маслом	.30/10	147,000	50/12	214,000
	чай с медом	200	121,600	200	246,700
	печенье	50	220,000	50	220,000
			725,480		976,800
12:00	Обед				
	Суп гороховый на м/б	200	124,480	250	155,600
	Окорочка отварная	85	251,909	110	326,000
	гречка отварная, соус тломатный	155	177,000	185	182,900
	чай сладкий	200	29,000	200	29,000
	хлеб пшеничный	50	135,000	100	270,000
	овощи тушеные	60	13,300	60	13,300
			730,689		976,800
	Полдник				
15:00	бананы св	200	211,200	200	211,2
			211,200		211,200
18:00	Ужин				
	тефтели мясные тушеные в соусе	200	262,800	300	394,200
	картофельное пюре	50	38,300	100	76,600
	салат овощной на р/м	200	56,000	200	56,000
	чай с шоколад	200//50	269,650	200/50	269,650
	пирожки печеные с капустой	75	216,050	125	432,100
	хлеб пшеничный	200	107,500	200	107,500
21:00	доп. ужин		950,300		1336,050
	йогурт фруктовый	200	106,000	200	106,000
	сухари	30	47,000	30	47,000
	Итого:		153,000		153,000
	Всего:		2770,669		3653,850

Примерное меню

Рацион: школьное меню

День: воскресенье

Неделя 4

время		с11-13л		с 14-17 л	
		выход блюد	ккал	выход блюд	ккал
7:00	завтрак				
	каша манная со сл. Маслом	200	245,000	250	306,250
	хлеб со сл. маслом	.30/10	147,000	50/12	214,000
	чай с лимоном	200/20	63,800	200	62,800
	яйцо отварное	40	63,500	40	63,500
	пряники	55	184,500	55	184,500
			703,800		831,050
12:00	Обед				
	Щи из капусты на м/б	200	99,840	300	209,000
	котлеты мясные отварные	86	141,000	100	164,000
	макароньы отварные , соус	150	186,000	200/50	252,600
	компот из сухофруктов	200	111,200	200	111,200
	хлеб пшеничный	50	135,000	100	270,000
	нарезка из св помидоров на р/м	60	36,000	100	72,000
			709,040		1078,800
	всего				
15:00	мандарины св	200	211,200	250	264
			211,200		264,000
18:00					
	мясо отварное	50	163,000	100	326,000
	рис отварной , соус	155	178,800	185	185,600
	салат из св капустой со свеклой на р/м	80	62,000	100	77,000
	сок натуральный	200	105,800	200	105,800
	хлеб пшеничный	50	135,000	100	270,000
	коржик молочный	50	72,600	100	145,200
			717,200		1109,600
21:00					
	молоко кипяченое	200	106,000	200	106,000
	сухари	30	47,000	30	47,000
	Итого:		153,000		153,000
	Всего:		2494,240		3436,450