

Меню для общего питания

Наименование блюд	Выход	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Выход	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность
1 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
	6-10 лет (1-4 классы)					11-18 лет (11 лет – 4 класс)				
Огурец консервированный (порционно)	30	0.84	-	0.39	4.8	40	1.12	-	0.52	6.4
Галки рыбные запеченные (филе минтая)	70	8.54	7.7	6.9	131.88	90	10.98	9.9	8.8	169.56
Каша рисовая вязкая	150	2.1	4.05	22.2	135	180	2.52	4.86	26.6	162
Какао с молоком (С-витамин)	200	3.6	2.8	17.6	110	200	3.6	2.8	17.6	110
Хлеб ржаной	20	1.36	0.12	9.52	44.8	25	1.7	0.15	11.9	56
Хлеб пшеничный (батон)	20	1.584	0.104	10.08	47.44	25	1.98	0.13	12.6	59.3
Итого		18.02	14.77	66.69	473.92		21.9	17.84	78.02	563.26
ОБЕД										
	10 лет (5 класс) + 6-10 лет (пребывание от 6 до 8 часов)					11-18 лет (5-11 классы)				
Салат «Дружба» с м/р.	60	0.93	4.2	2.26	51.72	80	1.24	5.6	3	68.96
Или Салат «Парус»	60	1.02	3.06	6.12	55.14	80	1.36	4.08	8.16	73.52
Картофель тушеный «Золотистый»	150	2.85	4.8	21	145.5	180	3.42	5.76	25.2	174.6
Колбаски по-могилески (говядина т/б+ свинина т/б)	80	17.12	13.92	2.56	204	2/50	21.4	17.4	3.2	255
Сок (нектар)	200	1.4	-	24	100	200	1.4	-	24	100
Хлеб ржаной	30	2.04	0.18	14.28	67.2	45	3.6	0.27	21.42	100.8
Кондитерское изделие (мармелад или зефир)	50	0.45	0.06	47.88	187	50	0.45	0.06	47.88	187
Итого		24.79	23.16	111.98	755.42		31.51	29.09	124.7	886.36
ПОЛДНИК										
	10 лет (5 класс) пребывание от 6 до 8 часов					11-18 лет (5-11 классы) пребывание от 6 до 8 часов				
Бутерброд «Купалле»	20/5/20	5.805	7.515	7.2	119.7	35/10/20	8.38	10.85	10.4	172.9
Напиток сывороточный «Свежесть»	220	0.8	-	12.98	99.44	220	0.8	-	12.98	99.44
Итого		6.6	7.51	20.18	219.14		9.18	10.85	23.38	272.3
Наименование блюд	Выход	белки	жиры	углеводы	Энергети	Выход	белки	жиры	углеводы	Энергети

