

МЕНЮ (школа)

1 день

Выход	Рацион	Ккал	Белки	Жиры	Углево ды
1/60/20	<u>Завтрак</u> Хлеб пшеничный, масло	308,0	4,64	18,24	30,72
1/250	Каша рисовая	241,0	15,2	6,82	38,03
1/200	Чай	48,64	0	0	12,04
1/100	Банан	96,0	1,5	0,5	21,0
1/100	<u>Обед</u> Капустный салат	91,0	1,5	4,6	11,0
1/250	Суп-лапша куриная	182,0	13,25	6,25	17,75
1/100	Гречка	120,0	3,22	4,17	19,05
1/120	Тефтели мясные с соусом	212,0	19,0	15,0	14,5
1/200	Компот	34,0	0	0	8,6
1/60	Хлеб ржаной	77,7	2,55	0,1	12,75
1/99/1	<u>Ужин</u> Сельдь с зеленым луком	184,4	13,1	10,7	1,2
1/100	Отварной картофель	83,7	2,2	2,0	11,5
1/200	Чай с лимоном	61,0	0	0	51,0
1/50	Сушка	170,0	5,3	0,6	36,2
1/60	Хлеб ржаной	77,7	2,55	0,1	12,75
Итого: 1987,14					

2 день

Выход	Рацион	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	<u>Завтрак</u>				
1/60/20/ 20	Хлеб пшеничный, масло, сыр	322,0	13,4	14,3	30,72
1/250	Каша манная	244,0	7,61	6,82	38,03
1/200	Какао	204,0	5,8	5,8	34,4
	<u>Обед</u>				
1/100	Свежий огурец, свежий помидор	15,0	0,65	0,11	7,2
1/250/10	Суп овощной со сметаной	128,75	12,75	8,5	10,5
1/100	Макароны	152,0	3,3	5,5	21,8
1/120	Гуляш из индейки	149,52	8,4	12,36	6,2
1/200	Компот	72,0	0	0	17,6
1/60	Хлеб ржаной	77,7	2,55	0.1	12,75
	<u>Ужин</u>				
1/150	Творожная запеканка со сметаной	414,0	22,0	23,0	32,3
1/200	Чай	48,64	0	0	12,04
Итого: 1827,25					

3 день

Выход	Рацион	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
1/60/20/ 30	<u>Завтрак</u> Хлеб пшеничный, масло, джем	318,5	2,5	12,8	51,4
1/250	Каша гречневая	237,0	8,96	5,38	41,89
1/200	Чай	48,64	0	0	12,04
1/100	<u>Обед</u> Салат свекольный	88,0	5,3	4,3	7,3
1/50	Зеленый горошек	40,6	2,7	0,1	4,3
1/250	Суп с чечевицей	93,48	2,04	3,52	13,0
1/150	Картофельное пюре	174	3,3	12,1	14,2
1/100	Биточки рыбные	120,0	12,5	4,26	10,9
1/60	Хлеб ржаной	77,7	2,55	0,1	12,75
1/200	Компот	129,0	0	0	28,0
1/200	<u>Ужин</u> Салат морковный с яблоком	147,0	1,4	12,54	16,8
1/75	Пирожок	190,0	2,1	9,5	32,0
1/200	Чай	48,64	0	0	12,04
Итого: 1712,56					

4 день

Выход	Рацион	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	<u>Завтрак</u>				
1/60/20/ 20	Хлеб пшеничный, масло, сыр	322,0	13,4	14,3	30,72
1/250	Каша пшенная	279,0	10,83	6,12	44,81
1/200	Чай	48,64	0	0	12,04
	<u>Обед</u>				
1/100	Салат овощной	91,0	1,5	4,6	11
1/250/10	Свекольник со сметаной	111,75	6	6,7	12,4
1/100	Рис	129,9	4,2	0,92	25,44
1/100	Котлета куриная	214,0	17,82	9,68	12,99
1/30	Сметанный соус	115,0	1,1	12,1	6,2
1/200	Компот	92,6	0	0	17,8
1/60	Хлеб ржаной	77,7	2,55	0,1	12,75
	<u>Ужин</u>				
1/200	Макароны с сыром	400,16	15,4	17,8	45,0
1/50	Апельсин	43,0	0,9	0,12	8,1
1/200	Чай	48,64	0	0	12,04
Итого: 1973,39					

5 день

Выход	Рацион	Ккал	Белки	Жиры	Углевод ы
	<u>Завтрак</u>				
1/100	Плюшка	317,0	7,2	6,2	56,4
1/250	Каша геркулесовая	261,0	7,91	10,64	38,03
1/200	Чай	48,64	0	0	12,04
	<u>Обед</u>				
1/100	Салат из квашеной капусты	71,0	1,5	4,6	9,0
1/50	Соленый огурец	7,0	0,8	0,1	1,2
1/250/20	Суп фасовый с гречкой	188,0	11,2	10,0	14,5
1/180	Картофель отварной	145,0	16,9	11,2	4,9
1/200	Рыба под маринадом	111,0	0	0	29,12
1/200	Компот	114,0	9,0	0	19,0
1/60	Хлеб ржаной	77,7	2,55	0,1	12,75
	<u>Ужин</u>				
1/150	Салат с крабовыми палочками	142,1	6,0	7,2	12,8
1/100	Рис	145,0	4,2	2,9	25,44
1/200	Чай	48,64	0	0	12,04
1/40	Хлеб пшеничный	92,6	2,84	1,1	18,56
Итого: 1769,08					

