



Утверждено
Директор МБОУ «Белозерская» СОШ Раднаева Ц.Д.
Примерное двухнедельное меню для ЛДП при МБОУ «Белозерская СОШ»

1 неделя

День	№ рецеп.	после-данный	выход (г.)	Пищевые вещества			
				белки(г)	жиры(г)	углеводы(г)	энерг. цен. к кал.
завтрак	182	Каша овсяная Теркулес(крупа овсяная, молоко 3,2%, м/слив., сахар, соль йод.)	200	7,82	12,83	34,27	285
	16	Какао(какао-порошок, молоко 3,2%, сахар)	200	4,62	4,02	43,8	177,56
	9	Бутерброд с маслом(хлеб пшен., м/слив.)	50	2,03	8,6	0,44	129,1
	2	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
обед							
полдник							
вечер							
итого за неделю							
итого за 2 дня							

завтрак	2	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
	8	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7
		Печенье	30	3,38	3,77	35,79	190,17
		итого за завтрак	480	18,66	9,74	107,06	642,68
	71	закуска порц (св. помидоры)	60	0,65	0,12	2,28	25,8
		Щи с мясом(мясо гов., капуста св., картофель, морковь, лук репч., т/поре, соль йод.)	250	7,2	9,3	8,7	145,9
	187	репч., т/поре, соль йод.)	250	7,2	9,3	8,7	145,9
	54	Сосиска отварная	60	4,09	9,75	0,87	167,68
обед	508	Перловая отварн.(крупа перловая, м/слив, соль йод.)	180	5,22	10,98	37,26	275,4
	377	Чай с лимоном(чай-заварка, сахар, лимон)	200	0,13	0,02	15,2	62
	2	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
	8	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7
		итого за обед	800	21,02	31,21	89,38	803,44
подзник	393	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	56,7
		итого за подзник	150	1,35	0,3	12,15	56,7
		итого за день	1430	41,03	41,25	208,59	1502,82
Здeнь	№ рецеп.	среда	выход (гр.)	Пищевые вещества			
				белки(гр)	жиры(гр)	углеводы(гр)	энерг. цен. к кал.
	182	Хлопья 7 злаков (хлопья овсяные, пшениные, гречневые, ячменные, рисовые, пшеничные, ржаные молоток 3,2%, м/слив, сахар, соль йод.)	200	7,82	12,83	34,27	285
	12	Чай сладкий(чай-заварка, сахар)	200	8,9	3,06	26	58
	2	Бутерброд с сыром(хлеб пшен, сыр.)	50	2,34	5,6	16,9	131,6
завтрак	2	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
		итого за завтрак	470	20,39	21,73	85,54	515,56
	52	Закуска порционная(св. огурцы)	60	0,432	0,05	0,17	6,6
206		Суп гороховый с мясом(мясо гов., крупа горох, картофель, морковь, лук репч., соль йод.)	250	7,9	9,4	11,18	158,46
280		Голубцы(мясо гов., крупа рис, лук репч., капуста св., соль йод.)	90	8	7,5	5	110

обед	312	Картофельное пюре(картофель,молоко 3,2%,м/слив.,соль йод.)	180	4,212	30,078	6,822	313,236
	12	Чай сладкий(чай-заварка,сахар)	200	8,9	3,06	26	58
	2	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
	8	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7
		итого за обед	830	33,174	51,128	74,242	772,956
ПОДЛИНК		Кекс	30	3,38	3,77	35,79	190,17
		итого за подлинк	30	3,38	3,77	35,79	190,17
		итого за день	1330	56,944	76,628	195,572	1478,686
4день	Не рецеп.	четверг	выход (гр.)	белки(гр)	жиры(гр)	углеводы(гр)	энерг.цен.к ккал.
	510	Каша рисовая(крупа рис,молоко 3,2%,м/слив., сахар,соль йод.)	200	7	8	33,7	218
	12	Чай сладкий(чай-заварка,сахар)	200	8,9	3,06	26	58
	2	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
	8	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7
завтрак							
		итого за завтрак	450	19,63	12,1	84,77	402,66
	71	закуска порц.(св.помидоры)	60	0,65	0,12	2,28	25,8
	170	Борщ с мясом(мясо гов.,свекла,капуста св.,картофель,морковь,лук репч.,т/паста,соль йод.)	250	7,418	9,398	7,578	142,665
	437	Гуляш(мясо гов.,лук репч.,м/слив.,т/пюре,мука пшен.,соль йод.)	90	12,51	5,85	3,6	118,8
	302	Гречка отв.(крупа гречка,м/слив.,соль йод.)	180	0,64	115,488	1,116	581,38
обед	13	Кисель(концентр.киселя,сахар)	200	0	0	15,3	49,6
	2	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
	8	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7
		итого за обед	830	24,948	131,896	54,944	1044,905
ПОДЛИНК		Зефир	50	4,4	5,6	14,4	150
		итого за подлинк	50	4,4	5,6	14,4	150
		итого за день	1330	48,978	149,596	154,114	1597,565
			Пищевые вещества				

