

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМ.
Н.Ф. ПОНОМАРЕВА С. ТРУБЕТЧИНО ДОБРОВСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ**

Утверждено:

по директором школы: _____ /О.В. Чиликина/

Приказ № ____ от _____ г.

**ТИПОВОЕ МЕНЮ (двухнедельное)
для учащихся от 11 лет и старше**

ПОНЕДЕЛЬНИК (ДЕНЬ 1)							
№	Меню	Выход	Стоимость	Пищевые вещества			Пищевая ценность
				белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК							
1	Макароны с сыром	150	14,10	6,00	4,90	24,10	280,00
2	Батон	50	4,70	3,75	1,50	25,20	131,00
3	Чай с сахаром	200	1,50	0,20	0,00	14,00	28,00
	Итого:	400	20,30	9,95	6,40	63,30	439,00
ОБЕД							
1	Салат из капусты	100	6,41	2,63	8,32	12,77	138,67
2	Суп картофельный с бобовыми	250	7,64	5,49	5,28	16,33	134,75
3	Плов из м/птицы	280	43,51	23,68	19,83	41,64	439,83
4	Компот из сухофруктов	200	3,40	0,04	0,00	24,76	94,20
5	Хлеб	60	4,53	3,34	0,68	29,40	136,94
6	Яблоко	100	9,80	0,60	0,60	14,64	66,34
	Итого:	990	75,29	35,78	34,71	139,54	1010,73
ПОЛДНИК							
1	Булочка ванильная	50	6,16	7,90	8,12	54,48	3,22
2	Какао с молоком	200	11,40	3,52	3,72	25,49	145,20
	Итого:	250	17,56	11,42	11,84	79,97	148,42
	Итого за день:	1640	113,15	57,15	52,95	282,81	1598,15
ВТОРНИК (ДЕНЬ 2)							
№	Меню	Выход	Стоимость	Пищевые вещества			

				белки	жиры	углеводы	Пищевая ценность
ЗАВТРАК							
1	Каша овсяная	150	16,17	6,66	11,00	22,64	230,00
2	Батон с маслом	50/10	15,88	3,06	9,44	18,28	170,00
3	Чай с лимоном	200	2,98	0,20	0,00	14,00	28,00
Итого:		410	35,03	9,92	20,44	54,92	428,00
ОБЕД/от 11 лет и старше/							
1	Салат из солёных огурцов с луков	100	6,31	0,77	6,08	2,38	67,30
2	Борщ с капустой и картофелем	250	10,58	1,81	4,91	125,25	102,50
3	Рагу из овощей	180	10,36	2,75	13,20	17,33	199,20
4	Птица отварная	110	31,38	15,83	10,20	0,00	154,69
5	Компот из яблок	200	3,36	0,20	0,00	24,80	108,00
6	Хлеб	60	4,53	3,34	0,68	29,40	136,94
Итого:		900	66,52	25,71	35,75	199,12	778,94
ПОЛДНИК							
1	Пирожок с повидлом	50	9,74	6,50	10,68	37,42	289,48
2	Чай с сахаром	200	1,50	0,20	0,00	14,00	28,00
Итого:		250	11,24	6,70	10,68	51,42	317,48
Итого за день:		1560	112,79	42,33	48,87	305,46	1524,42
СРЕДА (ДЕНЬ 3)							
№	Меню	Выход	Стоимость	Пищевые вещества			Пищевая ценность
				белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК							
1	Суп вермишелевый	150	7,99	5,75	5,21	18,84	184,50
2	Батон с сыром	50/10	10,78	5,25	4,64	16,18	154,44
3	Чай с сахаром	200	1,50	0,20	0,00	14,00	28,00
Итого:		410	20,27	11,20	9,85	49,02	366,94
ОБЕД							
1	Салат из свежей капусты	100	6,41	2,63	8,32	12,77	138,67
2	Суп свекольный со сметаной	250	11,91	8,50	7,38	19,13	158,25
3	Картофельное пюре	180	13,30	4,08	64,02	24,62	183,00
4	Рыба с овощами	90	15,94	6,12	0,81	2,54	150,00
5	Компот из яблок	200	3,36	0,20	0,00	24,80	108,00
6	Хлеб	60	4,53	3,34	0,68	29,40	136,94
Итого:		980	65,97	33,09	88,85	131,85	941,20
ПОЛДНИК							
1	Пирожок с повидлом	50	9,74	6,50	10,68	37,42	289,48

