





**Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 12 лет и старше  
(за родительские средства)**

Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры или
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>1 день</b>
	Масло сливочное (порциями)	г	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з-2020
	Горошек зеленый	г	60	1,7	0,1	3,5	22,1	54-20з-2020
	Омлет натуральный	г	200	16,9	24	4,40	300,60	54-10-2020
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,9	2,9	11,20	86,00	54-23гн-2020
	Груша	г	100	0,8	0,2	7,50	35,00	пром.
	Батон нарезной	г	30	2,3	0,9	15,40	78,50	пром.
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>600</b>	<b>25,70</b>	<b>35,40</b>	<b>42,10</b>	<b>588,30</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из св. огурцов	г	100	0,70	10,10	2,00	102,00	17
	Суп из овощей	г	250	1,75	4,63	10,10	89,00	54-17с-2020
	Котлета из курицы с соусом красным основным	г	70	13,38	3,03	9,30	118,00	54-5м-2020
	Рис отварной	г	150	3,60	4,80	36,40	203,50	54-6г-2020
	Компот из свежих яблок	г	200	0,20	0,10	9,90	41,60	54-32хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	2,00	0,40	11,90	58,70	пром.
	<b>Итого обед:</b>		<b>830</b>	<b>22,59</b>	<b>23,76</b>	<b>82,30</b>	<b>634,00</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Булочка домашняя	г	50	3,80	6,50	30,20	194,00	564-2013
	Сок фруктовый	г	200	0,60	0,00	33,00	134,40	пром.
	<b>Итого полдник:</b>		<b>250</b>	<b>4,40</b>	<b>6,50</b>	<b>63,20</b>	<b>328,40</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1680</b>	<b>52,69</b>	<b>65,66</b>	<b>187,60</b>	<b>1550,70</b>	
<b>2 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>2 день</b>
	Каша жидкая молочная овсяная	г	250	8,50	9,25	30,80	241,00	54-22к-2020
	Какао с молоком	г	220	5,20	3,90	13,70	110,50	54-21гн-2020
	Батон нарезной	г	30	2,30	0,90	15,40	78,50	пром.
	Яблоко	г	130	2,00	0,70	27,30	122,90	пром.
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>630</b>	<b>18,00</b>	<b>14,75</b>	<b>87,20</b>	<b>552,90</b>	
	<b>Обед</b>							
	Винегрет с растительным маслом	г	100	1,20	8,90	6,70	111,90	54-16з-2020
	Суп картофельный с фасолью	г	250	4,90	5,40	20,20	148,00	145
	Сосиска отварная	г	70	7,30	13,09	0,14	148,00	102
	Макаронные изделия отварные	г	150	5,30	4,90	32,80	196,80	54-1г-2020
	Компот из кураги	г	200	1,00	0,10	15,60	66,90	54-2хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	г	40	2,70	0,50	15,90	78,30	пром.
	<b>Итого обед:</b>		<b>810</b>	<b>22,40</b>	<b>32,89</b>	<b>91,34</b>	<b>749,90</b>	
	<b>Полдник</b>							



	Булочка дорожная	г	50	3,50	6,90	27,90	188,00	565-2013
	Сок фруктовый	г	200	0,60	0,00	33,00	134,40	пром.
	<b>Итого полдник:</b>		<b>250</b>	<b>4,10</b>	<b>6,90</b>	<b>60,90</b>	<b>322,40</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1690</b>	<b>44,50</b>	<b>54,54</b>	<b>239,44</b>	<b>1625,20</b>	
<b>3 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>3 день</b>
	Салат из свеклы отварной	г	100	1,38	4,50	7,60	76,10	54-13з-2020
	Рис с овощами	г	150	3,20	5,70	26,00	167,80	54-26г-2020
	Курица отварная	г	100	32,10	2,40	1,10	155,00	54-21м-2020
	Чай с сахаром	г	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2020
	Батон нарезной	г	30	2,30	0,90	15,40	78,50	пром.
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>580</b>	<b>39,18</b>	<b>13,50</b>	<b>56,50</b>	<b>504,20</b>	
	<b>Обед</b>							
	Помидор в нарезке	г	100	1,20	0,20	3,80	21,30	54-3з-2020
	Суп крестьянский с крупой	г	250	6,40	7,30	13,50	145,00	54-10с-2020
	Биточек из мяса	г	70	12,50	12,30	10,00	200,00	381
	Картофельное пюре	г	150	3,10	5,30	19,80	139,40	54-11г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	г	40	2,70	0,50	15,90	78,30	пром.