ДЛЯ ПОДПИСИ

5дeнь	№ рецеп.	пнтинца	выход (гр.)	белки(гр)	жиры(гр)	углеводы(гр)	энерг.цен.к кал.
	1	Каша пшeнная (крупa пшeно,мoлoкo 3,2%,м/слив,coль йoд.)	200	5,63	8,8	72,4	314,28
	12	Чай cлaдкий(чай-зaвapкa,caхap)	200	8,9	3,06	26	58
	2	Хлeб ржaнoй	20	1,33	0,24	8,37	40,96
	8	Хлeб пшeничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7
	441	Вaтpушкa c пoвицлoм(мyкa в/с,caхap,м/слив, .дрoжджи,мoлoкo3,2%,coль йoд.)	50	2,7	2,3	23,3	125,9
зaвтpак							
		ИТОГО зa зaвтpак	500	20,96	15,2	146,77	624,84
	52	Зaкyскa пoрциoннaя(св.oтyрцы)	60	0,432	0,05	0,17	6,6
	208	Сyп -лaпшa c мaсoм(мaсo гoв,спaгeтти,кapтoфeль,мopкoвь,лyк рeпч.,coль йoд.)	250	8,1	9,6	17,7	184,6
	278	Тeфeтия(мaсo гoв,кpyпa pис,лyк рeпч.,coль йoд.)	90	9,45	13,5	11,8	244,35
oбeд	312	Кapтoфeльнoe пyрe(кapтoфeль,мoлoкo 3,2%,м/слив, .coль йoд.)	180	4,212	30,078	6,822	313,236
	12	Чай cлaдкий(чай-зaвapкa,caхap)	200	8,9	3,06	26	58
	2	Хлeб ржaнoй	20	1,33	0,24	8,37	40,96
	8	Хлeб пшeничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7
		ИТОГО зa oбeд	830	34,824	57,328	87,562	933,446
			185	0	0,74	18,13	63,25
пoдлннк	62	Мoлoкo	185	0	0,74	18,13	63,25
		ИТОГО зa пoдлннк	185	0	0,74	18,13	63,25
		ИТОГО зa дeнь	1515	55,784	73,268	252,462	1621,536
бдeнь	№ рецеп.	сyббoтa	выход (гр.)	Пшeвыe вeщeствa			
				бeлки(гр)	жирь(гр)	углeвoды(гр)	энерг.цен.к кал.
	120	Сyп мoлoчный(мoлoкo 3,2%,мaкap,изд.,м/слив, .caхap,coль йoд.)	200	4	2,96	24,26	133,64
	12	Чай cлaдкий(чай-зaвapкa,caхap)	200	8,9	3,06	26	58
	2	Хлeб ржaнoй	20	1,33	0,24	8,37	40,96
зaвтpак	8	Хлeб пшeничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7
		ИТОГО зa зaвтpак	450	16,63	7,06	75,33	318,3

обед	71	закуска порц.(св.помидоры)	60	0,65	0,12	2,28	25,8
	96	Рассольник ленинградский с мясом(мясо гов.,крупа перловка,огурцы солен.,картофель,морковь,лук репч.,соль йод.)	250	6,36	8,9	11,81	158,34
	233	Минтай запечен.(Филе минтай,лук репч.,м/слив.,соус молоч,соль йод.)	90	6,21	5,01	25,41	78,6
	304	Рис отварн.(крупа рис,м/слив.,соль йод.)	180	10,476	17,532	90	537,246
	15	Компот из кураги и изюма(курага,изюм,сахар)	200	0,44	0,02	27,76	113
	2	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
	8	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7
		Итого за обед	830	27,866	32,622	182,33	1039,646
полдник		Чоко-пай суфле	30	1,35	5,4	1,89	12,9
		Итого за полдник	30	1,35	5,4	1,89	12,9
		Итого за день	1310	45,846	45,082	259,55	1370,846
		Итого за неделю	8265	317,79	453,894	1347,592	9457,991

