

«Утверждаю»
 Директор АНО СОШ «Ломоносовская школа-пансион»
 М.М. Коренкова
 « ___ » _____ 200__ г

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ НА 2015 – 2016 учебный год

Наименование блюд	Выход гр.	Химический состав			
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.	Энерг. Ценность Ккал
1 ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
Каша мол. пшен. с ябл.	300	11,0	15,8	56,87	411
Груша	200	0,8	0,6	19	84
Хлеб пшен с маслом и сыром	15/20	0,10	11,7	0,15	106,35
Кофейный напиток с мол и сахар.	230	4,6	5,8	-	72
		2,8	3,2	21,66	122,4
<i>Итого:</i>		<i>19,3</i>	<i>37,1</i>	<i>97,68</i>	<i>795,75</i>
ОБЕД					
Салат из вар.свеклы с сельдью	70/50	1,1	4,99	7,3	75,5
Рассольник со сметаной	300/10	8,8	9,7	0	123,0
Картофельная запеканка с отв.мясом	280	3,2	7,32	25	178,5
Огурец свежий	70	25	27,5	51,76	550,3
Витаминный напиток из шиповника	230	0,59	0	2,51	10,36
Хлеб ржаной	70	0,54	0	20,4	82
Хлеб пшеничный	230				
<i>Итого:</i>		<i>39,23</i>	<i>49,51</i>	<i>106,97</i>	<i>1019,66</i>
ПОЛДНИК					
Печенье	40	2,96	4,0	30,4	170,6
Сок яблочный	200	0,8	0	20,6	84
<i>Итого:</i>		<i>3,76</i>	<i>4</i>	<i>51</i>	<i>254,6</i>
УЖИН					
Сосиски с тушеной капустой	75/170	6,7	22,0	0,52	228
Чай сладкий с лимоном	230	4,0	9,6	14,5	144
Хлеб пшен с маслом	230	0,3	0,06	17,4	67,7
	/10	0,07	7,8	0,1	70,9
<i>Итого</i>		<i>11</i>	<i>39,46</i>	<i>32,52</i>	<i>510,6</i>
ЭКСПРЕСС-УЖИН					
Кефир с сахаром	200	5,6	6,4	17,3	146,3
За день:					
<i>Хлеб пшен</i>	<i>250</i>	<i>19,25</i>	<i>7,5</i>	<i>124,5</i>	<i>655</i>
<i>Хлеб ржаной</i>	<i>150</i>	<i>9,9</i>	<i>1,8</i>	<i>51,3</i>	<i>271,5</i>
Общий итог:		108,04	145,77	481,27	3453,4
2 ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
Творожно-яблочная запеканка с подливой	250/100	34,4	24,5	46,0	545,2
Банан	1 шт	1,35	0,01	18,9	80,1
Чай с лимоном	230	0,11	0,05	17,4	67,7
Хлеб пшеничный с маслом и колбаслй п/к	/15/25	3,06	17,7	0,15	181,55
<i>Итого:</i>		<i>38,92</i>	<i>42,26</i>	<i>82,55</i>	<i>874,55</i>
ОБЕД					
Салат из св. помид.с р/м	100	1,0	6,2	4,37	75,7

Суп карт.сзел.горошком	300	3,58	5,3	21,0	144,26
Тефтели мясные с овощн. рагу в мол.соусе	105/360	28	30	55,8	598,2
Компот из свеж.фруктов	230	0,17	0,03	19,6	76
Хлеб пшеничный					
Хлеб ржаной					
Итого:		32,75	41,53	100,77	894,16
ПОЛДНИК					
Сок вишневый	200	1,6	0	22,8	98
Печенье	40	2,96	4,0	30,4	170,6
УЖИН					
Салат из яблока с медом	130/27	0,74	0	35,2	143,3
Оладьи с маслом	200	10,4	17,3	60,3	444,0
Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116,0
Хлеб пшен с маслом	/10	0,7	7,8	0,1	70,9