2	Ряженка	200	12,16	5,80	5,00	8,00	106,00
Итого:		250	21,90	12,30	15,68	45,42	411,16
Итого за день:		1640	108,14	56,59	114,38	226,29	1719,30
ЧЕТВЕРГ (ДЕНЬ 4)							
№	Меню	Выход	Стоимость	Пищевые вещества			Пищевая ценность
				белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК							
1	Запеканка с творогом	150	28,26	27,84	18,00	32,40	279,60
2	Кисель	200	3,94	1,36	0,00	29,02	116,19
Итого:		350	32,20	29,20	18,00	61,42	457,21
ОБЕД							
1	Салат с пом. и луком	100	12,00	1,17	6,18	4,71	79,10
2	Суп картофельный с мак. изделиями	250	7,01	9,63	8,25	19,63	202,95
3	Жаркое домашнему	280	56,00	33,04	8,96	26,34	324,00
4	Компот из сухофруктов	200	3,40	0,04	0,00	24,76	94,20
5	Хлеб	60	4,53	3,34	0,68	29,40	136,94
Итого:		890	82,94	47,22	24,07	104,84	837,19
ПОЛДНИК							
1	Булочка ванильная	50	6,16	7,90	8,12	54,48	322,00
2	Йогурт	200	15,54	5,80	5,00	8,00	106,00
Итого:		250	21,70	13,70	13,12	62,48	428,00
Итого за день:		1490	136,84	90,12	55,19	228,74	1722,40
ПЯТНИЦА (ДЕНЬ 5)							
№	Меню	Выход	Стоимость	Пищевые вещества			Пищевая ценность
				белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК							
1	Омлет натуральный	150	25,78	14,27	22,16	2,65	267,93
2	Батон	50	4,70	3,75	1,50	25,20	131,00
3	Чай с лимоном	200	2,98	0,20	0,00	14,00	28,00
Итого:		400	33,46	18,22	23,66	41,85	426,93
ОБЕД							
1	Салат из свежих огурцов	100	13,80	1,43	6,08	2,38	67,70
2	Щи из капусты с картофелем	250	11,22	21,54	17,64	8,49	278,11
3	Птица отварная	110	31,38	16,88	10,88	0,00	165,00
4	Макаронные отварные	180	8,53	6,62	5,42	31,74	202,14

5	Компот из сухофруктов	200	3,40	0,04	0,00	24,76	94,20
6	Хлеб	60	4,53	3,34	0,68	29,40	136,94
Итого:		900	72,86	49,85	40,70	99,77	944,09

ПОЛДНИК

1	Печенье	50	6,25	3,90	10,00	39,00	257,00
2	Кефир	200	18,00	5,80	5,00	8,00	106,00
Итого:		250	24,25	9,70	15,00	47,00	363,00
Итого за день:		1550	130,57	77,77	111,36	188,62	1734,02

ПОНЕДЕЛЬНИК (ДЕНЬ 6)

№	Меню	Выход	Стоимость	Пищевые вещества			Пищевая ценность
				белки	жиры	углеводы	

ЗАВТРАК

1	Каша манная	150	15,14	8,00	6,83	38,63	248,00
2	Кофейный напиток	200	6,70	3,12	2,66	14,18	93,34
3	Батон с сыром	50/10	10,78	5,25	4,64	16,18	154,44
Итого:		410	32,62	16,37	14,13	68,99	495,78

ОБЕД

1	Салат из солёных огурцов с луком	100	6,31	0,77	6,08	2,38	67,30
2	Рассольник «Петербургский»	250	10,52	2,10	5,11	16,59	120,75
3	Биточки из м/птицы	90	27,92	6,90	8,50	9,40	129,90
4	Макароны	180	8,53	6,62	5,42	31,74	202,14
5	Фруктовый напиток	200	2,95	0,10	0,00	19,50	94,00
6	Хлеб	60	4,53	3,34	0,68	29,40	136,94
7	Яблоко	100	9,80	0,60	0,60	15,00	66,00
Итого:		980	70,56	20,41	26,37	123,64	817,57

ПОЛДНИК

1	Булочка ванильная	50	6,16	7,90	8,12	54,48	322,00
2	Чай с сахаром	200	1,50	0,20	0,00	14,00	28,00
Итого:		250	7,66	8,10	8,12	68,48	350,00
Итого за день:		1640	110,84	44,88	48,62	261,11	1663,35

ВТОРНИК (ДЕНЬ 7)

№	Меню	Выход	Стоимость	Пищевые вещества			Пищевая ценность
				белки	жиры	углеводы	

ЗАВТРАК

1	Каша рисовая	150	15,18	2,32	3,96	28,97	161,00
2	Кофейный напиток	200	6,70	3,12	2,66	14,18	93,34
3	Батон	50	4,70	3,75	1,50	25,20	131,00
Итого:		400	26,58	9,19	8,12	68,35	385,34