6 день

Выход	Рацион	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	<u>Завтрак</u>				
1/60/20	Хлеб пшеничный, масло	308,0	4,64	18,24	30,72
	Каша				
1/250	манная	244,0	7,6	6,8	38,03
1/200	Чай	48,64	0	0	12,04
1/100	Яблоко	52,0	0,26	0,17	11,41
	<u>Обед</u>				
1/100	Салат витаминный	94,0	1,5	4,6	12,0
1/250	Суп рисовый куриный	190,0	13,25	6,25	18,75
1/100	Гречка	120,0	3,22	4,17	19,05
1/120	Бефстроганов из отварного мяса	201,0	18,0	14,0	12,5
1/200	Компот	34,0	0	0	8,6
1/60	Хлеб ржаной	77,7	2,55	0,1	12,75
	<u>Ужин</u>				
1/150	Омлет с кукурузой	255,0	13,95	12,0	8,6
1/50	Свежий огурец	8,0	0,6	0	1,36
1/200	Чай с лимоном	61,0	0	0	51,0
1/50	Сушка	170,0	5,3	0,6	36,2
1/60	Хлеб ржаной	77,7	2,55	0,1	12,75
Итого: 1941,04					

7 день

Выход	Рацион	Ккал	Белк и	Жир ы	Углево ды
	<u>Завтрак</u>				
1/60/20/ 20	Хлеб пшеничный, масло, сыр	322,0	13,4	14,3	30,72
1/250	Каша «Дружба»	238,0	7,4	5,82	37,03
1/200	Какао	204,0	5,8	5,8	34,4
	<u>Обед</u>				
1/100	Свежий огурец, свежий помидор	15,0	0,65	0,11	7,2
1/250/10	Щи со сметаной	118,75	12,75	8,5	9,5
1/100	Макароны	152,0	17,1	5,5	21,8
1/120	Биточки мясные	315,6	0	14,2	8,0
1/200	Компот	72,0	0	0	17,6
1/60	Хлеб ржаной	77,7		0.1	12,75
	<u>Ужин</u>				
1/100	Тушеная капуста	102,0	2,7	5,8	10,2
1/100	Запеченная курица	223,0	23,39	13,39	0
1/200	Чай	48,64	0	0	12,04
1/60	Хлеб ржаной	77,7	2,55	0,1	12,75
Итого: 1966,39					

8 день

Выход	Рацион	Ккал	Белки	Жиры	Углево ды
	<u>Завтрак</u>				
1/100	Булочка	310,0	7,2	12,	51,0
1/250	Каша кукурузная	306,0	8,3	7,5	48,7
1/200	Чай	48,64	0	0	12,04
	<u>Обед</u>				
1/100	Салат свекольный с соленым огурцом	91,0	5,4	4,3	7,5
1/250	Суп гороховый с гречками	242,0	15,6	2,1	41,6
1/150					
1/100	Картофельное пюре	93,48	2,04	3,52	13
1/180	Рыба, запеченная с сыром	224,0	15,6	12,1	14,0
1/60	Хлеб ржаной	77,7	2,55	0,1	12,75
1/250	Компот	120,0	0	0	27,0
	<u>Ужин</u>				
1/200	Молочная вермишель	222,0	4,6	3,8	42,2
1/200	Кисель	110,8	0	0	14,7
Итого: 1844,82					

9 день

Выход	Рацион	Ккал	Белки	Жиры	Углево ды
	<u>Завтрак</u>				
1/60/20/ 20	Хлеб пшеничный, масло, сыр	322,0	13,4	14,3	30,72
1/250	Каша гречневая	237,0	8,96	5,38	41,0
1/200	Чай	48,64	0	0	12,04
	<u>Обед</u>				
1/100	Свежий огурец, свежий помидор	15,0	0,65	0,11	7,2
1/250	Суп картофельный с фрикадельками	170,0	8,25	8,5	14,0
1/200	Рис	260,0	8,2	3,0	48,4
1/120	Гуляш из говядины	162,0	9,4	14,0	7,2
1/200	Компот	72,0	0	0	17,6
1/60	Хлеб ржаной	77,7	2,55	0.1	12,75
	<u>Ужин</u>				
1/150	Сырники творожные со сметаной	444,0	24,0	25,0	34,2
1/200	Чай	48,64	0	0	12,04
Итого: 1856,98					

10 день

Выход	Рацион	Ккал	Белки	Жиры	Углево ды
	<u>Завтрак</u>				
1/60/20	Хлеб пшеничный, масло	308,0	4,64	18,24	30,72
1/250	Каша геркулесовая	261,0	7,9	10,64	38,0
1/200	Чай	48,64	0	0	12,04
1/100	Груша	72,0	1,5	0,5	17,0
	<u>Обед</u>				
1/99/1	Сельдь с зеленым луком	184,4	13,1	10,7	1,21
1/50	Свежий огурец	8,0	0,6	0	1,36
1/50	Зеленый горошек	40,6	2,7	0,1	4,3
1/250	Борщ со сметаной	162,0	7,22	7,3	15,05
1/180	Картофель отварной	145,0	16,9	11,2	18,9
1/200	Компот	57,0	0	0	11,6
1/60	Хлеб ржаной	77,7	2,55	0,1	12,75
	<u>Ужин</u>				
1/100	Гренки с сыром	300,0	10,0	10,5	45,4
1/100	Йогурт	99,0	4,6	2,8	7,4
1/100	Банан	96,0	1,5	0,5	21,0
1/200	Чай	48,64	0	0	12,04
Итого: 1907,98					