

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБОУ средняя школа № 376
 Московского района Санкт-Петербурга

М.А. Дмитриенко

МЕНЮ 1 день

Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
Завтрак 1					
<i>Бутерброд с маслом</i>	10/20	3,24	4,10	7,00	62,00
<i>Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным</i>	155	5,04	6,20	26,30	189,30
<i>Чай с лимоном</i>	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00
Итого за Завтрак 1	378	8,4	10,30	41,82	278,30
Завтрак 2					
<i>Яблоко свежее</i>	150	0,60	0,60	14,80	66,30
Итого за Завтрак 2	150	0,60	0,60	14,80	66,30
Обед					
<i>Огурец соленый</i>	40	0,30	0,00	0,70	5,20
<i>Суп картофельный с клецками, говядиной и зеленью петрушки</i>	150/10/10/1	3,80	5,90	8,40	105,80
<i>Суфле из рыбы</i>	60	4,60	4,80	2,50	91,50
<i>Пюре картофельное с морковью</i>	120	2,32	3,92	15,60	107,40
<i>Напиток яблочный</i>	150	0,10	0,10	19,70	80,70
<i>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный</i>	15	1,00	0,12	6,40	31,00
<i>Батон обогащенный</i>	15	1,1	0,50	7,70	39,30
Итого за Обед	575,00	13,22	15,34	61,00	460,90
Уплотненный полдник					
<i>Плов из птицы</i>	160	6,50	9,80	17,70	209,20
<i>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный</i>	15	1,00	0,12	6,40	31,00
<i>Чай с сахаром</i>	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00
<i>Булочка "Творожная"</i>	50	5,30	4,30	29,25	144,00
Итого за Полдник	382	12,80	14,22	60,35	412,20
Итого за день		35,02	40,46	177,97	1226,70

Заведующая производством _____ УШЕНИНА.Е.Ю _____

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБОУ средняя школа № 376 Московского
 района Санкт-Петербурга

М.А. Дмитриенко

МЕНЮ 2 день

Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
Завтрак 1					
<i>Бутерброд с сыром</i>	10/20	3,39	6,9	10,0	69,00
<i>Каша рисовая жидкая с маслом сливочным</i>	155/5	3,80	6,10	20,90	154,00
<i>Чай с молоком</i>	180	3,20	1,80	13,60	77,00
Итого за Завтрак 1	365	10,39	14,80	44,50	300,00
Завтрак 2					
<i>Сок персиковый</i>	150	0,80	0,20	14,80	65,00
Итого за Завтрак 2	150	0,80	0,20	14,80	65,00
Обед					
<i>Помидор свежий</i>	40	0,40	0,10	1,50	9,60
<i>Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки</i>	150/10/1	3,2	4,00	5,00	92,40
<i>Запеканка из печени с рисом</i>	160	15,50	17,00	17,60	216,00
<i>Напиток из плодов шиповника</i>	150	0,50	0,20	18,30	77,30
<i>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный</i>	15	1,0	0,12	6,4	31,00
<i>Батон обогащенный</i>	15	1,10	0,50	7,70	39,30
Итого за Обед	556	21,70	21,92	56,50	465,60
Уплотненный полдник					
<i>Рыба, припущенная в молоке</i>	50	8,30	5,33	0,20	81,00
<i>Пюре картофельное</i>	110	2,38	3,70	15,70	107,00
<i>Компот из свежих яблок</i>	150	0,10	0,10	18,10	75,00
<i>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный</i>	15	1,0	0,12	6,4	31,00
<i>Булочка молочная</i>	50	2,00	4,60	24,10	164,00
Итого за Полдник	375	13,78	13,85	64,50	458,00
Итого за день		46,67	50,77	180,30	1288,60

Заведующая производством _____ УШЕНИНА.Е.Ю _____

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБОУ средняя школа № 376
 Московского района Санкт-Петербурга
 М.А. Дмитриенко

