

## МЕНЮ 2-й день

### 1-4 кл.

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Пюре картофельное	150	3.13	4.58	21.84	141.46
Рыба в сыре жареная (филе минтая)	65	3.60	9.48	0.08	100.53
Чай "Школьный" с апельсином	185/12/7	0.27	0.07	12.67	52.74
Аскорбиновая кислота (С-витаминизация) (мг)	50				0.01
Бутерброд с маслом (вариант 1)	20/9	2.15	6.69	10.01	108.82
<b>Итого</b>		<b>9.15</b>	<b>20.82</b>	<b>44.60</b>	<b>403.56</b>
<b>Всего</b>		<b>9.15</b>	<b>20.82</b>	<b>44.60</b>	<b>403.56</b>

### 5-11 (плат.)

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Обед</b>					
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	50	1.83	4.92	2.50	61.73
Суп картофельный с бобовыми (горохом) (масло растительное и сливочное)	250	5.13	4.94	19.92	147.27
Мясо (говядина) отварное	20	6.02	5.17	0.08	71.08
Пюре картофельное	150	3.12	3.99	21.83	136.07
Рыба в сыре жареная (филе минтая)	65	3.26	9.06	0.08	95.31
Компот из сухофруктов "Школьный" курага	200	0.50	0.07	21.18	83.28
Аскорбиновая кислота (С-витаминизация) (мг)	50				0.01
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20
Хлеб пшеничный	30	3.12	1.02	14.85	81.00
<b>Итого</b>		<b>24.96</b>	<b>29.53</b>	<b>90.46</b>	<b>727.95</b>
<b>Всего</b>		<b>24.96</b>	<b>29.53</b>	<b>90.46</b>	<b>727.95</b>

### 5-11 осв.1р.

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Обед</b>					
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	50	1.79	4.92	2.40	61.16
Суп картофельный с бобовыми (горохом) (масло растительное и сливочное)	250	5.46	4.97	20.74	152.16
Мясо (говядина) отварное (вариант I)	20	6.02	5.17	0.08	71.08
Пюре картофельное	150	3.26	4.88	22.05	145.61
Рыба в сыре жареная (филе минтая)	65	5.00	11.26	0.08	122.56
Компот из сухофруктов "Школьный" курага	200	0.41	0.06	19.49	76.78
Аскорбиновая кислота (С-витаминизация) (мг)	50				0.01
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20
Хлеб пшеничный	30	3.12	1.02	14.85	81.00
<b>Итого</b>		<b>27.04</b>	<b>32.64</b>	<b>89.71</b>	<b>762.56</b>
<b>Всего</b>		<b>27.04</b>	<b>32.64</b>	<b>89.71</b>	<b>762.56</b>

**5-11 осв.2р.**

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Обед</b>					
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	50	1.79	4.92	2.40	61.16
Суп картофельный с бобовыми (горохом) (масло растительное и сливочное)	250	5.67	4.99	21.24	155.23
Мясо (говядина) отварное (вариант I)	20	6.02	5.17	0.08	71.08
Пюре картофельное	150	3.26	4.88	22.05	145.61
Рыба в сыре жареная (филе минтая)	65	5.43	11.81	0.08	129.30
Компот из сухофруктов "Школьный" курага	200	0.41	0.06	19.49	76.78
Аскорбиновая кислота (С-витаминизация) (мг)	50				0.01
Бананы	230	3.49	1.16	48.83	223.20
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20
Хлеб пшеничный	35	3.64	1.19	17.33	94.50
<b>Итого</b>		<b>31.69</b>	<b>34.54</b>	<b>141.52</b>	<b>1 009.07</b>

<b>Полдник</b>					
Колбасные изделия, запеченные в тесте (масло растительное)	100	12.63	18.90	31.10	336.05
Сок	200	1.31	0.19	24.75	112.50
<b>Итого</b>		<b>13.94</b>	<b>19.09</b>	<b>55.85</b>	<b>448.55</b>
<b>Всего</b>		<b>45.63</b>	<b>53.63</b>	<b>197.37</b>	<b>1 457.62</b>

**5 кл. 1 р.**

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Обед</b>					
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	30	1.08	2.95	1.44	36.69
Суп картофельный с бобовыми (горохом) (масло растительное и сливочное)	250	5.67	4.99	21.24	155.23
Мясо (говядина) отварное (вариант I)	20	6.02	5.17	0.08	71.08
Пюре картофельное	150	3.26	4.88	22.05	145.61
Рыба в сыре жареная (филе минтая)	65	3.89	9.85	0.08	105.14
Компот из сухофруктов "Школьный" курага	200	0.41	0.06	19.61	77.26
Аскорбиновая кислота (С-витаминизация) (мг)	50				0.01
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20
Хлеб пшеничный	30	3.12	1.02	14.85	81.00
<b>Итого</b>		<b>25.43</b>	<b>29.28</b>	<b>89.37</b>	<b>724.22</b>
<b>Всего</b>		<b>25.43</b>	<b>29.28</b>	<b>89.37</b>	<b>724.22</b>

**Зкл. плат.**

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Обед</b>					
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	50	1.79	4.92	2.40	61.16
Суп картофельный с бобовыми (горохом) (масло растительное и сливочное)	250	5.67	4.99	21.24	155.23
Мясо (говядина) отварное (вариант I)	20	6.02	5.17	0.08	71.08
Пюре картофельное	150	3.26	4.88	22.05	145.61
Рыба в сыре жареная (филе минтая)	65	3.89	9.85	0.08	105.14
Компот из сухофруктов "Школьный" курага	200	0.41	0.06	19.49	76.78
Аскорбиновая кислота (С-витаминация) (мг)	50				0.01
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20
Хлеб пшеничный	30	3.12	1.02	14.85	81.00
<b>Итого</b>		<b>26.14</b>	<b>31.25</b>	<b>90.21</b>	<b>748.21</b>
<b>Всего</b>		<b>26.14</b>	<b>31.25</b>	<b>90.21</b>	<b>748.21</b>

