



Примерное меню
5-11 класс
Ноябрь-февраль

1 неделя (абонимент)										2 неделя (абонимент)									
Понедельник					Вторник					Понедельник					Вторник				
Выход. гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Выход. гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Выход. гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Выход. гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Фрукты в ассортименте (яблоко)										Фрукты в ассортименте (яблоко)									
150	0,6	0,6	14,7	70,5	150	0,6	0,6	14,7	70,5	150	0,6	0,6	14,7	70,5	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Ци с мясом и сметаной										Ци с мясом и сметаной									
250	7,5	7,85	8,9	137,17	250	6,58	6,03	13,27	134,92	250	7,19	10,98	10,93	172,55	250	7,23	6,88	13,5	144,62
Плов с мясом и куриным										Плов с мясом и куриным									
280	28,65	36,35	41,93	610,23	100	18,4	17,5	3,16	244	100	18,4	17,5	3,16	244	100	8,91	19,04	3,84	263,2
Хлеб пшеничный/ржаной										Хлеб пшеничный/ржаной									
40	2,8	0,28	16,16	56	180	6,93	6,05	41,11	232,8	180	8,11	4,72	49,54	273	180	18,98	5,06	38,41	271,4
Комлот из сухофруктов										Комлот из сухофруктов									
200	0,37	0	14,85	59,48	200	0,28	0,28	16,16	56	200	0,04	0	7,4	30,26	200	0,64	0,25	16,06	79,85
Итого										Итого									
39,92 45,08 96,54 933,4					35,31 30,46 95,67 766,95					35,22 26,59 106,26 787,5					38,02 31,19 102,8 873,2				
Итого										Итого									
29,93 28,24 85,075 696,4					37,38 31,47 71,4 697,66					34,96 26,51 114,27 821					29,93 28,24 85,075 696,4				
Фрукты в ассортименте (яблоко)										Фрукты в ассортименте (яблоко)									
150	0,6	0,6	14,7	70,5	150	0,6	0,6	14,7	70,5	150	0,6	0,6	14,7	70,5	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Суп овощной с мясом и сметаной										Суп овощной с мясом и сметаной									
250	7,35	11,02	12	177,8	250	7,35	11,02	12	177,8	250	7,19	10,98	10,93	172,55	250	7,23	6,88	13,5	144,62
Филе птицы в мисо-сладком соусе										Филе птицы в мисо-сладком соусе									
100	15,49	17,98	5,79	249,1	100	14,03	1,84	4,88	90,74	100	15,49	14,11	4,36	213,2	100	8,91	19,04	3,84	263,2
Макаронны отварные с маслом										Макаронны отварные с маслом									
180	8,11	4,72	49,54	273	180	3,88	6,13	30,36	191,75	180	8,11	4,72	49,54	273	180	8,11	4,72	49,54	273
Хлеб пшеничный/ржаной										Хлеб пшеничный/ржаной									
40	2,8	0,28	16,16	56	40	2,8	0,28	16,16	56	40	2,8	0,28	16,16	56	40	2,8	0,28	16,16	56
Чай с сахаром										Чай с сахаром									
200	0	0	7,27	28,73	200	0,37	0	14,85	59,48	200	0,04	0	7,4	30,26	200	0,04	0	7,4	30,26
Итого										Итого									
29,93 28,24 85,075 696,4					37,38 31,47 71,4 697,66					34,96 26,51 114,27 821					29,93 28,24 85,075 696,4				
Фрукты в ассортименте (яблоко)										Фрукты в ассортименте (яблоко)									
150	0,6	0,6	14,7	70,5	150	0,6	0,6	14,7	70,5	150	0,6	0,6	14,7	70,5	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Суп картофельный с мясом										Суп картофельный с мясом									
250	2,69	2,84	16,36	101,9	250	11,49	7,05	17,04	176,48	250	7,23	6,88	13,5	144,62	250	7,19	10,98	10,93	172,55
Котлета мясная										Котлета мясная									
100	19,16	16,64	8,74	262	100	23,32	22,71	5,13	321,63	100	18,4	17,5	3,16	244	100	18,98	5,06	38,41	271,4
Каша гречневая рассыпчатая с маслом										Каша гречневая рассыпчатая с маслом									
180	8,71	5,95	38,11	238,6	180	8,71	5,95	38,11	238,6	180	8,11	4,72	49,54	273	180	8,11	4,72	49,54	273
Хлеб пшеничный/ржаной										Хлеб пшеничный/ржаной									
40	2,8	0,28	16,16	56	40	0,2	0	11	44,8	40	2,8	0,28	16,16	56	40	2,8	0,28	16,16	56
Чай с сахаром										Чай с сахаром									
200	1	0,2	20,2	92	200	0	0	7,27	28,73	200	0,04	0	7,4	30,26	200	0,04	0	7,4	30,26
Итого										Итого									
34,96 26,51 114,27 821					44,32 36,31 93,25 880,74					35,22 26,59 106,26 787,5					38,02 31,19 102,8 873,2				
Итого										Итого									
29,93 28,24 85,075 696,4					37,38 31,47 71,4 697,66					34,96 26,51 114,27 821					29,93 28,24 85,075 696,4				