МЕНЮ 3 день

Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
<u>Завтрак 1</u>					
<i>Бутерброд с джемом</i>	11/3/16	1,4	2,1	15,8	68,00
<i>Салат из зеленого горошка консервированного</i>	30	0,90	1,60	1,80	24,30
<i>Омлет натуральный</i>	120	12,30	16,70	2,30	119,00
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	2,80	2,40	12,70	84,00
Итого за Завтрак 1	360	17,40	22,80	32,60	295,30
<u>Завтрак 2</u>					
<i>Груша свежая</i>	150	0,60	0,50	15,50	70,50
Итого за Завтрак 2	150	0,60	0,50	15,50	70,50
<u>Обед</u>					
<i>Огурец свежий</i>	40	0,30	0,00	1,00	5,60
<i>Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью петрушки</i>	150/10/5/1	4,20	6,30	5,70	98,10
<i>Гуляш из отварного мяса</i>	50/50	15,1	15,30	3,50	134,00
<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	110	5,8	4,78	26,80	174,00
<i>Чай с вареньем</i>	150/15	0,08	0,04	6,83	28,00
<i>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный</i>	15	1,0	0,12	6,40	31,00
Итого за Обед	591	26,48	26,54	50,23	470,70
<u>Уплотненный полдник</u>					
<i>Голубцы ленивые</i>	170	7,6	8,70	16,10	149,00
<i>Напиток лимонный</i>	150	0,1	0,01	14,10	54,00
<i>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный</i>	15	1,00	0,12	6,40	31,00
<i>Батон обогащенный</i>	15	1,1	0,5	7,7	39,30
<i>Булочка домашняя</i>	50	3,60	5,90	24,00	150,30
<i>Йогурт в инд. упаковке</i>	100	2,80	2,50	4,50	56,50
Итого за Полдник	485	15,10	17,23	65,10	440,80
Итого за день		59,58	67,07	163,43	1277,30

Заведующая производством _____ УШЕНИНА.Е.Ю _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ средняя школа № 376
Московского района Санкт-Петербурга

М.А. Дмитриенко

МЕНЮ 4 день

Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	

Завтрак 1

<i>Бутерброд с маслом</i>	10/20	3,24	4,10	7,0	62,00
<i>Каша овсяная «Геркулес» жидкая с маслом сливочным</i>	155	5,00	7,30	18,30	158,00
<i>Какао с молоком</i>	180	3,80	3,20	15,60	107,00
Итого за Завтрак 1	365	12,04	14,60	40,90	327,00

Завтрак 2

<i>Сок яблочный</i>	150	0,80	0,20	14,80	65,00
Итого за Завтрак 2	150	0,80	0,20	14,80	65,00

Обед

<i>Салат картофельный</i>	40	0,60	6,10	4,80	76,80
<i>Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной</i>	150/10/5	4,20	6,20	7,70	105,70
<i>Пудинг рыбный запеченный</i>	60	7,80	4,00	15,10	114,00
<i>Овощи, припущенные в сметанном соусе</i>	120	2,00	1,60	7,80	53,50
<i>Чай с сахаром</i>	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00
<i>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный</i>	25	1,63	0,20	10,63	51,63
<i>Батон обогащенный</i>	15	1,1	0,50	7,70	39,30
Итого за Обед	572	17,13	18,60	60,73	468,93

<i>Запеканка из творога</i>	100	17,70	9,10	16,10	221,00
<i>Молоко кипяченое</i>	150	4,40	3,00	7,30	74,20
<i>Мандарин свежий</i>	100	0,8	0,20	7,50	38,00
<i>Печенье</i>	20	2,80	3,60	14,90	94,40
Итого за Полдник	370	25,70	15,90	45,80	427,60
Итого за день		55,67	49,30	162,23	1288,53

Заведующая производством _____ УШЕНИНА.Е.Ю _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ средняя школа № 376
Московского района Санкт-Петербурга

