

Согласовано:

Директор

МБОУ «Гимназия им. И.М. Макаренкова»

с. Ольговка

Беляева А.В.



Утверждаю:

Директор

ООО «Добринский общепит»

Кутищева О.В.



Примерное двухнедельное меню для

**обучающихся 5-11 классов МБОУ «Гимназия им. И.М. Макаренкова» с.
Ольговка Добринского Муниципального района Липецкой области**

(Двухразовое питание (завтрак + обед))

**По сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников
(ред.) Могильный М.П., Тутельян В.А. 2015 год**

2023 год

День 1

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
Завтрак						
376	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.07	0.02	15	41.6
3	Бутерброд с сыром	30/ 5/ 15	5.8	8.3	14.83	157
	Итого:	272	5.87	8.32	29.83	198.6
Обед						
29	Салат из овощей	60	1.54	3.02	6.16	36.95
268	Котлета из филе куриного	80	10.84	14.69	33.36	207.57
309	Макаронные изделия отварные с соусом	180/30	7,3\0,35	5,5\0,58	32,7\2,1	242\14,88
389	Сок	250	0.2	0.04	21.9	107.58
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30\30	2,02\1,67	0,24\0,34	6,06\5,01	70,39\68,47
	Итого:	660	23.92	24.41	107.29	747.76

День 2

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
Завтрак						
210	Омлет	40	5.08	4.6	0.28	63
382	Какао с молоком	200	3.16	2.67	15.94	100.6
пр.	Хлеб пшеничный	25	1.58	0.2	9.66	46.76
	Итого:	265	9.82	7.47	25.88	210.36
Обед						
29	Салат из овощей	60	1.5	6.06	6.24	85.8
264	Плов с мясом говядина	200	19.56	17.12	57.94	319.94
349	Компот	200	0.9	0.1	32.01	132.8
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30\30	2,02\1,67	0,24\0,34	15\14,7	70,39\68,47
пр.	Кондитерское изделие	80	5.98	6.03	17.94	189.54

	Итого:	800	31.63	29.89	143.83	866.94
--	---------------	-----	-------	-------	--------	--------

День 3

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
Завтрак						
175	Каша молочная с сахаром	150/5	4.45	8.23	32	220.9
376	Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	41.6
	Итого:	395	4.52	8.25	47	262.5
Обед						
29	Салат из овощей	65	0.54	3.02	1.88	36.95
268/330	Котлета куриная с соусом	80/30	15,36\0,35	3,52\0,58	10,77\2,1	135,58\14,88
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	10.2	6.9	40.9	288.9
349	Компот из свежих фруктов	200	0.1	0.1	10.24	42.41
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30\30	2,02\1,67	0,24\0,34	15\14,7	70,39\68,47
	Итого:	635	30.24	14.7	95.59	657.5

День 4

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
Завтрак						
204	Макароны с сыром	100/15	8.46	9.95	21.32	209
376	Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	41.6
	Итого:	355	10.11	10.17	45.98	250.36
Обед						
29	Салат из овощей	70	0.54	3.02	1.88	36.95

261	Филе курицы тушеное с картофелем	80\170	46.2	30.8	138.9	311.6
349	Компот из сухофруктов	200	0.9	0.1	32.01	132.8
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30\30	2,02\1,67	0,24\0,34	15\14,7	70,39\68,47
	Итого:	580	51.33	34.5	202.49	822.7

День 5

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
Завтрак						
8	Бутерброд с колбасой п/к	30/20	3.32	6.63	7.25	152.8
377	Чай с сахаром	200/15	0.13	0.02	15.2	62
	Итого:	265	3.45	6.65	22.45	214.8
Обед						
29	Салат из овощей	60	0.54	3.02	1.88	36.95
245	Рыба припущеная	85	21.8	16.1	62.7	198.8
128	Картофельное пюре со слив. маслом	200	6.1	6	19.7	155.8
376	Чай с лимоном	200	0.9	0.1	32.01	132.8
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30\30	2,02\1,67	0,24\0,34	15\14,7	70,39\68,47
	Итого:	605	33.03	25.8	145.99	663,,21

День 6

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
Завтрак						
209	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	63

379	Кофейный напиток с молоком	200	3.16	2.67	15.94	100.6
пр.	Хлеб пшеничный	25	1.58	0.2	9.66	46.76
	Итого:	265	9.82	7.47	25.88	210.36
Обед						
29	Салат из овощей	65	0.54	3.02	1.88	36.95
268/333	Котлета рубленая из мяса кур с соусом	100/30	25,36\0,35	18,52\0,58	22,77\2,1	165,58\14,88
304	Рис отварной	180	3.6	5.4	36.4	208.7
591, сб 1996г.	Кисель	200	0.66	0.09	32.01	132.8
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30\30	2,02\1,67	0,24\0,34	15\14,7	70,39\68,47
	Итого:	635	34.2	28.19	124.86	684.73

День 7

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
Завтрак						
175	Каша молочная с сахаром	150/5	4.47	8.23	32	220.9
377	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0.13	0.02	15.2	62
	Итого:	402	6.18	8.45	56.86	329.66
Обед						
29	Салат из овощей	65	5.08	4.6	0.28	63
268/333	Отбивная куриная с соусом красным	100/30	16,0\0,35	3,2\0,58	4\2,1	108,8\14,88
309	Макаронные изделия отварные	200	5.3	5.5	32.7	202
389	Кисломолочный напиток	250	12.4	13.6	37.6	154
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30\30	2,02\1,67	0,24\0,34	15\14,7	70,39\68,47
	Итого:	705	42.77	28.06	106.38	681.54

День 8

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
Завтрак						
223	Запеканка творожная со сгущеным молоком	50/10	10.23	7.74	19.6	189
376	Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	41.6
	Итого:	265	10.3	7.76	34.6	230.6
Обед						
29	Салат из овощей	70	1.2	0.2	6.2	31.4
260	Гуляш из филе куриного	100	22.08	18.72	61.6	137.52
304	Рис отварной	200	4.6	5.4	36.4	228.7
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30\30	2,02\1,67	0,24\0,34	15\14,7	70,39\68,47
338	Фрукты	150	1.5	0.5	21	96.2
	Итого:	780	33.73	25.49	186.91	765.48

День9

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
Завтрак						
175	Каша молочная с сахаром	150/5	4.47	8.23	32	220.9

376	Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	41.6
	Итого:	395	6.12	8.45	56.66	309.26
Обед						
29	Салат из овощей	65	1.17	2.54	4.78	45.78
245	Рыба припущенная (горбуша)	90	23.71	17.43	65.85	185.28
128	Картофельное пюре со слив.маслом	180/5	5.1	6	19.7	165.8
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30\30	2,02\1,67	0,24\0,34	15\14,7	70,39\68,47
	Итого:	595.5	34.33	26.64	151.99	668.52

День 10

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
204	Макароны с сыром	100/15	8.46	9.95	21.32	209
377	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0.13	0.02	15.2	62
	Итого:	362	10.17	10.17	46.18	317.76
Обед						
29	Салат из овощей	60	0.54	3.02	1.88	36.95
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.2	8.9	39.9	258.9
268/333	Биточки рубленные из говядины с соусом	80/30	15.96	14.88	43.76	201.04
591, сб.1996г.	Кисель из концентрата	200	0	0	26.6	106.2
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30\30	2,02\1,67	0,24\0,34	15\14,7	70,39\68,47
	Итого:	610	30.39	27.38	141.84	750.05