Итого		17,44	31,5	105	774,2
ЭКСПРЕСС УЖИН					
Ряженка 6%	200	6,0	12,0	10,0	168
За день:					
<i>Хлеб пшен</i>	<i>250</i>	<i>19,25</i>	<i>7,5</i>	<i>124,5</i>	<i>655</i>
<i>Хлеб ржаной</i>	<i>150</i>	<i>9,9</i>	<i>1,8</i>	<i>51,3</i>	<i>271,5</i>
Общий итог:		128,81	141,59	527,22	3825,99
ЗДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
Омлет	100	9,1	11,0	3,7	148,0
Апельсин	1 шт	1,8	0,4	19,0	80,0
Какао	230	5,3	5,8	25,5	171,5
Хлеб пшен.смаслом и сыром	/15/25	4,7	17,5	0,15	178,35
Итого:		20,9	55,6	48,35	577,85
ОБЕД					
Салат из зел.горошка с маслом	75	3,6	2,5	9,9	74
Щи на курином б-не	300	3,24	0,25	19,22	87,36
Куры отварные с рисом	125/200	37	40,8	51	722,36
Кисель фруктовый	230	0,1	0	23,0	88,2
Хлеб пшеничный					
Хлеб ржаной					
Итого:		43,94	43,55	103,12	971,92
ПОЛДНИК					
Булочка с изюмом	75	7,0	9,4	46,2	297,3
Сок виноградный	200	0,8	0	29,8	120
УЖИН					
Рыбное суфле с жар.картошкой	200/200	36	23,94	61,54	603
Чай с сахаром	230	0,2	0,05	17,0	64,43
Хлеб пшен с маслом	/10	0,07	7,8	0,1	70,9
Итого		36,27	31,79	78,64	738,33
ЭКСПРЕСС-УЖИН					
Кефир с сахаром	200	5,6	6,4	17,3	146,3
За день:					
<i>Хлеб пшен</i>	<i>250</i>	<i>19,25</i>	<i>7,5</i>	<i>124,5</i>	<i>655</i>
<i>Хлеб ржаной</i>	<i>150</i>	<i>9,9</i>	<i>1,8</i>	<i>51,3</i>	<i>271,5</i>
Общий итог:		138,06	156,04	499,21	3778,2
4ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
Каша гречневая с маслом	250	12,67	11,1	62,2	406
Груша	1 шт.	0,8	0,6	19	84
Молоко	200	5,6	6,4	9,40	116
Хлеб пшеничный с	/15/25	3,15	18,7	0,15	106,35

маслом и колбасой п/к					
Итого:		22,22	36,8	90,75	709,35
ОБЕД					
Салат «Витамин»	100	1,1	5,99	12,1	104,1
Борщ со сметаной	300/10	3,0	7,12	17,46	142,1
Мясное суфле с карт. поре	110/270	27	30,4	58,8	579,1
Компот из смородины	230	0,27	0,05	19,7	74,7
Хлеб пшеничный					
Хлеб ржаной					
Итого:		28,53	27,9	100,08	900,00
ПОЛДНИК					
Сок абрикосовый	200	1,4	0	13,8	62
Зефир	30	0,24	0	14,49	91,2
УЖИН					
Салат из моркови, клюквы и кураги	100	2	6	20,4	146,0
Запеканка творожная с соусом	230/100	38,04	28,8	42	579,3
Чай сладкий с лимоном	230	0,11	0,05	17,4	67,7
Хлеб пшен.с маслом	/10	0,07	7,8	0,1	70,9
Итого		40,22	42,65	79,9	863,9
ЭКСПРЕСС-УЖИН					
Ряженка 6%	200	6,0	12,0	10,0	168,0
За день:					
<i>Хлеб пшен</i>	<i>250</i>	<i>19,25</i>	<i>7,5</i>	<i>124,5</i>	<i>655</i>
<i>Хлеб ржаной</i>	<i>150</i>	<i>9,9</i>	<i>1,8</i>	<i>51,3</i>	<i>271,5</i>
Общий итог:		127,76	128,65	484,82	3720,95
5ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
Салат из вар.свеклы с орехами и чесноком	100	2,9	12,67	9,8	162