					ческая ценность					ческая ценность
2 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
	6-10 лет (1-4 классы)					11-18 лет (11 лет – 4 класс)				
Горошек консервированный (порционно)	30	0.93	0.06	1.95	12	40	1.24	0.08	2.6	16
Макаронные изделия отварные	150	5.1	4.3	30.3	180	150	5.1	4.3	30.3	180
Оладьи из печени (говяжья)	50	8.9	7.5	3.1	116	50	8.9	7.5	3.1	116
или печень жареная (говяжья)	50	11.7	6.05	2.05	109.5	50	11.7	6.05	2.05	109.5
Напиток «Родничок» (с-витамин)	200	0.4	-	24.4	96.4	200	0.4	-	24.4	96.4
Хлеб ржаной	20	1.36	0.12	9.52	44.8	40	2.72	0.24	19.04	89.6
Кондитерское изделие (халва, печенье)	60	0.3	3.04	21.92	88.4	60	0.3	3.04	21.92	88.4
Итого		17.33	15.02	91.19	537.6		18.66	15.16	101.36	586.4
ОБЕД										
	10 лет (5 класс) + 6-10 лет (пребывание от 6 до 8 часов)					11-18 лет (5-11 классы)				
Салат «Зорачка» (майонез)	60	0.78	5.28	3.06	65.4	80	1.04	7.04	4	87.2
Колбаса вареная отварная	90	8.82	16.02	1.44	186.3	120	11.76	21.36	1.92	248.7
Каша вязкая гречневая	160	4.8	4.8	23.36	155.2	180	5.4	5.4	26.28	174.6
Напиток «Фантастик» (с-витамин)	200	0.18	0.12	17.04	70.04	200	0.18	0.12	17.04	70.04
Хлеб ржаной	25	1.7	0.15	11.9	56	45	3.6	0.27	21.42	100.8
Хлеб пшеничный (батон)	25	1.98	0.13	12.6	59.3	40	3.168	0.208	20.16	94.88
Фрукт (апельсин или мандарин)	200	1.8	0.4	16.2	80	200	1.8	0.4	16.2	80
Итого		20.06	26.9	85.6	672.2		27.06	34.76	122.38	855.92
ПОЛДНИК										
	10 лет (5 класс) пребывание от бдо 8 часов					11-18 лет (5-11 классы) пребывание от бдо 8 часов				
Бутерброд с сыром	20/5/15	5.7	7.9	9.7	135	20/5/15	5.7	7.9	9.7	135
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	13	53.4	200	0.2	0.05	13	53.4
Фрукты (яблоко) или кондитерское изделие (печенье, гематоген)	160 40	0.52 0.3	0.69 3.04	20.7 21.92	92.5 88.4	160 40	0.52 0.3	0.69 3.04	20.7 21.92	92.5 88.4
Итого		6.42	8.64	43.4	280.9		6.42	8.64	43.4	280.9

Наименование блюд	Выход	белки	жиры	углеводы	Энергети	Выход	белки	жиры	углеводы	Энергети
-------------------	-------	-------	------	----------	----------	-------	-------	------	----------	----------

					ческая ценность					ческая ценность
3 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
	6-10 лет (1-4 классы)					11-18 лет (11 лет – 4 класс)				
Сырники из творога со сметаной	150/20	24.3	19.75	29.1	400.6	170/20	27.46	21.85	32.9	439
или Запеканка из творога со сметаной	150/20	23.8	20.9	26.1	397.2	170/20	26.9	23.21	29.5	435.6
Кофейный напиток с молоком (с-витамин)	200	1.4	1	15	78	200	1.4	1	15	78
Сыр порционно	20	1.38	1.74	-	21.6	30	2.07	2.61	-	32.4
Итого		27.08	22.49	44.3	500.2		30.93	25.46	47.9	549.4
ОБЕД										
	10 лет (5 класс) + 6-10 лет (пребывание от 6 до 8 часов)					11-18 лет (5-11 классы)				
Салат «Горошек» с майонезом (огурцы консервированные)	80	5.12	13.3	2.24	150.4	100	6.4	16.6	2.8	188
Плов «Домашний» 2в.	75/150	24.97	9	38.47	333	90/200	32.19	11.6	49.59	429.2
Напиток «Лимончик» (с витамин)	200	0.14	0.02	18.6	75.2	200	0.14	0.02	18.6	75.2
Хлеб ржаной	25	1.7	0.15	11.9	56	25	1.7	0.15	11.9	56
Хлеб пшеничный (батон)	25	1.98	0.13	12.6	59.3	30	2.3	0.15	15.12	71.16
Итого		33.91	22.6	83.81	673.9		39.03	28.52	98.01	819.56
ПОЛДНИК										
	10 лет (5 класс) пребывание от 6 до 8 часов					11-18 лет (5-11 классы) пребывание от 6 до 8 часов				
Бутерброд с колбасой вареной в/с	20/20	4.1	4.6	9.9	99	30/30	6.1	6.9	14.8	146.4
Какао «Чебурашка»	200	5.2	4.44	21.22	166.8	200	5.2	4.44	21.22	166.8
Итого		9.3	9.04	31.12	265.8		11.3	11.34	36.02	313.2

