

Утверждаю:

Директор сош № 49 ОАО «РЖД» *М.В. Борисова*



**ПРИМЕРНОЕ ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ (ГОРЯЧИЕ ЗАВТРАКИ)
В СООТВЕТСТВИИ С РЕКОМЕНДУЕМЫМИ СРЕДНЕСУТОЧНЫМИ
НАБОРАМИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва 2011 под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна
		7-11	12 и старше	Белки		Жиры		Углеводы		7-11	12 и старше	
				7-11	12 и старше	7-11	12 и старше	7-11	12 и старше			
День 1 Завтрак	Каша жидкая молочная с крутой рисовой	220	220	5,10	10,70	10,70	43,40	43,40	291,00	291,00	182	
	Сыр Российский	20	30	6,96	5,90	8,85	0,00	0,00	72,00	108,00	15	
	Какао со стуженным молоком	200	200	3,66	2,60	2,60	25,10	25,10	138,00	138,00	383	
	Масло сливочное	5	5	0,04	3,63	3,63	0,065	0,065	33,00	33,00	14	
	Хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,50	0,63	1,05	70,10	117,00	Н	
	Итого за завтрак	475	505	15,81	23,13	26,28	69,20	69,62	604,10	687,00		
День 2 Завтрак	Зеленый горошек отварной консервированный	30	30	0,98	1,12	1,12	1,80	1,80	21,30	21,30	131	
	Тфтели	100	120	6,78	8,14	7,54	9,05	8,58	129,00	155,00	279	
	Пюре картофельное	150	180	3,06	3,67	4,80	5,76	20,10	137,00	165,00	312	
	Соус сметанный	50	50	0,88	2,50	2,50	3,51	3,51	40,10	40,10	331	
	Чай с сахаром	200	200	0,12	0,12	0,02	12,70	12,70	51,30	51,30	376	
	Хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,50	0,63	1,05	70,10	117,00	Н	
		Итого за завтрак	560	750	14,19	15,16	18,68	47,32	53,86	448,80	549,70	
	День 3 Завтрак	Кукуруза консервированная (отварная)	50	50	1,12	0,815	0,815	5,62	5,62	34,70	34,70	245
		Омлет натуральный	140	160	13,00	14,90	23,20	26,50	2,46	270,00	309,00	210
		Кофейный напиток с молоком стуженным	200	200	2,94	2,94	1,98	1,98	20,90	113,00	113,00	380
Хлеб пшеничный		30	50	2,37	3,95	0,50	0,63	1,05	70,10	117,00	Н	
		Итого за завтрак	420	460	19,43	26,30	29,80	29,61	30,39	487,80	573,70	
День 4 Завтрак	Овощи натуральные (помидор свежий)	60	60	0,36	0,12	0,12	2,52	2,52	11,90	11,90	71	
	Плов из птицы	180	220	15,20	18,60	9,41	11,50	32,20	275,00	336,00	291	
	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,68	0,68	0,28	20,80	20,80	88,20	88,20	388	
	Хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,50	0,63	1,05	70,10	117,00	Н	
		Итого за завтрак	470	530	18,61	23,59	10,11	56,15	63,67	445,20	553,10	
День 5 Завтрак	Биточек рыбный	100	120	11,20	13,50	13,50	16,20	13,50	167,00	201,00	234	
	Пюре картофельное	150	180	3,06	3,67	4,80	5,76	20,10	137,00	165,00	312	
	Чай с лимоном	200	200	0,12	0,12	0,02	13,70	13,70	55,90	55,90	377	
	Хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,50	0,63	1,05	70,10	117,00	Н	
		Итого за завтрак	480	550	16,75	21,24	18,62	47,93	55,45	430,00	538,90	

День 6 Завтрак	Завтрак	150	180	21,90	26,30	16,60	19,90	42,00	50,40	405,00	486,00	223