Макароны с томатным Соусом	300	9,68	10,35	69,4	418
Какао	230	5,3	5,8	25,5	171,5
Хлеб пшен.с маслом	/15	0,1	11,7	0,15	106,35
Мандарины	2 шт.	1,6	0,6	16,2	80
Итого:		19,58	41,12	121,5	937,85
ОБЕД					
Икра баклаж.консерв.	50	1,5	6,75	6,4	91,5
Суп с фрикадельками	270/130	12,7	14,3	18,2	251,9
Рыба жарен. с карт котлетой	160/270	37,2	26,58	55,9	603,3
Напиток из шиповника	230	0,54	0	20,4	82
Хлеб ржаной					
Хлеб пшеничный					
Итого:		51,94	47,63	100,9	1028,7
ПОЛДНИК					
Печенье	40	2,96	4,0	30,4	170,6
Сок слисовый	200	0,6	0	21,8	88
Итого:		5,14	15,64	41,4	383,3
УЖИН					
Бефстроганов с морковью тушен. с зел.горошком в мол.соусе	75/260	21,9	28,45	25,1	435,22
Чай сладкий	230	0,02	0,05	17,0	64,4
Хлеб.пшен. с маслом	/10	0,07	7,8	0,1	70,9
Итого		20,99	36,3	42,2	570,52
Йогурт 1,5%	250	12,5	3,74	8,74	127,5

За день:					
<i>Хлеб пшени</i>	250	19,25	7,5	124,5	655
<i>Хлеб ржаной</i>	150	9,9	1,8	51,3	271,5
Общий итог:		139,3	153,73	490,54	3974,37
6 ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
Суфле из творога с изюмом и сметаной	280/25	43,4	28,87	48,1	629,0
Чай сладкий	230	0,02	0,05	17,0	64,4
Хлеб пшени. с маслом	/15	0,1	11,7	0,15	106,35
Яблоко	1 шт.	0,92	0	24,0	103,5
Итого:		44,44	40,62	89,25	903,25
ОБЕД					
Салат из морк.с р/м	100	1,3	6,0	8,4	87,9
Суп Крестьянский со сметаной	300/10	3,0	7,51	19,2	156,2
Мясо жарен. тушен. кабасками	70/200	28,75	31,9	19,36	474
Компот из свежих ягод	230	0,1	0	19,6	76,6
Хлеб пшеничный					
Хлеб ржаной					
Итого:		33,15	45,41	66,56	794,7
ПОЛДНИК					
Сок яблочный	200	0,8	0	20,6	84
Вафли	30	0,96	0,6	24	105
УЖИН					
Рыба отварная под омлетом	175	28	8,55	5,66	211
Винегрет	180	3,9	7,32	24,3	184,55
Чай с сахаром и лимоном	230	0,11	0,05	17,4	67,7
Хлеб пшени. с маслом	/10	0,07	7,8	0,1	70,9
Итого:		32,08	23,72	47,36	534,15
ЭКСПРЕСС-УЖИН					
Кефир с сахаром	200	5,6	6,4	17,3	146,3
За день:					
<i>Хлеб пшени</i>	250	19,25	7,5	124,5	655
<i>Хлеб ржаной</i>	150	9,9	1,8	51,3	271,5
Общий итог:		146,9	126,05	440,87	3493,9
7 ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
Плов из риса и фруктов	300	7,51	10,21	109,6	561,2
Какао	230	5,3	5,8	25,5	171,5
Хлеб пшени. с маслом и сыром	/15/20	4,7	17,5	0,15	178,35
Виноград	150	0,9	0,3	22,5	97,5
Итого:		18,41	33,81	157,75	1008,55
ОБЕД					
Салат из свеклы и яблока р/м	100	1,27	5,99	14,7	104,1
Суп фасолевый	300	7,67	5,77	28,1	195,1
Печень в смет. соусе с тушен. морковью	110/320	28,35	25,04	35	467,82
Компот из с/ф	230	0,54	0	20,4	82,0
Хлеб пшеничный					
Хлеб ржаной					
Итого:		49,6	50,0	215,6	1213,3
