

Примерное двухнедельное меню для 5-9 классов

Основание: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников»

№	Раздел	№реп.	Блюдо	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	1 блюдо		Суп крестьянский с крупой	250	2	2	9	103
	2 блюдо		Макароны отварные	150	3	2	19	215
	Гарнир		Котлета мясная с соусом	150	9	12	6	188
	Напиток		Компот из с/ф	200	1	0	26	121
	Хлеб		Пшеничный	60	4	0	22	115
2	1 блюдо		Щи со сметаной	250	2	5	6	136
	2 блюдо		Фрикадельки мясные	150	3	5	38	213
	Гарнир		Картофельное пюре	150	2	6	7	211
	Напиток		Компот из ягод	200	1	1	0	108
	Хлеб		Пшеничный	60	4	0	22	115
3	1 блюдо		Суп картофельный с клецками	250	6	6	11	206
	2 блюдо		Рагу из овощей	250	8	11	24	302
	Гарнир							
	Напиток		Кисель из ягод	200	0	0	12	113
	Хлеб		Пшеничный	60	4	0	22	115
4	1 блюдо		Суп свекольник	250	2	5	6	136
	2 блюдо		Гуляш из мяса	150	3	7	11	216
	Гарнир		Каша гречневая рассыпчатая	150	8	6	10	234
	Напиток		Компот из с/ф	200	1	0	28	121
	Хлеб		Пшеничный	60	4	0	22	115
5	1 блюдо		Суп-лапша домашняя	250	3	4	6	136
	2 блюдо		Котлета мясная с соусом	150	9	10	18	188
	Гарнир		Рис отварной	150	3	5	24	213
	Напиток		Кисель из ягод	200	0	0	12	113
	Хлеб		Пшеничный	60	4	0	22	115
6	1 блюдо		Суп картофельный с горохом	250	7	4	24	205
	2 блюдо		Салат из свеклы с горошком	250	7	13	24	302
	Гарнир							
	Напиток		Компот из ягод	200	1	0	0	108
	Хлеб		Пшеничный	60	4	0	22	115
7	1 блюдо		Рассольник	250	6	3	14	109

			ленинградский					
	2 блюдо		Гуляш из мяса	150	3	7	11	216
	Гарнир		Картофельное пюре	150	2	6	7	211
	Напиток		Компот из с/ф	200	1	0	28	121
	Хлеб		Пшеничный	60	4	0	22	115
8	1 блюдо		Борщ со сметаной	250	7	5	15	224
	2 блюдо		Плов из отварного мяса	250	6	12	26	341
	Гарнир							
	Напиток		Чай с сахаром	200	0	0	6	28
	Хлеб		Пшеничный	60	4	0	22	115
9	1 блюдо	106	Суп картофельный с рыбными консервами	250	3	4	24	214
	2 блюдо		Винегрет овощной	250	9	15	24	302
	Гарнир							
	Напиток		Компот из ягод	200	1	0	0	108
	Хлеб		Пшеничный	60	4	0	22	115
10	1 блюдо		Суп свекольник	250	2	5	9	136
	2 блюдо		Макароны отварные	150	3	2	23	158
	Гарнир		Котлета мясная с соусом	150	9	12	13	188
	Напиток		Кисель из ягод	200	0	0	12	113
	Хлеб		Пшеничный	60	4	0	22	115