	<b>Итого обед:</b>		<b>810</b>	<b>26,40</b>	<b>25,60</b>	<b>82,80</b>	<b>665,00</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Пирожок с повидлом	г	50	3,00	2,70	30,50	158,00	564-2013
	Сок фруктовый	г	200	0,60	0,00	33,00	134,40	пром.
	<b>Итого полдник:</b>		<b>250</b>	<b>3,60</b>	<b>2,70</b>	<b>63,50</b>	<b>292,40</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1640</b>	<b>69,18</b>	<b>41,80</b>	<b>202,80</b>	<b>1461,60</b>	
<b>4 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>4 день</b>
	Масло сливочное (порциями)	г	15	0,15	11,00	0,15	99,20	53-19з-2020
	Каша "Дружба"	г	250	6,25	7,40	30,00	211,00	54-16к-2020
	Чай с молоком и сахаром	г	200	1,50	1,10	8,60	50,20	54-4гн+2020
	Мармелад фруктово-ягодный	г	50	0,50	2,80	19,30	103,70	пром.
	Батон нарезной	г	30	2,30	0,90	15,40	78,50	пром.
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>545</b>	<b>10,70</b>	<b>23,20</b>	<b>73,45</b>	<b>542,60</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свежих огурцов	г	100	0,70	10,10	2,00	102,00	17
	Борщ с капустой и картофелем	г	250	5,88	7,10	12,60	138,00	54-2с-2020
	Жаркое по - домашнему	г	240	24,10	22,50	20,70	381,50	54-9м-2020
	Компот из свежих яблок	г	200	0,20	0,10	9,90	41,60	54-1соус-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	г	40	2,70	0,50	15,90	78,30	пром.
	<b>Итого обед:</b>		<b>830</b>	<b>33,58</b>	<b>40,30</b>	<b>61,10</b>	<b>741,40</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Булочка ванильная	г	50	3,90	4,00	28,20	165,00	564-2013
	Сок фруктовый	г	200	0,60	0,00	33,00	134,40	пром.
	<b>Итого полдник:</b>		<b>250</b>	<b>4,50</b>	<b>4,00</b>	<b>61,20</b>	<b>299,40</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1625</b>	<b>48,78</b>	<b>67,50</b>	<b>195,75</b>	<b>1583,40</b>	
<b>5 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>5 день</b>
	Салат «Мозаика»	г	100	2,70	6,50	9,30	106,00	94
	Омлет натуральный	г	200	16,90	24,00	4,30	301,00	54-1о-2020



	Чай с лимоном и сахаром	г	200	0,20	0,00	6,60	27,20	54-3гн-2020
	Батон нарезной	г	30	2,30	0,90	15,40	78,50	пром.
	Джем из абрикосов	г	25	0,10	0,00	18,00	72,40	пром.
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>555</b>	<b>22,20</b>	<b>31,40</b>	<b>53,60</b>	<b>585,10</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	г	100	1,40	10,10	6,00	120,90	54-9з-2020
	Рассольник ленинградский	г	250	6,00	7,30	17,00	156,90	54-3с-2020
	Кнели из кур с рисом с соусом красным основным	г	70	12,10	12,30	5,20	179,00	411
	Каша гречневая рассыпчатая	г	30	0,96	0,70	2,70	21,20	54-3соус-2020
	Компот из изюма	г	150	8,60	7,80	37,00	253,00	237
	Хлеб ржано - пшеничный	г	200	0,40	0,10	18,30	75,90	54-4хн-2020
	<b>Итого обед:</b>		<b>840</b>	<b>32,16</b>	<b>38,80</b>	<b>102,10</b>	<b>885,20</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Булочка российская	г	50	3,60	4,20	29,40	169,00	564-2013
	Сок фруктовый	г	200	0,60	0,00	33,00	134,40	пром.