	Запеканка из творога с молоком стуженным											
	Бутерброд с маслом	40	60	2,36	3,54	7,49	11,20	14,90	22,30	136,00	204,00	1
	Чай с сахаром	200	200	0,12	0,12	0,02	0,02	12,70	12,70	51,30	51,30	376
	Хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,30	0,50	0,63	1,05	70,10	117,00	H
Итого за завтрак	420	490	26,75	33,91	24,41	31,62	70,23	86,45	662,40		858,30	
День 7 Завтрак	Завтрак	30	30	0,98	0,98	1,12	1,12	1,80	1,80	21,30	21,30	131
	Зеленый горошек отварной консервированный											
	Гуляш	100	100	14,60	14,60	16,80	16,80	2,89	2,89	221,00	221,00	260
	Макаронные отварные	150	180	5,52	6,62	4,52	5,42	26,40	31,70	168,00	202,00	309
	Компот из сухофруктов	200	200	0,66	0,66	0,08	0,08	32,00	32,00	133,00	133,00	349
Итого за завтрак	510	560	24,13	26,81	22,82	23,92	63,72	69,44	613,40	694,30	117,00	H
День 8	Овощи натуральные (огурец свежий)	60	60	0,42	0,42	0,06	0,06	1,14	1,14	7,20	7,20	71
	Соуска, сардельки отварные	80	80	8,07	8,07	22,60	22,60	0,36	0,36	239,00	239,00	243
	Каша рассыпчатая гречневая	150	180	8,60	10,30	6,09	7,31	38,60	46,40	244,00	293,00	302
	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,68	0,68	0,28	0,28	20,80	20,80	88,20	88,20	388
	Итого за завтрак	520	570	20,14	23,42	29,33	30,75	61,53	69,75	648,50	744,40	117,00
День 9 Завтрак	Завтрак	60	60	0,36	0,36	0,12	0,12	2,52	2,52	11,90	11,90	71
	Овощи натуральные (помидор свежий)											
	Жаркое по-домашнему	200	250	18,50	23,20	20,70	25,90	18,90	23,70	337,00	421,00	259
	Какао со стуженным молоком	200	200	3,66	3,66	2,60	2,60	25,10	25,10	138,00	138,00	383
	Итого за завтрак	490	560	24,89	31,17	23,72	29,12	47,15	52,37	557,00	687,90	117,00
День 10 Завтрак	Завтрак	200	250	4,38	5,48	3,80	4,75	14,40	18,00	120,00	150,00	120
	Суп молочный с макаронными изделиями											
	Кофейный напиток с молоком стуженным	200	200	2,94	2,94	1,98	1,98	20,90	20,90	113,00	113,00	380
	Бутерброд с сыром	50	80	5,80	9,28	8,30	13,30	14,80	23,70	157,00	251,00	3
	Итого за завтрак	450	530	13,12	17,70	14,08	20,03	50,10	62,60	390,00	514,00	
День 11 Завтрак	Завтрак	30	30	0,57	0,57	2,67	2,67	2,31	2,31	35,70	35,70	121
	Икра кабачковая (промышленного производства)											
	Котлета из говядины	80	100	12,00	15,00	17,60	22,00	10,40	13,00	250,00	313,00	268
	Рис отварной	150	180	3,65	4,37	5,37	6,44	36,70	44,00	210,00	252,00	304
	Итого за завтрак	450	530	13,12	17,70	14,08	20,03	50,10	62,60	390,00	514,00	
День 11 Завтрак	Завтрак	30	30	0,57	0,57	2,67	2,67	2,31	2,31	35,70	35,70	121
	Икра кабачковая (промышленного производства)											
	Котлета из говядины	80	100	12,00	15,00	17,60	22,00	10,40	13,00	250,00	313,00	268
	Рис отварной	150	180	3,65	4,37	5,37	6,44	36,70	44,00	210,00	252,00	304
	Итого за завтрак	450	530	13,12	17,70	14,08	20,03	50,10	62,60	390,00	514,00	