2 неделя

1день	№ рецеп.	понедельник	выход (гр.)	Пищевые вещества			
				белки(гр)	жиры(гр)	углеводы(гр)	энерг.цен.к кал.
завтрак	510	Каша рисовая(крупа рис,молоко 3,2%,м/слив.,сахар,соль йод.)	200	7	8	33,7	218
	16	Какао(какао-порошок,молоко 3,2%,сахар)	200	4,62	4,02	43,8	177,56
	2	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
	9	Бутерброд с маслом(Хлеб пшен,м/слив.)	50	2,03	8,6	0,44	129,1
		Итого за завтрак	470	14,98	20,86	86,31	565,62
	52	закуска порц.(св.огурцы)	60	0,432	0,05	0,17	6,6
	187	Пли с мясом(мясо гов.,капуста св.,картофель,морковь,лук репч.,т/поре,соль йод.)	250	7,2	9,3	8,7	145,9
	268	Котлета(мясо гов,вицц,хлеб,крупа манная,лук репч.,соль йод.)	90	13,8	6,9	8,7	148,6
	302	Гречка отв.(крупа гречка,м/слив.,соль йод.)	180	0,64	115,488	1,116	581,38
	12	Чай сладкий(чай-заварка,сахар)	200	8,9	3,06	26	58
обед	2	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
	8	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7

		Итого за обед	830	34,702	135,838	69,756	1067,14
подлинник		Щ/батошник	50	4,4	5,6	14,4	150
		Итого за подлинник	50	4,4	5,6	14,4	150
		Итого за день	1350	54,082	162,298	170,466	1782,76
2День	№ рецеп.	вторник	выход (гр.)	Пищевые вещества			
				белки(гр)	жиры(гр)	углеводы(гр)	энерг.цен.к кал.
	120	Суп молочный(молоко 3,2%, макаш изд.,м/слив.,сахар,соль йод.)	200	4	2,96	24,26	133,64
	12	Чай сладкий(чай-заварка,сахар)	200	8,9	3,06	26	58
	2	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
	8	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7
завтрак							
		Итого за завтрак	450	16,63	7,06	75,33	318,3
	52	закуска порц.(св.отурцы)	60	0,432	0,05	0,17	6,6
	96	Рассольник ленинградский с мясом(мясо гов.,крупа перловка,отурцы солен.,картофель,морковь,лук репч.,соль йод.)	250	6,36	8,9	11,81	158,34
	280	Голубцы(мясо гов.,крупа рис,лук репч.,капуста св.,соль йод.)	90	8	7,5	5	110
обед	312	Картофельное пюре(картофель,молоко 3,2%,м/слив.,соль йод.)	180	4,212	30,078	6,822	313,236
	15	Компот из с/фруктов(смесь с/фруктов,сахар)	200	0,44	0,02	27,76	113
	2	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
	8	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7
		Итого за обед	830	23,174	47,588	76,632	827,836
подлинник		Кекс	30	3,38	3,77	35,79	190,17
		Итого за подлинник	30	3,38	3,77	35,79	190,17
		Итого за день	1310	43,184	58,418	187,752	1336,306
3День	№ рецеп.	среда	выход (гр.)	Пищевые вещества			
				белки(гр)	жиры(гр)	углеводы(гр)	энерг.цен.к кал.
	182	Каша овсяная I еркулес(крупа овсяная, молоко3,2%, м/слив.,сахар,соль йод.)	200	7,82	12,83	34,27	285
	12	Чай сладкий(чай-заварка,сахар)	200	8,9	3,06	26	58
	2	Бутерброд с сыром(хлеб пшени.,сыр.)	50	2,34	5,6	16,9	131,6

завтрак	2	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
		итого за завтрак	470	20,39	21,73	85,54	515,56
	71	закуска порц.(св.помидоры)	60	0,65	0,12	2,28	25,8
	170	Борщ с мясом(мясо гов.,свекла,капуста св.,картофель,морковь,лук репч.,т/паста,соль йод.)	250	7,418	9,398	7,578	142,665
	54	Сосиска отварная	60	4,09	9,75	0,87	167,68
	304	Рис отварн.(крупа рис,м/слив.,соль йод.)	180	10,476	17,532	90	537,246
обед	12	Чай сладкий(чай-заварка,сахар)	200	8,9	3,06	26	58
	2	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
	8	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7
		итого за обед	800	35,264	40,9	151,798	1058,051
	66	Банан	185	2,75	0,93	38,85	158,6
полдник		итого за полдник	185	2,75	0,93	38,85	158,6
		итого за день	1455	58,404	63,56	276,188	1732,211
4день				Пищевые вещества			
	№ рецеп.	четверг	выход (гр.)	белки(гр)	жиры(гр)	углеводы(гр)	энерг.цен.к кал.
	1	Капша пшениная (крупа пшено,молоко 3,2%,м/слив.,соль йод.)	200	5,63	8,8	72,4	314,28
	12	Чай сладкий(чай-заварка,сахар)	200	8,9	3,06	26	58
	2	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
завтрак	8	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7
		итого за завтрак	450	18,26	12,9	123,47	498,94
	52	Закуска порционная(св.огурцы)	60	0,432	0,05	0,17	6,6
	206	Суп гороховый с мясом(мясо гов.,крупа горох,картоф.,морковь,лук репч.,соль йод.)	250	7,9	9,4	11,18	158,46
обед	233	Минтай запечен.(филе минтай,лук репч.,м/слив.,соус молоч,соль йод.)	90	6,21	5,01	25,41	78,6
	312	Картофельное пюре(картофель,молоко 3,2%,м/слив.,соль йод.)	180	4,212	30,078	6,822	313,236

