



Утверждаю:

Директор «АОУ СО НГПК им. Н.А. Демидова»

«18» августа 2020 г.

С.А. Морозова

### Примерное двухнедельное меню учащихся на 2020-2021 учебный год

Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые в-ва (г)			Энерг-ая цен-ть (Ккал)	Витамины				Минеральные в-ва (мг)			
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник													
Завтрак													
Сырник из творога с повидлом	75/25	13,06	8,55	27,43	278	0,04	0,2	16,6	1	90	127	14,5	0,5
Сыр	30	7,8	8,04	-	108	0,8	0,2	8,6	0,8	26,1	24,4	3,8	1
Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	66			11,2	1,3	0,4	0,7		0,2
Хлеб «Дарницкий»	33	2,64	0,6	17,6	88	0,1							
Какао с молоком	200	3,8	4	32,67	154								
Обед													
Салат морковный	100	5,87	20	4,77	223		6	6		59	56	36	1
Суп овощной со сметаной	250/20	1,93	5,86	12,59	115		32	3		43	72	34	1
Каша гречневая рассыпчатая	180	9	8	44	285		272,27			23,67	256	143,22	4,9
Гуляш из говядины	100/100	36,13	40,35	11,23	553								
Компот из яблок	200	0,16		14,99	61		7			8	5	4	1
Пирожок печеный	75		1	13	56		78,31			5,81		3,14	0,7

с яблоком													
Хлеб «Дарницкий»	33	2,64	0,6	17,6	88	0,1							
Итого		203,73	75,5	196,14	2075	1,04	395,98	441,38	3,1	255,98	541,1	238,66	10,3
Вторник													
Завтрак													
Сырники из творога со сгущённым молоком	75/10	14,67	3,55	19,8	171	0,04	0,2	16,6	1	90	127	14,5	0,5
Сыр	30	7,8	8,04	-	108	0,8	0,2	8,6	0,8	26,1	24,4	3,8	1
Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	66			11,2	1,3	0,4	0,7		0,2
Хлеб «Рябинушка»	33	2,64	0,6	17,6	88	0,1							
Чай с сахаром	200/20	0,2		15	57		25,25			5,25		4,4	0,9
Обед													
Салат овощной	100	1,49	15,18	7,87	174		12	2		31	48	24	1
Суп гороховый	250	2,34	3,89	13,61	99		14	3		45	116	41	2
Макароны отварные	180	6,95	6,35	42,39	253		25,01	1,3		26,4	59	11	1,3
Котлета «Богатырская»	100/10	17,89	12,73	17,08	254								
Компот из яблок	200	0,16		14,99	61		7			8	5	4	1
Слойка с повидлом	100	7,48	18,93	62,53	240								
Хлеб «Дарницкий»	33	2,64	0,6	17,6	88	0,1							
Итого:		64,42	84,37	228,73	1405	1,04	83,66	42,7	3,1	232,15	380,1	102,7	7,9
Среда													
Завтрак													
Суп молочный с макаронами	250	5,5	4,75	21	147								
Сыр	30	7,8	8,04	-	108	0,8	0,2	8,6	0,8	26,1	24,4	3,8	1
Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	66			11,2	1,3	0,4	0,7		0,2
Хлеб	33	2,64	0,6	17,6	88	0,1							

«Рябинушка»													
Кофейный напиток	200	2,36	1,6	27,5	134		10,2			3,4			
Обед													
Салат винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129		17	1		41	45	20	1
Суп Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/20	2,09	6,33	10,64	108		32			45	50	24	1
Плов овощной	180	4,19	10,44	42,03	279			1,3		13,2	64,8	21,6	
Фрикадельки из курицы	100	14,35	15,28	7,02	223		14	3		45	116	41	2
Компот из сухофруктов	200	0,56		22	87		87,45			33,6	15	4,5	1
Вагрушка со сметаной	100	6,6	6,1	40,2	245	0,07	0,04			13,88		8,74	0,7
Хлеб «Дарницкий»	33	2,64	0,6	17,6	88	0,1							
Итого		50,15	78,38	143,12	1702	1,07	160,89	25,1	2,1	221,58	315,9	123,64	6,9
Четверг													
Завтрак													
Омлет натуральный	105	10,6	17	2,4	207								
Сыр	30	7,8	8,04	-	108	0,8	0,2	8,6	0,8	26,1	24,4	3,8	1
Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	66			11,2	1,3	0,4	0,7		0,2
Хлеб «Рябинушка»	33	2,64	0,6	17,6	88	0,1							
Чай с лимоном	200/20/7	0,3		15,2	60								
Обед													
Салат картофельный с сельдью	50/30	6,15	4,2	6,7	89								
Рассольник домашний со сметаной	250/20	5,03	11,3	32,38	150		20	1		37	85	31	1