День 11 Завтрак	Завтрак	30	30	0,57	0,57	2,67	2,67	2,31	2,31	35,70	35,70	121
	Икра кабачковая (промышленного производства)											
	Котлета из говядины	80	100	12,00	15,00	17,60	22,00	10,40	13,00	250,00	313,00	268
	Рис отварной	150	180	3,65	4,37	5,37	6,44	36,70	44,00	210,00	252,00	304
	Итого за завтрак	450	530	13,12	17,70	14,08	20,03	50,10	62,60	390,00	514,00	
День 11 Завтрак	Завтрак	30	30	0,57	0,57	2,67	2,67	2,31	2,31	35,70	35,70	121
	Икра кабачковая (промышленного производства)											
	Котлета из говядины	80	100	12,00	15,00	17,60	22,00	10,40	13,00	250,00	313,00	268
	Рис отварной	150	180	3,65	4,37	5,37	6,44	36,70	44,00	210,00	252,00	304
	Итого за завтрак	450	530	13,12	17,70	14,08	20,03	50,10	62,60	390,00	514,00	
День 11 Завтрак	Завтрак	30	30	0,57	0,57	2,67	2,67	2,31	2,31	35,70	35,70	121
	Икра кабачковая (промышленного производства)											
	Котлета из говядины	80	100	12,00	15,00	17,60	22,00	10,40	13,00	250,00	313,00	268
	Рис отварной	150	180	3,65	4,37	5,37	6,44	36,70	44,00	210,00	252,00	304
	Итого за завтрак	450	530	13,12	17,70	14,08	20,03	50,10	62,60	390,00	514,00	
День 11 Завтрак	Завтрак	30	30	0,57	0,57	2,67	2,67	2,31	2,31	35,70	35,70	121
	Икра кабачковая (промышленного производства)											
	Котлета из говядины	80	100	12,00	15,00	17,60	22,00	10,40	13,00	250,00	313,00	268
	Рис отварной	150	180	3,65	4,37	5,37	6,44	36,70	44,00	210,00	252,00	304
	Итого за завтрак	450	530	13,12	17,70	14,08	20,03	50,10	62,60	390,00	514,00	
День 11 Завтрак	Завтрак	30	30	0,57	0,57	2,67	2,67	2,31	2,31	35,70	35,70	121
	Икра кабачковая (промышленного производства)											
	Котлета из говядины	80	100	12,00	15,00	17,60	22,00	10,40	13,00	250,00	313,00	268
	Рис отварной	150	180	3,65	4,37	5,37	6,44	36,70	44,00	210,00	252,00	304
	Итого за завтрак	450	530	13,12	17,70	14,08	20,03	50,10	62,60	390,00	514,00	
День 11 Завтрак	Завтрак	30	30	0,57	0,57	2,67	2,67	2,31	2,31	35,70	35,70	121
	Икра кабачковая (промышленного производства)											
	Котлета из говядины	80	100	12,00	15,00	17,60	22,00	10,40	13,00	250,00	313,00	268
	Рис отварной	150	180	3,65	4,37	5,37	6,44	36,70	44,00	210,00	252,00	304
	Итого за завтрак	450	530	13,12	17,70	14,08	20,03	50,10	62,60	390,00	514,00	
День 11 Завтрак	Завтрак	30	30	0,57	0,57	2,67	2,67	2,31	2,31	35,70	35,70	121
	Икра кабачковая (промышленного производства)											
	Котлета из говядины	80	100	12,00	15,00	17,60	22,00	10,40	13,00	250,00	313,00	268
	Рис отварной	150	180	3,65	4,37	5,37	6,44	36,70	44,00	210,00	252,00	304
	Итого за завтрак	450	530	13,12	17,70	14,08	20,03	50,10	62,60	390,00	514,00	
День 11 Завтрак	Завтрак	30	30	0,57	0,57	2,67	2,67	2,31	2,31	35,70	35,70	121
	Икра кабачковая (промышленного производства)											
	Котлета из говядины	80	100	12,00	15,00	17,60	22,00	10,40	13,00	250,00	313,00	268