	12	Чай с лимоном(чай-заварка,сахар,лимон)	200	0,2	0,1	10,6	41,1
	2	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
	8	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7
		Итого за обед	830	22,684	45,678	79,252	724,656
		Ш/конфета	50	4,4	5,6	14,4	150
ПОЛДНИК		Итого за полдник	50	4,4	5,6	14,4	150
		Итого за день	1330	45,344	64,178	217,122	1373,596
5День		Не рецен.		Питательные вещества			
		Питница	Выход (гр.)	белки(гр)	жиры(гр)	углеводы(гр)	энерг.цен.к кал.
	182	Хлопья 7 злаков (хлопья овсяные,пшениные,гречневые,ячменные,рисовые,пшеничные,ржаные молоко3,2%, м/слив,сахар,соль йод.)	200	7,82	12,83	34,27	285
	12	Чай сладкий(чай-заварка,сахар)	200	8,9	3,06	26	58
	8	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7
завтрак	2	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
		Итого за завтрак	450	20,45	16,93	85,34	469,66
	71	Закуска порц.(св.помидоры)	60	0,65	0,12	2,28	25,8
	96	Суп рисовый с мясом((мясо гов.,крупа рис,картоф.,морковь,лук репч.,соль йод.)	250	6,36	8,9	11,81	158,34
обед	437	1 Уляш(мясо гов.,лук репч.,м/слив.,т/пюре,мука пшен.,соль йод.)	90	12,51	5,85	3,6	118,8
	309	Макаронны отв.(макар.изд.,м/слив.,соль йод.)	180	15,786	16,83	104,274	605,718
	12	Чай сладкий(чай-заварка,сахар)	200	8,9	3,06	26	58
	2	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
	8	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7
		Итого за обед	830	47,936	35,8	173,034	1093,318
ПОЛДНИК		Чоко-пай суфле	30	1,35	5,4	1,89	12,9
		Итого за полдник	30	1,35	5,4	1,89	12,9
		Итого за день	1310	69,736	58,13	260,264	1575,878
				Питательные вещества			

бдень	№ рецеп.	суббота	масса (гр.)	белки(гр)	жиры(гр)	углеводы(гр)	энерг. цен. к кал.
завтрак	3	Каша манная(крупа манная,молоко3,2%,м/слив.,сахар,соль йод.)	200	2,65	1,87	20,2	267,85
	12	Чай сладкий(чай-заварка,сахар)	200	8,9	3,06	26	58
	2	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
	8	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7
	441	Ватрушка с повидлом(мука в/с,сахар,м/слив.,дрожжи,молоко3,2%,соль йод.)	50	2,7	2,3	23,3	125,9
		итого за завтрак	500	17,98	8,27	94,57	578,41
	52	Закуска порционная(св.огурцы)	60	0,432	0,05	0,17	6,6
	208	Суп -лапша с мясом(мясо гов.,спагетти,картофель,морковь,лук репч.,соль йод.)	250	8,1	9,6	17,7	184,6
	278	Тефтели(мясо гов.,крупа рис,лук репч.,соль йод.)	90	9,45	13,5	11,8	244,35
	200	Капуста тушеная(капуста св.,м/слив.,т/пюре,морковь,лук репч.,мука пшен,соль йод.)	180	3,6	5,48	10,82	122,8
	388	Напиток из шиповника(плоды сушеного шиповн.,сахар)	200	0,385	0,17	20,35	125
обед	2	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
	8	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7
		итого за обед	830	25,697	29,84	85,91	810,01
	399	Мандарин	150	0,12	0,3	11,25	52,5
		итого за полдник	150	0,12	0,3	11,25	52,5
		итого за день	1480	43,797	38,41	191,73	1440,92
		итого за вторую неделю	8235	314,547	444,994	1303,522	9241,671