**ГПД (плат.)**

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Запеканка из творога	100	21.57	4.91	17.68	265.19
Повидло	20	0.08		13.00	50.00
Чай "Школьный" с апельсином	185/12/7	0.26	0.07	12.58	52.30
Хлеб пшеничный	40	4.16	1.36	19.80	108.00
<b>Итого</b>		<b>26.07</b>	<b>6.34</b>	<b>63.06</b>	<b>475.49</b>
<b>Обед</b>					
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	3.59	9.84	4.79	122.31
Суп картофельный с бобовыми (горохом) (масло растительное и сливочное)	250	5.67	4.99	21.24	155.23
Мясо (говядина) отварное (вариант I)	20	6.02	5.17	0.08	71.08
Пюре картофельное	150	3.26	4.88	22.05	145.61
Рыба в сыре жареная (минтай)	65	14.09	10.43	0.08	151.31

Компот из сухофруктов "Школьный" курага	200	0.56	0.08	22.31	87.61
Аскорбиновая кислота (С- витаминация) (мг)	50				0.01
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20
Хлеб пшеничный	30	3.12	1.02	14.85	81.00
<b>Итого</b>		<b>38.29</b>	<b>36.77</b>	<b>95.42</b>	<b>866.36</b>
<b>Полдник</b>					
Напиток лимонный новый	200	0.14	0.02	15.45	65.29
Колбасные изделия, запеченные в тесте (масло растительное)	100	12.63	18.90	31.10	336.05
<b>Итого</b>		<b>12.77</b>	<b>18.92</b>	<b>46.55</b>	<b>401.34</b>
<b>Всего</b>		<b>77.13</b>	<b>62.03</b>	<b>205.03</b>	<b>1 743.19</b>

**ГПД(плат.)диета-1**

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Каша жидкая молочная манная	150	5.28	5.55	11.11	169.05
Чай "Школьный" с апельсином	185/12/7	0.26	0.07	12.58	52.30
Мармелад (сш)	20	0.02		15.88	64.20
пирог	30				
<b>Итого</b>		<b>5.56</b>	<b>5.62</b>	<b>39.57</b>	<b>285.55</b>
<b>Обед</b>					
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	50	1.79	4.92	2.40	61.16
Суп картофельный с бобовыми (горохом) (масло растительное и сливочное)	250	5.67	4.99	21.24	155.23
Мясо (говядина) отварное (вариант I)	25	7.53	6.46	0.11	88.85
Пюре картофельное	150	3.26	4.88	22.05	145.61
Гуляш (из свинины) (масло растительное)	50/50	11.20	28.00	3.19	311.31
Компот из сухофруктов "Школьный" курага	200	0.41	0.06	19.49	76.78
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20
Хлеб пшеничный	30	3.12	1.02	14.85	81.00
<b>Итого</b>		<b>34.96</b>	<b>50.69</b>	<b>93.35</b>	<b>972.14</b>
<b>Полдник</b>					
Вафли	40				
Напиток апельсиновый новый	200	0.20	0.04	16.75	69.31
<b>Итого</b>		<b>0.20</b>	<b>0.04</b>	<b>16.75</b>	<b>69.31</b>
<b>Всего</b>		<b>40.72</b>	<b>56.35</b>	<b>149.67</b>	<b>1 327.00</b>

**Продленка м.**

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
--------------------	-------	-------	------	----------	---------

<b>Завтрак</b>					
Запеканка из творога	100	21.11	4.81	16.41	225.32
Повидло	20	0.08		13.00	50.00
Чай "Школьный" с апельсином	185/12/7	0.26	0.07	12.58	52.30
Хлеб пшеничный	40	4.16	1.36	19.80	108.00
<b>Итого</b>		<b>25.61</b>	<b>6.24</b>	<b>61.79</b>	<b>435.62</b>
<b>Обед</b>					
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	3.59	9.84	4.79	122.31
Суп картофельный с бобовыми (горохом) (масло растительное и сливочное)	250	5.67	4.99	21.24	155.23
Мясо (говядина) отварное (вариант I)	20	6.02	5.17	0.08	71.08
Пюре картофельное	150	3.26	4.88	22.05	145.61
Рыба в сыре жареная (филе минтая)	65	3.89	9.85	0.08	105.14
Компот из сухофруктов "Школьный" курага	200	0.41	0.06	19.49	76.78
Аскорбиновая кислота (С-витаминизация) (мг)	50				0.01
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20
Хлеб пшеничный	30	3.12	1.02	14.85	81.00
<b>Итого</b>		<b>27.94</b>	<b>36.17</b>	<b>92.60</b>	<b>809.36</b>
<b>Полдник</b>					
Напиток лимонный новый	200	0.14	0.02	15.45	65.29
Колбасные изделия, запеченные в тесте (масло растительное)	100	12.63	18.90	31.10	336.05
<b>Итого</b>		<b>12.77</b>	<b>18.92</b>	<b>46.55</b>	<b>401.34</b>
<b>Всего</b>		<b>66.32</b>	<b>61.33</b>	<b>200.94</b>	<b>1 646.32</b>