Наименование блюд	Выход	белки	жиры	углеводы	Энергети	Выход	белки	жиры	углеводы	Энергети
-------------------	-------	-------	------	----------	----------	-------	-------	------	----------	----------

					ческая ценность					ческая ценность
4 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
	6-10 лет (1-4 классы)					11-18 лет (11 лет – 4 класс)				
Кукуруза консервированная (порционно)	40	0.88	0.16	4.48	22.8	40	0.88	0.16	4.48	22.8
Драчена	150	16.65	22.3	8.4	300	170	18.87	25.2	9.52	340
Хлеб ржаной	20	1.36	0.12	9.52	44.8	25	1.7	0.15	11.9	56
Кондитерское изделие (вафельный батончик или печенье)	35	0.01	0.03	43	73.8	35	0.01	0.03	43	73.8
Чай с лимоном (с-витамин)	200/7	0.24	0.05	12.8	51.2	200/7	0.24	0.05	12.8	51.2
Итого		19.14	22.66	78.2	492.6		21.7	25.59	81.7	543.8
ОБЕД										
	10 лет (5 класс) + 6-10 лет (пребывание от 6 до 8 часов)					11-18 лет (5-11 классы)				
Салат «Озорник»	60	1.8	7.2	3.3	84	80	2.4	9.6	4.4	112
Котлета натуральная рубленая «Нежная»	75	11.7	22.2	4.5	266.1	2/50	15.5	29.5	6	354.7
Каша рисовая вязкая	150	2.1	4.05	22.2	135	180	2.52	4.86	26.6	162
Напиток из плодов шиповника (с-витамин)	200	0.06	-	14.32	60	200	0.06	-	14.32	60
Хлеб ржаной	25	1.7	0.15	11.9	56	30	2.04	0.18	14.28	67.2
Хлеб пшеничный (батон)	25	1.98	0.13	12.6	59.3	30	2.3	0.15	15.12	71.16
Итого		19.34	33.73	68.82	660.4		24.82	44.29	80.72	827.06
ПОЛДНИК										
	10 лет (5 класс) пребывание от 6 до 8 часов					11-18 лет (5-11 классы) пребывание от 6 до 8 часов				
Ватрушка с творогом	75	8.4	4.9	29.76	163	75	8.4	4.9	29.76	163
Или Шарлотка с яблоками «Цудоуная»	100	4.7	4.7	37	208	100	4.7	4.7	37	208
Кондитерское изделие (мармелад или зефир)	-	-	-	-	-	30	0.22	0.03	23.94	90.7
Сок (нектар)	200	1.4	-	24	100	200	1.4	-	24	100
Итого		9.8	4.9	53.76	263		10.02	4.93	77.7	353.7
		6.1	4.7	61	308		6.32	4.73	84.94	398.7