ПОЛДНИК					
Сок вишневый	200	1,6	0	22,8	98
Пирог с мясом	100	17,0	18,4	29,3	353,2

УЖИН					
Кнели рыбные с отварным картофелем	160/260	33,25	15,66	59,8	512,5
Винегрет					
Чай с сахаром и лимоном	230	0,11	0,05	17,4	67,7
Хлеб пшен с маслом	/10	0,07	7,8	0,1	70,9
Итого		33,43	23,51	77,3	651,1
ЭКСПРЕСС-УЖИН					
Ряженка	200	6,0	12	10	168
За день:					
<i>Хлеб пшен</i>	250	19,25	7,5	124,5	655
<i>Хлеб ржаной</i>	150	9,9	1,8	51,3	271,5
Общий итог:		155,19	147,02	688,55	4378,65
8 ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
Каша манная с изюмом	300	10,35	14,6	58,6	406,2
Кофейный напиток	230	2,8	3,2	21,6	122,4
Хлеб пшен. с маслом	/15	0,1	11,7	0,15	106,35
Апельсин	1 шт.	1,35	0,3	14,25	60
Итого:		14,6	29,8	94,6	694,85
ОБЕД					
Сиз св.огурцов с р/м	100	0,8	6,0	3,4	68,0
Суп-пюре гороховый	300	10,64	5,86	34,36	236
Голубцы ленивые	300	25	31,6	30	489,3
Компот из яблок	230	0,27	0,05	19,7	74,7
Хлеб пшеничный					
Хлеб ржаной					
Итого		36,71	43,51	87,46	868
ПОЛДНИК					
Сок яблочный	200	0,8	0	20,6	84
Булочка слоеная	75	5,33	6,95	35,5	228,3
УЖИН					
Сырники творожные с подливой	200/200	35,5	23,64	55,47	578,3
Чай с сахаром	230	0,02	0,05	17,0	64,4
Хлеб пшен с маслом	/10	0,07	7,8	0,1	70,9
Итого		35,59	31,49	72,57	713,6
ЭКСПРЕСС-УЖИН					
Ряженка	200	6,0	12	10	168
За день:					
<i>Хлеб пшен</i>	250	19,25	7,5	124,5	655
<i>Хлеб ржаной</i>	150	9,9	1,8	51,3	271,5
Общий итог:		118,18	133,05	496,53	3683,25
9 ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
Каша геркулесовая с черносливом	300	10,52	16,8	49	384,7
Кофейный напиток	230	2,8	3,2	21,6	122,4
Хлеб пшен.с маслом и сыром	/15/20	4,7	17,5	0,15	178,35
Яблоко	1 шт.	0,92	0	24	103,5
Итого:		18,94	37,5	94,75	994,45
ОБЕД					
Сельдь с луком и р/м	70	9,13	13,73	1,96	167,2
Суп с клецками	300	5,9	6,6	33,5	218,44
Зразы картоф.с мясом и подливой	310	26,1	27,6	60	554,3
Кисель из яблок	230	0,27	0,05	23	86,3
Хлеб пшеничный					
Хлеб ржаной					
Итого:		41,4	47,98	118,46	1026,24

ПОЛДНИК					
Сок абрикосовый	200	1,4	0	13,8	62,0
Зефир	30	0,24	-	14,49	91,2
УЖИН					
Сосиска с капустой жареной	75/210	11,1	31,6	14,32	378
Оладьи с изюмом и медом	200/20	10,66	12	81	476,2
Чай с сахаром	230	0,2	0,05	17	64,43
Хлеб пшен с маслом	/10	0,07	7,8	0,1	70,9
Итого		35,59	31,49	72,57	713,6
ЭКСПРЕСС-УЖИН					
Ряженка	200	6,0	12	10	168
За день:					
<i>Хлеб пшен</i>	250	19,25	7,5	124,5	655
<i>Хлеб ржаной</i>	150	9,9	1,8	51,3	271,5
Общий итог:		133,12	138,27	499,87	3981,99
10 ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
Омлет с зел.горошком	100/60	10,96	11,12	7,6	226,1