М.А. Дмитриенко

МЕНЮ 5 день

Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
<u>Завтрак 1</u>					
<i>Бутерброд с сыром</i>	10/20	3,39	6,90	10,00	69,00
<i>Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")</i>	150	2,60	2,50	18,50	128,00
<i>Чай с молоком</i>	180	3,2	1,8	13,6	77,00
Итого за Завтрак 1	380	9,19	11,20	42,10	274,00
<u>Завтрак 2</u>					
<i>Груша свежая</i>	150	0,6	0,5	15,5	70,50
Итого за Завтрак 2	150	0,6	0,5	15,5	70,50
<u>Обед</u>					
<i>Салат из свеклы</i>	40	0,60	2,30	1,20	36,50
<i>Суп картофельный с мясными фрикадельками</i>	150/15	3,4	1,80	9,40	67,40
<i>Запеканка картофельная с мясом</i>	150	6,3	9,00	10,00	224,00
<i>Соус сметанный</i>	20	0,3	0,80	1,20	14,90
<i>Компот из кураги</i>	150	0,30	0,00	5,80	85,00
<i>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный</i>	25	1,63	0,20	10,63	51,63
Итого за Обед	545	12,53	14,10	38,23	479,43
<u>Уплотненный полдник</u>					
<i>Помидор свежий</i>	50	0,6	0,1	1,9	12,00
<i>Макароны, запеченные с яйцом</i>	120	4,20	6,70	23,10	192,00
<i>Чай с лимоном</i>	150/5/3,5	0,07	0,01	7,10	29,00
<i>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный</i>	15	1,00	0,12	6,40	31,00
<i>Ватрушка с творогом</i>	50	1,7	8,10	34,00	134,00
Итого за Полдник	396	7,57	15,03	72,50	398,00
Итого за день		29,89	40,83	168,33	1221,93

Заведующая производством _____ УШЕНИНА.Е.Ю. _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ средняя школа № 376
Московского района Санкт-Петербурга

М.А. Дмитриенко

МЕНЮ 6 день

Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
Завтрак 1					
<i>Бутерброд с джемом</i>	11/3/16	1,4	2,1	15,8	68,00
<i>Каша пшениная жидкая с маслом сливочным</i>	150/5	3,42	4,70	13,70	142,00
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	2,8	2,4	12,7	84,00
Итого за Завтрак 1	365	7,62	9,20	42,20	294,00
Завтрак 2					
<i>Сок персиковый</i>	150	0,80	0,20	14,80	65,00
Итого за Завтрак 2		0,80	0,20	14,80	65,00
Обед					
<i>Огурец свежий</i>	40	0,30	0,00	1,00	5,60
<i>Суп картофельный с горохом и гренками</i>	150/10	2,70	3,40	15,00	125,10
<i>Фрикадельки рыбные отварные</i>	60	6,40	12,10	5,90	121,00
<i>Овощи в молочном соусе</i>	120	1,70	0,10	7,80	69,40
<i>Кисель из яблок</i>	150	0,10	0,10	18,90	87,80
<i>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный</i>	15	1,00	0,12	6,40	31,00
<i>Батон обогащенный</i>	15	1,1	0,50	7,70	39,30
Итого за Обед	580	13,30	16,32	62,70	479,20
Уплотненный полдник					
<i>Котлета мясная (говядина)</i>	60	8,93	6,74	8,97	205,10
<i>Картофельное пюре с морковью</i>	120	2,32	3,92	15,60	107,40
<i>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный</i>	15	1,00	0,12	6,4	31,00
<i>Батон обогащенный</i>	15	1,1	0,50	7,70	39,30
<i>Чай с сахаром</i>	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00
Итого за Полдник	367	13,35	11,28	45,67	410,8
Итого за день		35,07	37,00	165,37	1249,00

Заведующая производством _____ УШЕНИНА.Е.Ю _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ средняя школа № 376 Московского района Санкт-Петербурга