Наименование блюд	Выход	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Выход	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность
5 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
	6-10 лет (1-4 классы)					11-18 лет (11 лет – 4 класс)				
Огурец консервированный (порционно)	30	0.84	-	0.39	4.8	40	1.12	-	0.52	6.4
Каша вязкая гречневая	150	4.5	4.5	21.9	145.5	170	5.1	5.1	24.82	164.9
Гнездышки из свинины с овощами (т/б. часть)	70	7	12.88	3.92	154.35	80	8	14.72	4.48	176.4
Напиток из сиропа шиповника (с-витамин)	180	-	-	21.04	80.8	180	-	-	21.04	80.8
Хлеб ржаной	20	1.36	0.12	9.52	44.8	25	1.7	0.15	11.9	56
Хлеб пшеничный (батон)	20	1.584	0.104	10.08	47.44	25	1.98	0.13	12.6	59.3
Итого		15.28	17.6	66.85	477.69		17.9	20.1	75.36	543.8
ОБЕД										
	10 лет (5 класс) + 6-10 лет (пребывание от 6 до 8 часов)					11-18 лет (5-11 классы)				
Салат «Дубравушка» (цыплята-бройлеры)	60	10.9	13.08	0.54	154.2	80	14.5	17.44	0.72	205.6
Пюре картофельное	150	3.15	4.95	20.1	138	200	4.2	6.6	26.8	184
Наггетсы «Рыбка золотая» (филе минтая)	60	14.76	10.86	11.04	201	80	19.68	14.48	14.72	268
Сок (нектар)	200	1.4	-	24	100	200	1.4	-	24	100
Хлеб ржаной	30	2.04	0.18	14.28	67.2	30	2.04	0.18	14.28	67.2
Хлеб пшеничный (батон)	30	2.3	0.15	15.12	71.16	30	2.3	0.15	15.12	71.16
Итого		34.55	29.22	85.05	731.56		44.12	53.7	95.64	895.96
ПОЛДНИК										
	10 лет (5 класс) пребывание от 6 до 8 часов					11-18 лет (5-11 классы) пребывание от 6 до 8 часов				
Бутерброд с маслом	20/15	1.7	11.1	9.8	145	30/20	2.4	15.8	14	207
Какао с молоком (с-витамин)	200	3.6	2.8	17.6	110	200	3.6	2.8	17.6	110
Кондитерское изделие (печенье)	-	-	-	-	-	20	0.15	0.02	15.9	44.2
Итого		5.3	13.9	27.4	255		6.15	18.62	47.5	361.2

Наименование блюд	Выход	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Выход	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность
6 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
	6-10 лет (1-4 классы)					11-18 лет (11 лет – 4 класс)				
Кукуруза консервированная (порционно)	30	0.66	0.12	3.36	17.1	30	0.66	0.12	3.36	17.1
Мясо цыплат «Оранжевое небо» (филе цыплат-бройлеров)	50/50	13.69	21.49	7.98	280	65/50	15.7	24.6	9.1	322
Каша рисовая вязкая	130	1.82	3.51	19.3	117	150	2.1	4.05	22.2	135
Чай с сахаром (с-витамин)	200	0.2	0.06	13	53.4	200	0.2	0.06	13	53.4
Хлеб ржаной	20	1.36	0.12	9.52	44.8	20	1.36	0.12	9.52	44.8
Итого		17.73	25.3	53.16	512		20.02	28.95	57.18	572.3
ОБЕД										
	10 лет (5 класс) + 6-10 лет (пребывание от 6 до 8 часов)					11-18 лет (5-11 классы)				
Салат «Сударушка» (майонез)	60	1.92	8.7	7.62	116.1	80	2.56	11.6	10.16	154.8
Гуляш из говядины	50/50	16.6	4.9	5.1	130	75/75	24.9	7.35	7.65	195
Макаронные изделия отварные	150	5.1	4.3	30.3	180	200	6.8	5.7	40.4	240
Напиток лимонный (с-витамин)	200	0.14	-	14	58	200	0.14	-	14	58
Хлеб ржаной	35	2.38	0.21	16.66	78.4	35	2.38	0.21	16.66	78.4
Хлеб пшеничный (батон)	40	3.168	0.208	20.16	94.88	40	3.168	0.208	20.16	94.88
Итого		28.91	18.31	91.32	657.38		39.94	25.06	109.03	821.08
ПОЛДНИК										
	10 лет (5 класс) пребывание от 6 до 8 часов					11-18 лет (5-11 классы) пребывание от 6 до 8 часов				
Бутерброд с колбасой запеченный	40	4.3	8.4	6.9	120	40	4.3	8.4	6.9	120
Кофейный напиток с молоком	200	1.4	0.9	15	78	200	1.4	0.9	15	96
Кондитерское изделие (зефир, мармелад)	40	0.37	3.15	23.9	64.5	40	0.37	3.15	23.9	64.5
Итого:		6.07	12.45	45.8	262.5		6.07	12.45	45.8	262.5

