Директор МБОУ «Весьегонская СОШ»:
_____Ковалец Ю.А.

Примерное меню
для обучающихся 5-9 классов по категории 12-15 лет МБОУ «Весьегонская СОШ», корпус №1, ОВЗ (32,59)
разработанное на основании сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В.Т. Лапшиной 2004

Сб. рец.,№ рец.	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**
	Обед					
110	Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	5,2	13,1	106
337	Яйцо отварное	1шт/40	5,1	4,6	0,3	63
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		**8,98**	**10,13**	**41,4**	**216,7**
	Итого за день		**26,88**	**52,63**	**139,66**	**1073,2**
	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**
	Обед					
134	Суп крестьянский с крупой	250	2,6	5,3	14,3	116
772	Булочка домашняя	100	7,6	13,2	61,0	394
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		**12,08**	**18,83**	**103,3**	**627,7**
	Итого за день		**25,41**	**35,3**	**190,1**	**1178,5**
	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**
	Обед					
139	Суп гороховый	250	6,2	5,6	22,3	167
732	Оладьи с повидлом	150/10	10,95	10,5	69,15	417
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		**19,03**	**16,43**	**119,5**	**701,7**
	Итого за день		**44,87**	**56,16**	**230,0**	**1612,4**
	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**
	Обед					

Директор МБОУ «Весьегонская СОШ»:
_____Ковалец Ю.А.

Примерное меню
для обучающихся 5-9 классов по категории 12-15 лет МБОУ «Весьегонская СОШ», корпус №1, ОВЗ (32,59)
разработанное на основании сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В.Т. Лапшиной 2004

Сб. рец.,№ рец.	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**
Обед						
110	Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	5,2	13,1	106
337	Яйцо отварное	1шт/40	5,1	4,6	0,3	63
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		**8,98**	**10,13**	**41,4**	**216,7**
	Итого за день		**26,88**	**52,63**	**139,66**	**1073,2**
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**
Обед						
134	Суп крестьянский с крупой	250	2,6	5,3	14,3	116
772	Булочка домашняя	100	7,6	13,2	61,0	394
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		**12,08**	**18,83**	**103,3**	**627,7**
	Итого за день		**25,41**	**35,3**	**190,1**	**1178,5**
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**
Обед						
139	Суп гороховый	250	6,2	5,6	22,3	167
732	Оладьи с повидлом	150/10	10,95	10,5	69,15	417
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		**19,03**	**16,43**	**119,5**	**701,7**

	Итого за день		**44,87**	**56,16**	**230,0**	**1612,4**
		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**
		Обед				
160	Суп молочный с вермишелью	250	7	7,9	24,7	141
337	Яйцо отварное	1шт/40	5,1	4,6	0,3	63
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		**26,78**	**18,13**	**74,3**	**509,7**
	Итого за день		**59,36**	**66,46**	**175,3**	**1485,1**
		День5				
		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**
		Обед				
772	Булочка с маком	100	8,1	3,1	52,6	275
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21,0	120
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		**12,88**	**55,93**	**101,6**	**512,7**
	Итого за день		**38,12**	**91,46**	**171,5**	**1220,4**
		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**
		Обед				
138	Суп картофельный с крупой	250	2,5	3	18,3	113
772	Булочка ванильная	100	7,9	8,5	58,1	343
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		**12,28**	**11,83**	**104,4**	**573,7**
	Итого за день		**41,06**	**40,56**	**202,4**	**1347,1**
		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**
		Обед				
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21,0	120
772	Булочка домашняя	100	7,6	13,2	61,0	394
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		**11,78**	**13,13**	**96,1**	**548,7**
	Итого за день		**39,92**	**55,36**	**220,9**	**1554,4**
		День 8				

Завтрак						
337	Яйцо отварное	1шт/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**
Обед						
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4,3	10	88
772	Булочка ванильная	100	7,9	8,5	58,1	343
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		**11,78**	**13,13**	**96,1**	**548,7**
	Итого за день		**22,81**	**26,03**	**169,8**	**105,7**
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**
Обед						
181	Суп рыбный(уха с перлов.круп)	250	1,4	0,3	0,3	10
772	Булочка с маком	100	8,1	3,1	52,6	275
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		**11,38**	**3,73**	**80,90**	**402,7**
	Итого за день		**35,92**	**42,06**	**157,2**	**1153,4**
День10						
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**
Обед						
130	Рассольник	250	2,1	4,5	13,6	104
337	Яйцо отварное	1шт/40	5,1	4,6	0,3	63
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		**9,08**	**9,43**	**41,9**	**284,7**
	Итого за день		**35,81**	**30,96**	**138,2**	**981,1**