	<b>Итого полдник:</b>		<b>250</b>	<b>4,20</b>	<b>4,20</b>	<b>62,40</b>	<b>303,40</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1645</b>	<b>58,56</b>	<b>74,40</b>	<b>218,10</b>	<b>1773,70</b>	
<b>6 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>6 день</b>
	Масло сливочное (порциями)	г	10	0,10	7,30	0,10	66,10	53-19з-2020
	Помидор в нарезке	г	100	1,20	0,20	3,80	21,30	54-3з-2020
	Омлет с зеленым горошком	г	200	12,90	14,10	6,40	205,00	54-2о-2020
	Чай с сахаром	г	200	0,10	0,00	5,20	21,40	54-45гн-2020
	Батон нарезной	г	30	2,30	0,90	15,40	78,50	пром.
	Зефир	г	50	0,40	0,10	39,90	161,70	пром.
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>590</b>	<b>17,00</b>	<b>22,60</b>	<b>70,80</b>	<b>554,00</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты	г	100	2,50	10,20	10,30	143,00	54-7з-2020
	Суп лапша с курицей	г	250	14,60	8,60	11,60	243,00	155
	Курица отварная	г	90	21,20	14,70	0,50	219,00	404
	Рис отварной	г	150	3,60	4,80	36,40	203,50	54-6г-2020
	Компот из кураги	г	200	1,00	0,10	15,60	66,90	54-2хн-2020
	Хлеб ржано- пшеничный	г	40	2,70	0,50	15,90	78,30	пром
	<b>Итого обед:</b>		<b>830</b>	<b>45,60</b>	<b>38,90</b>	<b>90,30</b>	<b>953,70</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Булочка домашняя	г	50	3,80	6,50	30,20	194,00	564-2013
	Сок фруктовый	г	200	0,60	0,00	33,00	134,40	пром.
	<b>Итого полдник:</b>		<b>250</b>	<b>4,40</b>	<b>6,50</b>	<b>63,20</b>	<b>328,40</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1670</b>	<b>67,00</b>	<b>68,00</b>	<b>224,30</b>	<b>1836,10</b>	
<b>7 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>7 день</b>
	Лапшевник с творогом с соусом сметанным натуральным	г	250	21,10	12,40	54,00	412,00	222
	Чай с лимоном и сахаром	г	50	1,50	8,20	3,30	93,00	54-4соус-2020
	Батон нарезной	г	220	0,30	0,10	7,30	30,70	54-3гн-2020
		г	30	2,30	0,90	15,40	78,50	пром.



	<b>Итого завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>25,20</b>	<b>21,60</b>	<b>80,00</b>	<b>614,20</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы с черносливом	г	100	1,50	5,50	13,00	106,20	54-18з-2020
	Щи из свежей капусты	г	250	5,90	7,00	7,10	115,20	54-3з-2020
	Рыба тушенная в томате с овощами (минтай)	г	100	9,50	5,10	4,50	102,00	343
	Картофельное пюре	г	150	3,10	5,30	19,80	139,40	54-11г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	г	40	2,70	0,50	15,90	78,30	пром
	<b>Итого обед:</b>		<b>840</b>	<b>23,20</b>	<b>23,40</b>	<b>80,10</b>	<b>622,10</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Булочка дорожная	г	50	3,50	6,90	27,90	188,00	565-2013
	Сок фруктовый	г	200	0,60	0,00	33,00	134,40	пром.
	<b>Итого полдник:</b>		<b>250</b>	<b>4,10</b>	<b>6,90</b>	<b>60,90</b>	<b>322,40</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1640</b>	<b>52,50</b>	<b>51,90</b>	<b>221,00</b>	<b>1558,70</b>	
<b>8 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>8 день</b>
	Салат из моркови и чернослива	г	100	1,50	0,30	21,50	95,00	54-17з-2020
	Рис отварной	г	150	3,60	4,80	36,40	203,50	54-6г-2020
	Котлета из курицы	г	100	19,10	4,30	13,30	169,00	54-5м-2020
	Чай с сахаром	г	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2020
	Батон нарезной	г	30	2,30	0,90	15,40	78,50	пром.
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>580</b>	<b>26,70</b>	<b>10,30</b>	<b>93,00</b>	<b>572,80</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	100	1,00	5,10	3,10	62,40	54-5з-2020
	Суп картофельный с макаронными изделиями	г	250	6,50	3,50	23,10	149,50	54-7с-2020
	Колбаса отварная с соусом красным основным	г	70	7,30	13,09	0,14	148,00	102
	Каша гречневая рассыпчатая	г	30	0,96	0,70	2,70	21,20	54-3соус-2020
	Компот из изюма	г	150	8,60	7,80	37,00	253,00	237
	Хлеб ржано-пшеничный	г	200	0,40	0,10	18,30	75,90	54-4хн-2020
	<b>Итого обед:</b>		<b>840</b>	<b>27,46</b>	<b>30,79</b>	<b>100,24</b>	<b>788,30</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Пирожок с повидлом	г	50	3,00	2,70	30,50	158,00	564-2013
	Сок фруктовый	г	200	0,60	0,00	33,00	134,40	пром.