Наименование блюд	Выход	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Выход	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность
7 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
	6-10 лет (1-4 классы)					11-18 лет (11 лет – 4 класс)				
Горошек консервированный (порционно)	30	0.93	0.06	1.95	12	40	1.24	0.08	2.6	16
Макароны с сыром	100/10	5.7	6.1	21.2	163	100/10	5.7	6.1	21.2	163
Колбаски мясные с сыром (говядина)	70	12.4	8.7	2.03	131.25	80	14.1	9.9	2.3	150
Напиток «Родничок» (с-витамин)	200	0.4	-	24.4	96.4	200	0.4	-	24.4	96.4
Хлеб ржаной	20	1.36	0.12	9.52	44.8	30	2.04	0.18	14.28	67.2
Кондитерское изделие (печенье)	20	0.15	0.02	15.9	44.2	40	0.3	0.04	31.8	88.4
Итого		20.94	15	75	491.65		23.78	16.3	96.56	581
ОБЕД										
	10 лет (5 класс) + 6-10 лет (пребывание от 6 до 8 часов)					11-18 лет (5-11 классы)				
Салат «Солнышко» с м/р.	60	0.97	4.27	6.31	67.05	80	1.29	5.6	8.4	89.4
Картофель запеченный «Антошкина картошка»	130	3.7	13.7	30.2	265.59	180	5.13	18.99	41.95	367.74
Рыба жареная в сухарях (филе минтая)	70	15.33	4.62	4.83	122.5	90	19.71	5.94	6.21	157.5
Сок (нектар)	200	1.4	0.2	26.4	120	200	1.4	0.2	26.4	120
Хлеб ржаной	20	1.36	0.12	9.52	44.8	25	1.7	0.15	11.9	56
Хлеб пшеничный (батон)	20	0.15	0.02	15.9	44.2	25	1.98	0.13	12.6	59.3
Кондитерское изделие (халва, печенье)	1шт./50	0.3	3.04	21.92	88.4	1шт./50	0.3	3.04	21.92	88.4
Итого		23.21	25.97	115.08	752.64		31.51	34.05	129.38	938.34
ПОЛДНИК										
	10 лет (5 класс) пребывание от 6 до 8 часов					11-18 лет (5-11 классы) пребывание от 6 до 8 часов				
Гренки с джемом (или повидлом)	60	3.5	4.3	28.2	164.6	60	3.5	4.3	28.2	164.6
Кисломолочный напиток (йогурт питьевой)	150	4.2	4.8	6.15	84	180	5.04	5.76	7.38	100.8
Фрукт (яблоко или апельсин или мандарин)	-	-	-	-	-	1 шт.	0.52	0.69	20.7	92.5
Итого		7.7	9.1	34.35	248.6		9.06	10.75	56.28	357.9

Наименование блюд	Выход	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Выход	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность
8 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
	6-10 лет (1-4 классы)					11-18 лет (11 лет – 4 класс)				
Кукуруза консервированная порц.	30	0.66	0.12	3.36	17.1	30	0.66	0.12	3.36	17.1
Омлет с сыром	150	18.45	21.15	2.55	273	170	20.9	23.97	2.89	309.4
Кофейный напиток с молоком (с-витамин)	200	1.4	0.9	15	78	200	1.4	0.9	15	78
Хлеб ржаной	20	1.36	0.12	9.52	44.8	20	1.36	0.12	9.52	44.8
Бутерброд с маслом	20/10	1.6	7.5	9.8	134	20/10	1.6	7.5	9.8	134
Итого		23.47	29.79	40.23	546.9		25.92	32.61	40.57	583.3
ОБЕД										
	10 лет (5 класс) + 6-10 лет (пребывание от 6 до 8 часов)					11-18 лет (5-11 классы)				
Салат «Вкусняша» с майонезом	60	4.35	11.91	1.34	131.38	80	5.8	15.88	1.78	175.1
Бифштекс «Аппетитный» (свинина т/б)	65	9.4	21.12	3.08	240	80	11.5	25.99	3.79	295.38
Каша вязкая гречневая	130	3.9	3.9	18.98	126.1	180	5.4	5.4	26.2	174.6
Компот из сухофруктов «Школьный» курага (с-витамин)	200	0.4	0.2	18.2	72	200	0.4	0.2	18.2	72
Хлеб ржаной	20	1.36	0.12	9.52	44.8	25	1.7	0.15	11.9	56
Хлеб пшеничный (батон)	20	0.15	0.02	15.9	44.2	25	1.98	0.13	12.6	59.3
Фрукт (яблоко)	200	1.8	0.4	16.2	80	200	1.8	0.4	16.2	80
Итого		21.36	37.47	83.22	738.48		28.58	48.15	90.67	912.38
ПОЛДНИК										
	10 лет (5 класс) пребывание от 6 до 8 часов					11-18 лет (5-11 классы) пребывание от 6 до 8 часов				
Гренки «Лакомка»	60	3.64	6.46	20.6	145	60	3.64	6.46	20.6	145
Чай с молоком	200	1.6	1.4	17.4	88	200	1.6	1.4	17.4	88
Кондитерское изделие (зефир, мармелад)	30	0.22	0.03	23.94	42.3	50	0.36	0.05	39.9	70.5
Итого		5.46	7.89	61.94	275.3		5.6	7.91	77.9	303.5