Какао	230	5,3	5,8	25,5	171,5
Хлеб пшен. с маслом и колбасой п/к	/15/25	3,15	18,7	0,15	181,55
Банан	1 шт.	13	0,2	42,0	178
Итого:		14,6	29,8	94,6	694,85
ОБЕД					
Салат из моркови, клюквы и кураги	100	2	5,99	15,8	128,0
Щи на курином б-не	300	3,24	0,25	19,22	87,36
Курица отв. с рисом	125/200	37,36	42,9	50,4	751,16
Напиток из шиповника	230	0,54	0	20,4	82
Хлеб пшеничный					
Хлеб ржаной					
Итого		36,71	43,51	87,46	868
ПОЛДНИК					
Сок сливовый	200	0,6	0	32,2	132
Пастила	30	0,15	0	24	93
УЖИН					
Салат из вар.свеклы с чесноком и орехами	100	2,9	12,67	9,8	162
Рыбные котлеты с отв.картоф.	160/280	27,85	14,2	60,6	544
Чай с сахаром	230	0,02	0,05	17,0	64,4
Хлеб пшен с маслом	/10	0,07	7,8	0,1	70,9
Итого		30,84	34,72	87,5	841,3
ЭКСПРЕСС-УЖИН					
Кефир	200	5,6	6,4	17,3	146,3
За день:					
<i>Хлеб пшен</i>	250	19,25	7,5	124,5	655
<i>Хлеб ржаной</i>	150	9,9	1,8	51,3	271,5
Общий итог:		117,65	123,73	518,86	3701,95
11 ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
Каша гречневая с молок.	300	12,67	16	56,2	420
Кофейный напиток	230	2,8	3,2	21,6	122,4
Хлеб пшен. с маслом	/15	0,1	11,7	0,15	106,35
Яблоко	1 шт.	0,92	-	24	103,5
Итого:		16,49	30,9	101,95	752,25
ОБЕД					
Сиз св.огурцов с р/м	100	0,8	6,0	3,4	68,0
Суп с фрикадельками	270/30	12,7	14,3	18,2	251,9
Печень жареная с карт.	95/350	28,94	24,14	51,7	530

Компот из с/ф	230	0,27	0,05	19,7	74,7
Хлеб пшеничный					
Хлеб ржаной					
Итого		42,71	44,49	93	924,6
ПОЛДНИК					
Сок яблочный	200	0,8	0	20,6	84
Зефир	30	0,24	0	14,49	91,2
УЖИН					
Сырники творожные с морк. подливой	270/50	37,7	25	65,56	635,5
Чай с сахаром и лимоном	230	0,11	0,051	17,43	67,7
Хлеб пшен с маслом	/10	0,07	7,8	0,1	70,9
Итого		37,88	32,85	83,09	774,1
ЭКСПРЕСС-УЖИН					
Ряженка	200	6,0	12	10	168
За день:					
<i>Хлеб пшен</i>	<i>250</i>	<i>19,25</i>	<i>7,5</i>	<i>124,5</i>	<i>655</i>
<i>Хлеб ржаной</i>	<i>150</i>	<i>9,9</i>	<i>1,8</i>	<i>51,3</i>	<i>271,5</i>
Общий итог:		133,27	129,54	498,93	3720,65
12 ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
Каша рисовая мол. с курагой	300	9,27	14,64	58,57	401
Какао	230	5,3	5,8	25,5	171,5
Хлеб пшен. с вареньем из чер.смор.	/20	0,12	0	13,64	53
Апельсин	1 шт.	0,99	0,22	10,45	44
Итого:		15,68	20,66	108,16	669,5
ОБЕД					
Салат из св.помид. с р/м	100	1	6,2	4,37	75,7
Борщ со сметаной	300	3	7,12	17,46	142,1
Рыба туш.соовощ.рагу	130/290	37,7	18,13	33,6	422,9
Компот из св.фруктов	230	0,17	0,03	19,6	76
Хлеб пшеничный					
Хлеб ржаной					
Итого		36,71	43,51	87,46	868
ПОЛДНИК					
Сок вишневый	200	1,6	0	22,8	98