	<b>Итого полдник:</b>		<b>250</b>	<b>3,60</b>	<b>2,70</b>	<b>63,50</b>	<b>292,40</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1670</b>	<b>57,76</b>	<b>43,79</b>	<b>256,74</b>	<b>1653,50</b>	
<b>9 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>9 день</b>
	Помидор в нарезке	г	100	1,20	0,20	3,80	21,30	54-3з-2020
	Омлет натуральный	г	200	16,90	24,00	4,30	301,00	54-1щ-2020
	Какао с молоком	г	200	4,70	3,50	12,50	100,40	54-21гн-2020
	Батон нарезной	г	30	2,30	0,90	15,40	78,50	пром.
	Пряник	г	35	2,10	1,60	26,30	128,10	пром.



	<b>Итого завтрак:</b>		<b>565</b>	<b>27,20</b>	<b>30,20</b>	<b>62,30</b>	<b>629,30</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свежих огурцов	г	100	0,70	10,10	2,00	102,00	17
	Борщ с капустой и картофелем	г	250	4,70	5,70	10,10	110,40	54-2с-2020
	Голубцы ленивые с	г	180	11,60	12,70	16,60	226,90	296
	соусом красным основным	г	50	1,60	1,20	4,50	35,30	54-3соус-2020
	Хлеб ржано- пшеничный	г	40	2,70	0,50	15,90	78,30	пром.
	Компот из свежих яблок	г	200	0,20	0,10	9,90	41,60	54-32хн-2020
	<b>Итого обед:</b>		<b>820</b>	<b>21,50</b>	<b>30,30</b>	<b>59,00</b>	<b>594,50</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Булочка ванильная	г	50	3,90	4,00	28,20	165,00	564-2013
	Сок фруктовый	г	200	0,60	0,00	33,00	134,40	пром.
	<b>Итого полдник:</b>		<b>250</b>	<b>4,50</b>	<b>4,00</b>	<b>61,20</b>	<b>299,40</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1635</b>	<b>53,20</b>	<b>64,50</b>	<b>182,50</b>	<b>1523,20</b>	
<b>10 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>10 день</b>
	Сыр твердых сортов в нарезке	г	40	9,30	11,90	0,00	143,00	54-1з-2020
	Каша вязкая молочная овсяная	г	250	10,80	13,40	46,40	350,00	54-11к-2020
	с курагой							
	Напиток из шиповника	г	200	0,60	0,20	15,10	65,40	54-13хн-3020
	Батон нарезной	г	30	2,30	0,90	15,40	78,50	пром.
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>520</b>	<b>23,00</b>	<b>26,40</b>	<b>76,90</b>	<b>636,90</b>	
	<b>Обед</b>							
	Помидор в нарезке	г	100	1,20	0,20	3,80	21,30	54-3з-2020
	Суп гороховый	г	250	8,10	3,50	18,60	138,60	54-3з-2020
	Шницель из курицы с	г	70	13,38	3,03	9,30	118,00	412
	соусом красным основным	г	30	0,96	0,70	2,70	21,20	54-3соус-2020
	Макаронные изделия отварные	г	150	5,30	4,90	32,80	196,80	54-1г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн-2020
	Хлеб ржано- пшеничный	г	40	2,70	0,50	15,90	78,30	пром.
	<b>Итого обед:</b>		<b>840</b>	<b>32,14</b>	<b>12,83</b>	<b>102,90</b>	<b>655,20</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Булочка российская	г	50	3,60	4,20	29,40	169,00	564-2013
	Сок фруктовый	г	200	0,60	0,00	33,00	134,40	пром.
	<b>Итого полдник:</b>		<b>250</b>	<b>4,20</b>	<b>4,20</b>	<b>62,40</b>	<b>303,40</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1610</b>	<b>59,34</b>	<b>43,43</b>	<b>242,20</b>	<b>1595,50</b>	