

Примерное меню
 для обучающихся 5-11 классов, находящихся в трудной жизненной ситуации МБОУ «Весьегонская СОШ»,
 разработанное на основании сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного
 питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В.Т. Лапшиной 2004
 возрастная категория: с 12 лет и старше

Сб. реп. № реп.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен. Ккал
			Б	Ж	У	
День 1						
Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	40	1,76	14,4	10,9	184
516	Макароны отварные с сыром	200/30	13,7	27,8	57,46	546,7
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,9	67,8
	Итого		17,9	42,5	98,26	856,5
День 2						
Завтрак						
337	Яйцо отварное	1шт/40	5,1	4,6	0,3	63
302	Каша рисовая	200	3,0	8,0	30,0	208
692	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,9	67,8
	Яблоко	150	0,45	0,0	12,9	60
	Итого		13,33	16,47	86,8	550,8
День 3						
Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	40	1,76	14,4	10,9	184
451	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16	261
511	Рис отварной	200	5	8,2	51,4	304
587	Томатный соус	50	1,3	2,4	4,2	44
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	13,0	59,7
	Итого		25,84	39,73	110,5	910,7
День 4						
Завтрак						
3	Бутерброд с сыром	50	6,7	11,3	10,4	175,7
413	Сосиска отварная	100	11,1	23,9	1,6	266
508	Греча рассыпчатая	200	11,6	10,4	56,8	372
587	Томатный соус	50	1,3	2,4	4,2	44
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	13,0	59,7
	Итого		32,58	48,33	101	975,4
День 5						
Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	40	1,76	14,4	10,9	184
388	Котлета рыбная	100	17,4	11,8	1,8	188
520	Пюре картофельное	200	4,2	9,0	29,2	218
516	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58
685	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	13,0	59,7
	Итого		25,24	35,53	69,9	707,7
День 6						
Завтрак						
3	Бутерброд с сыром	50	6,7	11,3	10,4	175,7
437	Гуляш	50	13,9	6,5	4,0	132
511	Рис отварной	200	5	8,2	51,4	304
587	Томатный соус	50	1,3	2,4	4,2	44
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	13,0	59,7
	Итого		28,78	28,73	98	773,4
День 7						

Примерное меню
для обучающихся 5-11 классов, находящихся в трудной жизненной ситуации МБОУ «Весьегонская СОШ»,
разработанное на основании сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного
питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В.Т. Лапшиной 2004
возрастная категория: с 12 лет и старше

Сб. рец., № рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен. Ккал
			Б	Ж	У	
День 1						
Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	40	1,76	14,4	10,9	184
516	Макароны отварные с сыром	200/30	13,7	27,8	57,46	546,7
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,9	67,8
	Итого		17,9	42,5	98,26	856,5
День 2						
Завтрак						
337	Яйцо отварное	1 шт/40	5,1	4,6	0,3	63
302	Каша рисовая	200	3,0	8,0	30,0	208
692	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,9	67,8
	Яблоко	150	0,45	0,0	12,9	60
	Итого		13,33	16,47	86,8	550,8
День 3						
Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	40	1,76	14,4	10,9	184
451	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16	261
511	Рис отварной	200	5	8,2	51,4	304
587	Томатный соус	50	1,3	2,4	4,2	44
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	13,0	59,7
	Итого		25,84	39,73	110,5	910,7
День 4						
Завтрак						
3	Бутерброд с сыром	50	6,7	11,3	10,4	175,7
413	Сосиска отварная	100	11,1	23,9	1,6	266
508	Греча рассыпчатая	200	11,6	10,4	56,8	372
587	Томатный соус	50	1,3	2,4	4,2	44
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	13,0	59,7
	Итого		32,58	48,33	101	975,4
День 5						
Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	40	1,76	14,4	10,9	184
388	Котлета рыбная	100	17,4	11,8	1,8	188
520	Пюре картофельное	200	4,2	9,0	29,2	218
516	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58
685	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	13,0	59,7
	Итого		25,24	35,53	69,9	707,7
День 6						
Завтрак						
3	Бутерброд с сыром	50	6,7	11,3	10,4	175,7
437	Гуляш	50	13,9	6,5	4,0	132
511	Рис отварной	200	5	8,2	51,4	304
587	Томатный соус	50	1,3	2,4	4,2	44
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	13,0	59,7
	Итого		28,78	28,73	98	773,4
День 7						

Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	40	1,76	14,4	10,9	184
461	Тефтели мясные	100	9,3	11,1	11,2	184
587	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44
508	Греча рассыпчатая	200	11,6	10,4	56,8	372
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	13,0	59,7
692	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152
	Итого		28,14	42,23	124,8	1005,7
День 8						
Завтрак						
337	Яйцо отварное	1штг/40	5,1	4,6	0,3	63
302	Каша пшенная (вязкая)	200	5,8	9,2	31,8	240
647	Кисель из повидло	200	0,0	0,0	38,4	150
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,9	67,8
	Итого		11,03	12,9	73,7	457
День 9						
Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	40	1,76	14,4	10,9	184
451	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16	261
	Капуста тушеная	200	5,0	9,2	21,4	188
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	13,0	59,7
	Итого		24,54	38,33	76,3	750,7
День 10						
Завтрак						
3	Бутерброд с сыром	50	6,7	11,3	10,4	175,7
436	Жаркое по-домашнему	200	17,9	9,9	21,6	251
647	Кисель из повидло	200	0,0	0,0	38,4	150
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	13,0	59,7
	Яблоко	150	0,45	0,0	12,9	60
	Итого		26,73	21,53	96,3	696,4