Суфле «Рыбка»	100	12,85	11,81	8,99	194		1			63	105	18	1
Овощи в молочном соусе	180	4,28	9,12	14,49	155		44	10		153	155	72	2,6
Кисель из концентрата ягодного	200	1,36		29,02	116		4	8					
Манник	100	6,22	6,9	52,8	296								
Хлеб «Дарницкий»	33	2,64	0,6	17,6	88	0,1							
Итого		60,03	84,07	197,44	1617	1	69,2	38,8	2,1	279,5	370,01	124,8	5,8
Пятница													
Завтрак													
Каша молочная ячневая с маслом	150/20	6,0	21,0	24,0	307		216,36			106,25		52,22	1,3
Сыр	30	7,8	8,04	-	108	0,8	0,2	8,6	0,8	26,1	24,4	3,8	1
Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	66			11,2	1,3	0,4	0,7		0,2
Хлеб «Рябинушка»	33	2,64	0,6	17,6	88	0,1							
Кофейный напиток	200	2,36	1,6	27,5	134		10,2			3,4			
Обед													
Салат «Здоровье»	100	1,24	9,98	9,2	132		30			48	34	15	1
Борщ с капустой со сметаной	250/20	2,0	9,0	11,0	143		398,11	2		61,14	61	27,37	1
Рис с овощами	1810	4,53	6,94	45,73	265		1,3	2,4		13,2	106,8	36	1,3
Котлеты рубленые с мясом куры	70/10	11,02	12,45	7,52	186	0,06	0,6	32	1,5	46,4	86,4	24	
Компот из яблок	200	0,16		14,99	61		7			8	5	4	1
Хлеб «Рябинушка»	33	2,64	0,6	17,6	88	0,1							
Булочка «Завитушка»	100	7,68	7,35	58,83	332								
Итого		50,23	92,06	233,23	1910	1,06	483,41	56,2	3,6	207,865	318,3	132,39	6,8
Понедельник													

## Завтрак

Каша молочная овсяная с маслом	150/20	6	21	24	70		216,36			106,25		52,22	1,3
Сыр	30	7,8	8,04	-	108	0,8	0,2	8,6	0,8	26,1	24,4	3,8	1
Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	66			11,2	1,3	0,4	0,7		0,2
Хлеб «Рябинушка»	33	2,64	0,6	17,6	88	0,1							
Кофейный напиток	200	2,36	1,6	27,5	134		10,2			3,4			

## Обед

Салат из свеклы с чесноком	100	1,06	15,08	5,78	164								
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/17,5	5	5	18	139		657,01	1		25,64	39	33	1,3
Картофель отварной в молоке	200	5	5	25	175		850,77			83,37	61	38,78	1,4
Колбаски витаминные	100	12	15	2	196		160,99			25,31	54	15,68	1,1
Коктейль молочный	200			16,07	64								
Хлеб «Дарницкий»	33	2,64	0,6	17,6	88	0,1							
Итого		44,66	86,42	181,41	1292	0,9	1895,53	20,8	2,1	270,47	179,1	143,48	6,2

## Вторник

## Завтрак

Макаронная запеканка с сыром	185	9,73	11,57	41,67	310								
Сыр	30	7,8	8,04	-	108	0,8	0,2	8,6	0,8	26,1	24,4	3,8	1
Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	66			11,2	1,3	0,4	0,7		0,2
Хлеб «Рябинушка»	33	2,64	0,6	17,6	88	0,1							
Чай с лимоном	200/20/7	0,3		15,2	60								