	Рис отварной	150	180	3,65	4,37	5,37	6,44	36,70	44,00	210,00	252,00	304
	Итого за завтрак	450	530	13,12	17,70	14,08	20,03	50,10	62,60	390,00	514,00	
День 11 Завтрак	Завтрак	30	30	0,57	0,57	2,67	2,67	2,31	2,31	35,70	35,70	121
	Икра кабачковая (промышленного производства)											
	Котлета из говядины	80	100	12,00	15,00	17,60	22,00	10,40	13,00	250,00	313,00	268
	Рис отварной	150	180	3,65	4,37	5,37	6,44	36,70	44,00	210,00	252,00	304
	Итого за завтрак	450	530	13,12	17,70	14,08	20,03	50,10	62,60	390,00	514,00	
День 11 Завтрак	Завтрак	30	30	0,57	0,57	2,67	2,67	2,31	2,31	35,70	35,70	121
	Икра кабачковая (промышленного производства)											
	Котлета из говядины	80	100	12,00	15,00	17,60	22,00	10,40	13,00	250,00	313,00	268
	Рис отварной	150	180	3,65	4,37	5,37	6,44	36,70	44,00	210,00	252,00	304
	Итого за завтрак	450	530	13,12	17,70	14,08	20,03	50,10	62,60	390,00	514,00	
День 11 Завтрак	Завтрак	30	30	0,57	0,57	2,67	2,67	2,31	2,31	35,70	35,70	121
	Икра кабачковая (промышленного производства)											
	Котлета из говядины	80	100	12,00	15,00	17,60	22,00	10,40	13,00	250,00	313,00	268
	Рис отварной	150	180	3,65	4,37	5,37	6,44	36,70	44,00	210,00	252,00	304
	Итого за завтрак	450	530	13,12								

День 12 Завтрак	Огурец соленый порционно	50	50	0,4	0,4	0,05	0,05	0,85	0,85	5,00	5,00	70
	Птица отварная с маслом	80	100	17,10	21,40	18,80	23,50	0,352	0,44	239,00	298,00	288
	Каша рассыпчатая гречневая	150	180	8,60	10,30	6,09	7,31	38,60	46,40	244,00	293,00	302
	Чай с лимоном	200	200	0,12	0,12	0,02	0,02	13,70	13,70	55,90	55,90	377
	Хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,30	0,50	0,63	1,05	70,10	117,00	Н
Итого за завтрак	510	580	28,59	36,17	25,26	31,38	54,13	62,44	614,00	768,90		
День 13 Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	200	250	5,56	6,95	9,74	12,20	38,5	48,10	265,00	331,00	181
	Сыр Российский	20	30	4,64	6,96	5,90	8,85	0,00	0,00	72,00	108,00	15
	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,68	0,68	0,28	0,28	20,80	20,80	88,20	88,20	388
	Масло сливочное	5	5	0,04	0,04	3,63	3,63	0,065	0,065	33,00	33,00	14
	Хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,30	0,50	0,63	1,05	70,10	117,00	Н
Итого за завтрак	455	535	13,29	18,58	19,85	25,46	59,99	70,01	528,30	677,00		
День 14 Завтрак	Макаронны отварные с сыром	180	220	12,20	14,90	14,30	17,50	30,70	37,50	301,00	368,00	204
	Чай с сахаром	200	200	0,12	0,12	0,02	0,02	12,70	12,70	51,30	51,30	376
	Бутерброд с повидлом	50	80	2,18	3,49	3,52	5,63	25,30	40,50	142,00	227,00	2
	Итого за завтрак	430	500	14,50	18,51	17,84	23,15	68,70	90,70	494,30	646,30	
	Всего за 14 дней	6700	7400	271,10	335,12	295,33	355,14	810,04	931,35	7623,70	9347,30	
Среднее за 14 дней	479	529	19,36	23,94	21,10	25,37	57,86	66,53	544,55	667,66		