Наименование блюд	Выход	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Выход	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность
10 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
	6-10 лет (1-4 классы)					11-18 лет (11 лет – 4 класс)				
Творожно-фруктовая запеканка со сметаной (яблоко или апельсин)	150/20	24.45	18.1	33.45	404.12	150/20	24.45	18.1	33.45	404.12
или Сырники, запеченные со сметаной	150/20	22.4	19.8	34.4	405.2	150/15	22.2	18.7	34.3	394.7
Кофейный напиток с молоком (с-витамин)	170	1.19	0.8	12.75	66.3	200	1.4	0.9	15	78
Кондитерское изделие (печенье)	20	0.15	0.02	15.9	44.2	40	0.30	0.04	31.8	88.4
Итого		25.79	18.92	62.1	514.62		26.15	19.04	80.25	570.52
ОБЕД										
	10 лет (5 класс) + 6-10 лет (пребывание от 6 до 8 часов)					11-18 лет (5-11 классы)				
Салат «Разноцветье»	60	2.46	4.9	4.2	70.9	80	3.28	6.5	5.6	94.53
Зразы из свинины с сыром (свинина т/б)	70	7.7	15.4	10.3	238	2/50	11	22	14.62	340
Пюре картофельное	150	3.15	4.95	20.1	138	200	4.2	6.6	26.8	184
Напиток яблочный (с витамин)	200	0.2	0.2	21	82	200	0.2	0.2	21	82
Хлеб ржаной	20	1.36	0.12	9.52	44.8	25	1.7	0.15	11.9	56
Хлеб пшеничный	20	0.15	0.02	15.9	44.2	25	1.98	0.13	12.6	59.3
Фрукт (яблоко или апельсин или мандарин)	200	0.65	0.87	25.96	115.6	200	0.65	0.87	25.96	115.6
Итого		15.67	26.46	106.98	733.5		23.01	36.45	118.48	931.43
ПОЛДНИК										
	10 лет (5 класс) пребывание от 6 до 8 часов					11-18 лет (5-11 классы) пребывание от 6 до 8 часов				
Бутерброд с колбасой вареной в/с	30/30	6.1	6.9	14.8	146.4	40/40	8.2	9.2	19.8	198
Сыр порционно	30	2.07	2.61	-	32.4	30	2.07	2.61	-	32.4
Чай с лимоном	200/7	0.24	0.05	12.8	51.2	200/7	0.24	0.05	12.8	51.2
Итого:		8.41	9.56	27.6	230		10.51	11.86	32.4	281.6

Примечание: при возникновении экономии денежных средств возможна выдача дополнительно фруктов, кондитерских изделий или увеличения выходов блюд, при условии, что это не увеличит объем отходов.

Инженер-технолог

В.М.Давидовская