



Утверждаю:
Руководитель А.А. Аронов

Основное 2-х недельное меню для БОУ СМР «Марковская ООШ» для обучающихся 5- 9 классов. Возрастная категория 12 - 14 лет.

№ рецепта	Неделя/ день/ прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 12-14 лет, грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал
1							
45	Завтрак	Суп гороховый	250	2.34	3.89	13.61	98.79
		Хлеб ржаной	30	3.94	0.60	24.60	60.85
284		Напиток из яблок с лимоном	200	0.25	0.25	25.35	104.07
		Яблоки	100	0.40	0.40	9.80	47.00
307		Булочка сдобная	100/5	4.61	4.41	35.30	199.30
	Итого за завтрак		685	11.54	9.55	108.66	509.74
2							
232	Завтрак	Омлет	200	23.13	13.39	3.52	386.40
		Хлеб ржаной - пшеничный	50	2.81	0.55	1.20	114.95
294		Чай сладкий с лимоном	200/15	0.07	0.01	15.31	61.62
		Яблоки	100	0.40	0.40	9.80	47.00
	Итого за завтрак		565	26.41	14.35	29.83	609.97
3							
189	Завтрак	Котлета мясная рубленая с соусом	120	8.32	10.59	19.31	209.60
227		Рожки отварные	150	3.68	3.53	23.55	140.73
284		Напиток из яблок	200	0.25	0.25	25.35	104.07
		Хлеб ржаной	30	3.94	0.60	24.60	60.85
	Итого за завтрак		500	16.19	14.97	92.81	515.25

4							
6	Завтрак	Салат из свежей капусты с яблоками	100	1.08	10.20	6.32	121.40
201		Тефтели из говядины паровые	75	12.85	14.60	8.74	217.83
227		Рис отварной	150	3.68	3.53	23.55	140.73
294		Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62
		Хлеб ржаной	30	3.94	0.60	24.60	60.85
	Итого за завтрак		555	21.62	28.94	78.52	602.43
5							
303	Завтрак	каша пшеничная молочная	260	13.83	13.93	64.66	439.60
		хлеб пшеничный	30	3.94	0.6	24.60	60.85
294		Чай сладкий	200/15	0.07	0.01	15.31	61.62
		Яблоки	100	0.40	0.40	9.80	47.00
	Итого за завтрак		605	18.24	14.94	114.37	609.07
6							
62	Завтрак	Щи из свежей капусты	250	3.23	9.78	11.40	142.94
		Хлеб ржаной	30	18.20	19.70	46.07	431.60
284		Напиток из яблок	200	0.25	0.25	25.35	104.07
307		Булочка сдобная	100/5	4.61	4.41	35.30	199.30
	Итого за завтрак		585	26.29	34.14	118.12	877.64
7							
176	Завтрак	Курица жареная	120	21.72	25.11	3.85	325.69
227		Рожки отварные	100	3.68	3.53	23.55	140.73
		Хлеб ржаной	30	3.94	0.60	24.60	60.85
282		Напиток	200	0.25	0.25	25.35	104.07
		Йогурт фруктово-ягодный	100	2.90	2.50	4.20	51.00
	Итого за завтрак		550				