Пирог яблочный	80	5,74	8,46	39,4	259,9
УЖИН					
Жаркое по домашнему.	300	21,54	27,7	52,12	542,46
Огурец	50	0,4	0	1,7	7
Чай с сахаром	230	0,02	0,05	17,0	64,4
Хлеб пшен с маслом	/10	0,07	7,8	0,1	70,9
Итого		30,84	34,72	87,5	841,3
ЭКСПРЕСС-УЖИН					
Ряженка	200	6,0	12	10	168
За день:					
<i>Хлеб пшен</i>	<i>250</i>	<i>19,25</i>	<i>7,5</i>	<i>124,5</i>	<i>655</i>
<i>Хлеб ржаной</i>	<i>150</i>	<i>9,9</i>	<i>1,8</i>	<i>51,3</i>	<i>271,5</i>
Общий итог:		125,72	128,65	531,12	3831,2
13 ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
Сосиска с туш.капустой	75/200	10,7	32,4	15,04	385
Кофейный напиток	230	2,8	3,2	21,66	122,4
Хлеб пшен. с маслом и сыром	/15/25	4,7	17,5	17,11	170,78
Виноград	150.	0,9	0,3	22,5	97,5
Итого:		19,1	53,4	76,31	775,68
ОБЕД					
Салат из св.огурцов с р/м	100	0,8	6	3,4	68
Суп рыбный из консерв.	300	17,11	4,52	10,76	224

лосося					
Гуляш с овощами	50/350	25,7	24,6	58,16	551,43
Напиток из шиповника	230	0,54	0	20,4	82
Хлеб пшеничный					
Хлеб ржаной					
Итого		44,15	35,12	92,72	925,43
ПОЛДНИК					
Сок яблочный	200	0,8	0	20,6	84
Песеные яблоки с сахар.	100	0,4	0	20,4	83
УЖИН					
Каша гречневая рассыпч.	250	12,67	11,1	62,2	406
Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116
Яйцо вареное	1 шт	5,08	4,6	0,28	62,8
Хлеб пшен с маслом	/10	0,07	7,8	0,1	70,9
Итого		23,42	29,9	71,98	655,7
ЭКСПРЕСС-УЖИН					
Кефир	200	5,6	6,4	17,3	146,3
За день:					
<i>Хлеб пшен</i>	250	19,25	7,5	124,5	655
<i>Хлеб ржаной</i>	150	9,9	1,8	51,3	271,5
Общий итог:		122,62	134,12	475,11	3596,61
14 ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
Омлет	100	9,1	11	3,7	202,1
Салат из моркови	100	1	5,99	10,7	96,3
Чай с сахаром и лимоном	230	0,3	0,06	17,4	68
Хлеб пшен. с маслом.	/20	0,1	11,7	0,15	106,36
Яблоко	1 шт.	0,92	-	24	103,5
Итого:		11,42	40,17	55,95	576,26
ОБЕД					
Щи из цв.капусты на курином б-не	300 130/290	3,06 3	0,51 7,12	18 17,46	94,46 142,1
Куриная котлета с верм.	170/300	46,5	48,9	81,5	959,2
Компот из св.фруктов		0,17	0,03	19,6	76
Хлеб пшеничный					
Хлеб ржаной					
Итого		52,73	56,56	136,56	1271,76
ПОЛДНИК					
Сок абрикосовый	200	1,4	0	12,4	62
Печенье	40	2,96	4	30,4	170,6
УЖИН					
Оладьи с медом.	200/20	10,56	11,96	76,3	457,9
Карт.пюре с отв.колбасой	220/75	11,92	28,64	38,52	459
Чай с сахаром	230	0,02	0,05	17,0	64,4
Хлеб пшен с маслом	/10	0,07	7,8	0,1	70,9
Итого		22,57	48,45	131,92	1052,2
ЭКСПРЕСС-УЖИН					
Кефир	200	5,6	6,4	17,3	146,3
За день:					
<i>Хлеб пшен</i>	250	19,25	7,5	124,5	655
<i>Хлеб ржаной</i>	150	9,9	1,8	51,3	271,5
Общий итог:		125,83	164,88	560,33	4205,62