3 Неделя (абонимент)				4 Неделя (абонимент)									
Понедельник				Понедельник									
	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена		Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	19,5	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	19,5
Суп картофельный с фасолью	250	8,33	6,89	10,94	139,5	21,5	Суп картофельный с мясом	250	7,23	6,88	13,5	144,62	21
Плов с курицей	280	29,55	27,55	44,77	544,1	72,5	Филе птицы тушеное с овощами	100	17,52	14,84	1,79	211,63	50
Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	56	2,52	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,71	5,95	38,11	238,6	9
Комлот из сухофруктов	200	0,37	0	14,85	59,48	4,5	Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	56	2,52
Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	1,5	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	1,5
Итого	41,65	35,32	10,42	869,59	120,5		Итого	36,86	26,55	91,53	750,08	103,5	
Вторник				Вторник									
	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена		Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	19,5	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	19,5
Борщ с мясом и сметаной	250	7,19	10,98	10,93	172,6	25,5	Суп томатный с курицей, фасолью и овощам	250	7,09	8,02	10,58	147,96	36,5
Запеканка куриная под сырной шепкой	100	22,42	22,57	2,33	304,5	63	Перемени отварные с маслом	200\10	17,09	22,27	32,26	398,78	39
Макаронны отварные с маслом	180	8,11	4,72	49,54	273	8	Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	56	2,52
Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	56	2,52	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	1,5
Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	1,5							
Итого	41,12	39,15	100,93	905,2	120		Итого	27,58	31,17	80,97	701,97	99,02	
Среда				Среда									
	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена		Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	19,5	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	19,5
Ци с мясом и сметаной	250	7,5	7,85	8,9	137,17	23	Борщ с мясом и сметаной	250	7,19	10,98	10,93	172,55	25,5
Минтай под сырно-картофельной шубкой	100	14,84	5,16	6,47	130,8	36,5	Чихохибли	100	22,5	17,3	2,6	255,7	46
Картофельное пюре	180	3,94	9,37	25,88	204,3	15	Картофельное пюре	180	3,94	9,37	25,88	204,26	15
Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	56	2,52	Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	56	2,52
Сок фруктовый	200	0,6	0,2	23,6	104	10	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	1,5
Итого	30,28	23,46	95,71	702,7	106,5		Итого	37,03	38,53	77,54	787,74	110	
Четверг				Четверг									
	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена		Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	19,5	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	19,5
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,89	6,04	18,09	154,2	21,5	Суп овощной с цветной капустой	250	4,31	7,87	21,02	173,16	13,5
Филе птицы в кисло-сладком соусе	100	15,49	17,98	5,79	249,1	48	Запеканка из рыбы	100	12,77	7,53	6,59	145,47	30,5
Рис отварной с маслом	180	4,01	5,89	40,72	229,8	13,5	Картофель запеченный	180	3,98	6,68	31,19	200,49	7
Хлеб пшеничный	40	2,8	0,28	16,16	56	2,52	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,28	16,16	56	2,52
Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	1,5	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	1,5
Итого	29,79	30,79	102,73	788,4	106,5		Итого	24,46	22,96	96,93	674,35	74,52	
Пятница				Пятница									
	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена		Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	19,5	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	19,5
Суп гороховый с мясом	250	11,49	7,05	17,04	176,5	21	Суп куринный с булгуром, помидором	250	5,82	9,14	8,85	140,64	27
Филе птицы ароматное	100	21,57	20,26	1,09	274,4	62,5	Зразы мясная лепнивая	100	20,99	21,48	8,59	312,86	50
Картофель запеченный	180	3,98	6,68	31,19	200,5	7	Картофель отварной с маслом и зеленью	180	3,99	4,57	31,25	181,35	11,5
Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	56	2,52	Хлеб пшеничный/ржаной	40	0,2	0	11	44,8	2,52
Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	1,5	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	1,5
Итого	40,44	34,87	87,45	806,6	114		Итого	31,6	35,79	81,66	778,88	112	
Суббота				Суббота									
	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена		Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	19,5	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	19,5
Суп куринный с вермишелью	250	6,14	12,45	11,28	183	20	Суп картофельный с фасолью	250	8,33	6,89	10,94	139,47	21,5
Мясное с мясом	280	18,29	28,47	28,69	446,4	52	Куриные наггетсы с томатным соусом	100	12,39	10,59	16,84	167,46	43
Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,8	0,28	16,16	56	2,52	Рис отварной с маслом	180	4,01	5,89	40,72	229,79	13,5
Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	1,5	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,28	16,16	56	2,52
Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	1,5	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	1,5
Итого	27,83	41,8	78,1	784,7	95,52		Итого	28,13	24,25	106,63	691,95	101,5	

1326

106,31

1226