

**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		
<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>1 день</b>
	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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>12,2</b>	<b>10,1</b>	<b>49,2</b>	<b>436</b>	
<b>2 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>2 день</b>
	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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>420</b>	<b>15,06</b>	<b>19,1</b>	<b>73,4</b>	<b>581,9</b>	
<b>3 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>3 день</b>
	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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>4,6</b>	<b>1,8</b>	<b>59,1</b>	<b>435</b>	
<b>4 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>4 день</b>
	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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>365</b>	<b>12</b>	<b>12,2</b>	<b>87</b>	<b>506</b>	
<b>5 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>5 день</b>
	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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>420</b>	<b>9,3</b>	<b>12,4</b>	<b>60,7</b>	<b>457,4</b>	
<b>6 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>6 день</b>
	Каша гречневая	г	200	9,1	13	32,6	351	248
	Какао с молоком	г	200	5	4,4	31,7	186	497
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>14,1</b>	<b>17,4</b>	<b>64,3</b>	<b>537</b>	
<b>7 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>7 день</b>
	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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>12,2</b>	<b>10,1</b>	<b>49,2</b>	<b>436</b>	
<b>8 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>8 день</b>
	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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>8,8</b>	<b>12,8</b>	<b>52,1</b>	<b>408</b>	
<b>9 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>9 день</b>
	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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>365</b>	<b>12</b>	<b>12,2</b>	<b>87</b>	<b>506</b>	
<b>10 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>10 день</b>
	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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>420</b>	<b>9,3</b>	<b>12,4</b>	<b>60,7</b>	<b>457,4</b>	
<b>11 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>11 день</b>
	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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>13,56</b>	<b>18,5</b>	<b>63,2</b>	<b>529,5</b>	
<b>12 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>12 день</b>
	Каша гречневая	г	200	9,1	13	32,6	351	248
	Какао с молоком	г	200	5	4,4	31,7	186	497
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>14,1</b>	<b>17,4</b>	<b>64,3</b>	<b>537</b>	
	<b>Итого за день:</b>	г	<b>4790</b>	<b>137,22</b>	<b>156,4</b>	<b>770,2</b>	<b>5827,2</b>	