М.А. Дмитриенко

МЕНЮ 7 день

Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
Завтрак 1					
Бутерброд с маслом	10/20	3,24	4,1	7,0	62,00
Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,2	2,10	2,40	32,40
Омлет натуральный	100	10,30	13,92	1,92	93,20
Какао с молоком	180	3,8	3,2	15,6	107,00
Итого за Завтрак 1	350	18,54	23,32	26,92	294,60
Завтрак 2					
Груша свежая	150	0,6	0,5	15,5	70,50
Итого за Завтрак 2	150	0,6	0,5	15,5	70,50
Обед					
Салат из моркови и яблок	40	0,34	0,04	3,15	33,00
Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	150/10/5	4,1	3,4	3,0	107,00
Котлета рубленая из птицы	60	11,22	2,36	9,33	103,00
Пюре из свеклы	110	1,8	4,10	11,40	89,00
Компот из изюма	150	0,3	0,0	5,8	85,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,0	0,12	6,4	31,00
Батон обогащенный	15	1,1	0,50	7,70	39,30
Итого за Обед	595	19,86	10,52	46,78	487,30
Уплотненный полдник					
Яйцо вареное	40	4,9	4,5	0,3	63,00
Овощи, припущенные в сметанном соусе	120	2,00	1,60	7,8	53,50
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,7	0,2	10,6	51,00
Печенье	30	4,2	5,4	22,40	152,00
Чай с вареньем	150/15	0,08	0,04	6,83	28,00
Йогурт в инд. упаковке	100	2,8	2,5	4,5	56,50
Итого за Полдник	475	15,68	14,24	52,43	404,00
Итого за день		54,68	48,58	141,63	1256,40

Заведующая производством _____ УШЕНИНА.Е.Ю _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ средняя школа № 376
Московского района Санкт-Петербурга

М.А. Дмитриенко

МЕНЮ 8 день

Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
<u>Завтрак 1</u>					
<i>Бутерброд с сыром</i>	10/20	3,39	6,9	10,0	69,00
<i>Каша манная жидкая с маслом сливочным</i>	150/5	4,20	5,60	18,70	142,10
<i>Чай с молоком и сахаром</i>	180	3,2	1,8	13,60	77,00
Итого за Завтрак 1	365	10,79	14,30	42,30	288,10
<u>Завтрак 2</u>					
<i>Сок абрикосовый</i>	150	0,80	0,20	14,80	65,00
Итого за Завтрак 2	150	0,80	0,20	14,8	65,00
<u>Обед</u>					
<i>Огурец свежий</i>	40	0,30	0,0	1,0	56,00
<i>Суп картофельный с курой и сметаной, зеленью петрушки</i>	150/10/5/1	4,50	3,30	11,90	96,10
<i>Пудинг из печени с морковью</i>	50	11,20	4,90	4,50	108,00
<i>Рагу овощное (3-й вариант)</i>	150	2,4	6,9	13,4	125,00
<i>Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах</i>	150	0,0	0,0	15,0	57,00
<i>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный</i>	25	1,70	0,20	10,60	51,00
<i>Батон обогащенный</i>	20	1,50	0,60	10,30	52,40
Итого за Обед	595	21,60	15,90	66,70	495,10
<u>Уплотненный полдник</u>					
<i>Запеканка из творога</i>	80	14,20	7,30	12,90	177,00
<i>Молоко кипяченое</i>	150	4,4	3,00	7,30	74,20
<i>Мандарин свежий</i>	100	0,8	0,2	7,5	38,00
<i>Булочка домашняя</i>	50	3,6	5,9	24,00	150,30
Итого за Полдник	380	23,00	16,40	51,70	439,50
Итого за день		56,19	46,80	175,50	1287,70

Заведующая производством _____ УШЕНИНА.Е.Ю _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ средняя школа № 376
Московского района Санкт-Петербурга

