

**Примерное двухнедельное меню для обучающихся 5, 6-9 классов, 6-11 классов
(детей инвалидов) и 10-11 классов (многодетные семьи)**

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак							1 день
	Макаронные изделия отварные с сыром	г	200	12,1	10,1	34	375	295
	Чай с сахаром и лимоном	г	200	0,1	0	15,2	61	494
	Итого завтрак:		400	12,2	10,1	49,2	436	
2 день	Завтрак							2 день
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	г	200	8,56	14,1	31,5	343,5	247
	Батон йодированный	г	20	1,5	0,6	10,2	52,4	111
	Чай с молоком	г	200	5	4,4	31,7	186	495
	Итого завтрак:		420	15,06	19,1	73,4	581,9	
3 день	Завтрак							3 день
	Запеканка рисовая с творогом	г	200	4,5	1,8	44,1	375	279
	Чай с сахаром	г	200	0,1	0	15	60	493
	Итого завтрак:		400	4,6	1,8	59,1	435	
4 день	Завтрак							4 день
	Оладьи с повидлом	г	165	11,9	12,2	71,8	445	537
	Чай с сахаром и лимоном	г	200	0,1	0	15,2	61	494
	Итого завтрак:		365	12	12,2	87	506	
5 день	Завтрак							5 день
	Каша манная	г	200	7,7	11,8	35,5	345	250
	Чай с сахаром	г	200	0,1	0	15	60	493
	Батон йодированный	г	20	1,5	0,6	10,2	52,4	111
	Итого завтрак:		420	9,3	12,4	60,7	457,4	
6 день	Завтрак							6 день
	Каша гречневая	г	200	9,1	13	32,6	351	248
	Какао с молоком	г	200	5	4,4	31,7	186	497
	Итого завтрак:		400	14,1	17,4	64,3	537	
7 день	Завтрак							7 день
	Макаронные изделия отварные с сыром	г	200	12,1	10,1	34	375	295
	Чай с сахаром и лимоном	г	200	0,1	0	15,2	61	494
	Итого завтрак:		400	12,2	10,1	49,2	436	
8 день	Завтрак							8 день
	Запеканка из макарон с творогом	г	200	8,7	12,8	37,1	348	299
	Чай с сахаром	г	200	0,1	0	15	60	493
	Итого завтрак:		400	8,8	12,8	52,1	408	
9 день	Завтрак							9 день
	Оладьи с повидлом	г	165	11,9	12,2	71,8	445	537
	Чай с сахаром и лимоном	г	200	0,1	0	15,2	61	494
	Итого завтрак:		365	12	12,2	87	506	
10 день	Завтрак							10 день
	Каша манная	г	200	7,7	11,8	35,5	345	250
	Чай с сахаром	г	200	0,1	0	15	60	493
	Батон йодированный	г	20	1,5	0,6	10,2	52,4	111
	Итого завтрак:		420	9,3	12,4	60,7	457,4	
11 день	Завтрак							11 день
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	г	200	8,56	14,1	31,5	343,5	247
	Чай с молоком	г	200	5	4,4	31,7	186	495
	Итого завтрак:		400	13,56	18,5	63,2	529,5	
12 день	Завтрак							12 день
	Каша гречневая	г	200	9,1	13	32,6	351	248
	Какао с молоком	г	200	5	4,4	31,7	186	497
	Итого завтрак:		400	14,1	17,4	64,3	537	
	Итого за день:	г	4790	137,22	156,4	770,2	5827,2	