ОБЕД

1	Салат из белокачанной капусты	100	6,41	2,63	8,32	12,77	138,57
2	Суп картоф. с мясными фрикадельками	250	20,18	7,29	5,70	16,99	148,50
3	Котлета руб. из м/птицы	90	25,42	2,40	5,50	8,80	104,70
4	Картофельное пюре	180	13,30	3,67	5,76	24,54	164,70
5	Компот из свежих яблок	200	3,36	0,20	0,00	24,76	108,00
6	Хлеб	60	4,53	3,34	0,68	29,40	136,94
Итого:		880	73,20	19,49	25,96	117,26	801,41

ПОЛДНИК

1	Булочка ванильная	50	6,16	7,90	8,12	54,48	322,00
2	Чай с сахаром	200	1,50	0,20	0,00	14,00	18,00
Итого:		250	7,66	8,10	8,12	68,48	340,00
Итого за день:		1530	107,44	36,78	42,20	254,09	1526,75

СРЕДА (ДЕНЬ 8)

№	Меню	Выход	Стоимость	Пищевые вещества			Пищевая ценность
				белки	жиры	углеводы	

ЗАВТРАК

1	Каша «Дружба»	150	15,18	6,32	10,18	26,34	223,16
2	Батон	50	4,70	3,75	1,50	25,20	131,00
3	Чай с сахаром	200	1,50	0,20	0,00	14,00	18,00
Итого:		400	21,38	10,27	11,68	65,54	372,16

ОБЕД

1	Салат из свежих огурцов	100	13,80	0,77	6,08	2,38	67,70
2	Борщ с капустой и картофелем	250	10,58	1,81	4,91	125,25	102,50
3	Гуляш	110	88,51	19,72	17,89	4,76	168,20
4	Каша гречневая	180	7,61	8,95	6,73	43,01	276,54
5	Компот из сухофруктов	200	3,40	0,04	0,00	24,76	94,20
6	Хлеб	60	4,53	3,34	0,68	29,40	136,94
Итого:		900	128,43	34,63	36,29	229,56	846,08

ПОЛДНИК

1	Пирожок с повидлом	50	9,74	6,50	10,68	37,42	289,48
2	Ряженка	200	12,16	5,80	5,00	8,00	106,00
Итого:		250	21,90	12,30	15,68	45,42	398,48
Итого за день:		1550	171,71	57,20	63,65	340,52	1613,72

ЧЕТВЕРГ (ДЕНЬ 9)

№	Меню	Выход	Стоимость	Пищевые вещества			Пищевая ценность
				белки	жиры	углеводы	

ЗАВТРАК							
1	Омлет натуральный	150	25,78	14,27	22,16	2,65	267,93
2	Чай с лимоном	200	2,98	0,20	0,00	14,00	18,00
3	Батон	50	4,70	3,75	1,50	25,20	131,00
Итого:		400	33,46	18,22	23,66	41,85	416,93
ОБЕД							
1	Салат из огурцов и помидоров	100	15,02	0,98	6,15	3,73	74,20
2	Суп с рыбными консервами	250	20,10	19,01	8,40	14,05	167,25
3	Плов из м/птицы	280	43,51	23,68	19,83	41,64	439,83
4	Фруктовый напиток	200	2,95	0,08	0,00	19,51	94,20
5	Хлеб	60	4,53	3,34	0,68	29,40	136,94
Итого:		890	86,11	47,09	35,06	108,33	912,42
ПОЛДНИК							
1	Булочка ванильная	50	6,16	7,90	8,12	54,48	322,00
2	Чай с лимоном	200	2,98	0,20	0,00	14,00	18,00
Итого:		250	9,14	8,10	8,12	68,48	340,00
Итого за день:		1540	128,71	73,41	66,84	218,66	1669,35

ПЯТНИЦА (ДЕНЬ 10)							
№	Меню	Выход	Стоимость	Пищевые вещества			Пищевая ценность
				белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК							
1	Каша пшённая	150	17,07	11,20	13,80	48,80	366,00
2	Батон с маслом	50	15,88	3,06	9,44	18,27	170,00
3	Кофейный напиток	200	6,70	3,12	2,66	14,18	93,34
Итого:		400	39,65	17,38	25,90	81,25	629,34
ОБЕД							
1	Салат из свеклы с зелёным горошком	100	7,22	4,97	8,65	10,42	77,10
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,01	2,69	2,84	17,14	104,75
3	Жаркое по-домашнему	280	56,00	33,04	8,96	26,34	324,00
4	Компот из свежих яблок	200	3,36	0,16	0,00	24,76	108,00
5	Хлеб	60	4,53	3,34	0,68	29,40	136,94
Итого:		890	78,12	44,20	21,13	108,06	750,79
ПОЛДНИК							
1	Печенье	50	6,25	3,90	10,00	39,00	257,00
2	Кефир	200	18,00	5,80	5,00	8,00	106,00
Итого:		250	24,25	9,70	15,00	47,00	441,12
Итого за день:		1540	142,02	71,28	62,03	236,31	1821,25