## Обед

Салат из свежей капусты с варенной свеклой	100	1,39	10,06	10,91	140		36			53	35	18	1
Рассольник со сметаной	250/20	5,03	11,3	32,38	150		20	1		37	85	31	1
Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	193		31,2			51,6	69	28	1,3
Сосиски отварные	65	10,48	27,24	0,8	226								
Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117								
Пицца с мясом	100	13,39	12,63	25,88	271								
Хлеб «Рябинушка»	33	2,64	0,6	17,6	88	0,1							
Итого		62,62	110,19	119,63	1817	1	87,4	208	2,1	168,1	214,1	80,8	4,5
Среда													
Завтрак													
Каша молочная рисовая с маслом	150/20	4,44	17,17	6,49	225								
Сыр	30	7,8	8,04	-	108	0,8	0,2	8,6	0,8	26,1	24,4	3,8	1
Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	66			11,2	1,3	0,4	0,7		0,2
Хлеб «Рябинушка»	33	2,64	0,6	17,6	88	0,1							
Кофейный напиток	200	2,36	1,6	27,5	134		10,2			3,4			
Обед													
Салат витаминный	100	1	15	6	169		271,82	1		46,61	37	20,37	1,1
Суп куриный с пшеном	250	2,31	7,74	15,43	141		16	2		27	65	26	1
Рагу овощное	200	4,84	11,35	29,59	240		34	5,3		77,3	105,3	45,3	1,3
Котлета говяжья	60	16,72	9,75	11,5	200								
Пицца овощная	100	7,7	18,33	36,71	342								
Сок виноградный	200	1		21,2	94								
Хлеб «Рябинушка»	33	2,64	0,6	17,6	88	0,1							

Итого		53,61	104,61	189,88	1895	1	332,22	28,1	2,1	180,81	232,4	95,47	4,6
Четверг													
Завтрак													
Каша молочная манная с маслом	150/20	3,45	3,6	16,5	112	0,04	0,7	23,4	0,2	90,3	75,6	12,4	0,2
Сыр	30	7,8	8,04	-	108	0,8	0,2	8,6	0,8	26,1	24,4	3,8	1
Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	66			11,2	1,3	0,4	0,7		0,2
Хлеб «Рябинушка»	33	2,64	0,6	17,6	88	0,1							
Кофейный напиток	200	2,36	1,6	27,5	134		10,2			3,4			
Обед													
Салат Осенний	100	1,18	11,99	7,41	140		22	2		41	33	19	1
Овощной суп-пюре с грибами	250/10	2,89	5	13,03	109		20	1		41	37	18	1
Рыба запеченная	80	30	18	4	291		438,96	2,6	46	73,62	28	41,64	1,7
Каша гречневая рассыпчатая	180	9	8	44	285		272,27			23,67	256	143,22	4,9
Компот из урюка	200	0,33	5,5	22,66	92		1	1		25	22	16	1
Сосиска в тесте	115	10,36	19,32	34,85	355								
Хлеб «Дарницкий»	33	2,64	0,6	17,6	88	0,1							
Итого		72,81	89,55	205,41	1868	1,04	765,33	49,8	48,3	324,49	476,7	254,06	11
Пятница													
Завтрак													
Каша молочная пшеничная с маслом	150/20	4,05	8,4	24,75	189								
Сыр	30	7,8	8,04	-	108	0,8	0,2	8,6	0,8	26,1	24,4	3,8	1
Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	66			11,2	1,3	0,4	0,7		0,2
Хлеб «Дарницкий»	33	2,64	0,6	17,6	88	0,1							
Какао с молоком	200	3,8	4	32,67	154								
Обед													
Салат из свежей капусты	100	1,47	14,99	9,21	178		29	2		43	35	20	1

Рассольник домашний со сметаной	250/20	5,03	11,3	32,38	150		20	1		37	85	31	1
Макароны отварные	180	6,95	6,35	42,39	253		25,01	1,3		26,4	59	11	1,3
Зразы рубленые с яйцом и маслом	70/5	8,54	14,62	9,36	203		1			20	32	4	
Сок фруктовый	200	16,3	16,8	18,96	94								
Булочка «Забава»	100	7,68	7,35	58,83	332								
Хлеб «Дарницкий»	33	2,64	0,6	17,6	88	0,1							
Итого		67,06	107,55	264,01	1903	1	57,22	24,1	2,1	152,9	236,1	69,8	4,5

Среднее количество Ккал в день 1748