М.А. Дмитриенко

МЕНЮ 9 день

Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
Завтрак 1					
<i>Бутерброд с маслом</i>	10/20	1,40	2,1	15,80	68,00
<i>Каша овсяная "Геркулес" жидкая с маслом</i>	150/5	5,00	7,30	18,30	128,00
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	2,8	2,4	12,7	84,00
Итого за Завтрак 1	365	9,20	11,80	46,80	280,00
Завтрак 2					
<i>Банан свежий</i>	100	1,5	0,5	21,0	96,00
Итого за Завтрак 2	100	1,5	0,5	21,0	96,00
Обед					
<i>Огурец соленый</i>	40	0,30	0,0	0,7	5,20
<i>Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной</i>	200/10/5	4,2	6,2	7,70	100,70
<i>Рыба (филе трески) отварная</i>	60	11,00	0,40	0,0	139,00
<i>Соус сметанный</i>	20	0,3	1,0	1,2	14,80
<i>Пюре картофельное</i>	120	2,60	4,00	17,10	117,00
<i>Чай с лимоном</i>	150/5/3,5	0,07	0,01	7,10	29,00
<i>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный</i>	20	1,30	0,13	8,50	41,00
<i>Батон обогащенный</i>	15	1,1	0,50	7,70	39,30
Итого за Обед	589	20,87	12,24	50,00	486,00
Уплотненный полдник					
<i>Голубцы ленивые</i>	170	7,60	8,70	16,10	149,00
<i>Компот из свежих груш</i>	150	0,10	0,10	18,10	73,50
<i>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный</i>	15	1,0	0,12	6,4	31,00
<i>Пирожок печеный с капустой и яйцом</i>	50	2,3	6,00	24,20	134,00
<i>Йогурт в инд. упаковке</i>	100	2,80	2,50	4,50	56,50
Итого за Полдник	485	13,80	17,42	69,30	444,00
Итого за день		45,37	41,96	187,10	1306,00

Заведующая производством _____ УШЕНИНА.Е.Ю _____

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБОУ средняя школа № 376 Московского
 района Санкт-Петербурга
 М.А. Дмитриенко

МЕНЮ 10 день

Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
Завтрак 1					
<i>Бутерброд с маслом</i>	10/20	3,24	4,1	7,00	62,00
<i>Каша рисовая жидкая с маслом сливочным</i>	150/5	3,80	6,10	20,90	154,10
<i>Чай с сахаром</i>	180/6	0,0	0,0	8,4	33,60
Итого за Завтрак 1	371	5,20	8,20	45,10	255,70
Завтрак 2					
<i>Сок персиковый</i>	150	0,80	0,20	14,80	65,00
Итого за Завтрак 2	150	0,80	0,20	14,80	65,00
Обед					
<i>Салат из свеклы</i>	40	0,60	2,30	3,20	36,50
<i>Рассольник с говядиной и сметаной</i>	150/10/5	4,30	5,60	9,80	97,40
<i>Суфле куриное</i>	60	10,24	5,12	1,84	94,00
<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	120	3,20	2,70	15,50	97,40
<i>Компот из свежих груш</i>	150	0,10	0,10	18,10	73,50
<i>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный</i>	25	1,7	0,2	10,7	51,70
<i>Батон обогащенный</i>	15	1,1	0,50	7,70	39,30
Итого за Обед	575	21,24	16,52	66,84	489,80
Уплотненный полдник					
<i>Огурец свежий</i>	40	0,3	0,0	1,0	5,60
<i>Жаркое по-домашнему из говядины</i>	120	14,00	13,20	13,50	144,00
<i>Компот из кураги</i>	150	0,30	0,0	20,80	85,00
<i>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный</i>	15	1,00	0,12	6,40	31,00
<i>Сдоба обыкновенная</i>	50	3,8	7,1	24,8	164,00
Итого за Полдник	375	19,40	20,42	66,50	429,60
Итого за день		46,64	45,34	193,24	1240,10

Заведующая производством _____ УШЕНИНА.Е.Ю _____