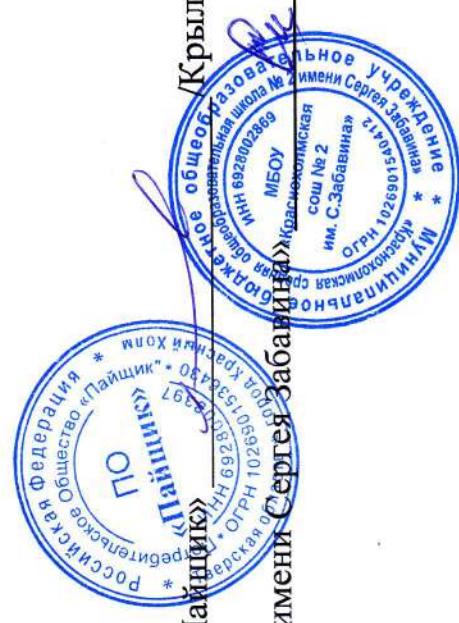


**Примерное двухнедельное меню  
для возрастной категории с 11 лет и старше  
на осенне-зимний период для столовой  
МБОУ «Краснохолмская сош № 2  
имени Сергея Забавина»**

Председатель Совета ПО «Пайщик»  
/Крылов А.О./

Директор МБОУ «Краснохолмская сош № 2 имени Сергея Забавина»  
/Серова Т.П./



*Примерное меню для возрастной категории с 11 лет и старше*  
*в осенне-зимний период*

8 осенне-зимний период

|                 |  |         |      |      |       |       |       |      |       |      |       |        |       |      |
|-----------------|--|---------|------|------|-------|-------|-------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| 2011            | Маслом сливочным                                     | 200     | 2,94 | 2,0  | 20,9  | 113,4 | 0,02  | 0,38 | 10,0  | 0,08 | 128,8 | 86,56  | 12,9  | 0,08 |
| № 380<br>2011   | Кофейный напиток с молоком стущенным                 | 40      | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136   | 0,034 | -    | 40    | 0,21 | 8,4   | 22,5   | 4,2   | 0,35 |
| №1<br>2011      | Бутерброд с маслом                                   | 100     | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,0  | 0,02  | 5,0  | -     | 0,03 | 19,0  | 16,0   | 12,0  | 2,30 |
| № 338<br>2011   | Группа   | 580     |      |      |       | 684,6 |       |      |       |      |       |        |       |      |
| <b>Итого:</b>   |  |         |      |      |       |       |       |      |       |      |       |        |       |      |
| <b>Обед:</b>    |  |         |      |      |       |       |       |      |       |      |       |        |       |      |
| № 20<br>2011    | Салат из свежих огурцов                              | 100     | 7,52 | 6,02 | 2,35  | 66,7  | 0,03  | 4,7  | -     | 0,03 | 22,32 | 39,7   | 13,18 | 0,57 |
| № 83<br>2011    | Борщ с картофелем                                    | 250     | 2,03 | 5,02 | 13,44 | 117,0 | 0,08  | 9,18 | -     | 0,06 | 42,0  | 65,8   | 29,8  | 1,38 |
| № 227<br>2011   | Рыба припущенная                                     | 100     | 15,6 | 7,47 | 0,84  | 132,8 | 0,07  | 0,76 | 44,55 | 0,09 | 14,06 | 177,89 | 41,7  | 0,82 |
| № 125<br>2011   | Картофель отварной                                   | 180     | 3,46 | 6,8  | 24,0  | 180   | 0,19  | 24,7 | 34,3  | 0,12 | 23,4  | 95,6   | 34,8  | 1,41 |
| № 383<br>2011   | Какао с молоком стущенным                            | 200     | 3,67 | 2,6  | 25,09 | 138,4 | 0,03  | 0,38 | 9,5   | 0,09 | 128   | 117,9  | 18,0  | 0,6  |
| ПР              | Хлеб ржано-пшеничный                                 | 30      | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03  | -    | -     | -    | 6,9   | 31,8   | 7,50  | 0,93 |
| ПР              | Хлеб пшеничный                                       | 20      | 1,58 | 0,20 | 9,66  | 46,76 | 0,02  | 0,22 | -     | -    | 4,60  | 17,40  | 6,60  | 0,22 |
| <b>Итого:</b>   |  |         | 880  |      |       |       |       |      |       |      |       |        |       |      |
| <b>Среда</b>    |  |         |      |      |       |       |       |      |       |      |       |        |       |      |
| <b>Завтрак:</b> |  |         |      |      |       |       |       |      |       |      |       |        |       |      |
| № 173<br>2011   | Каша вязкая молочная из геркулеса с маслом и сахаром | 240     | 9,07 | 14,3 | 51,9  | 373,1 | 0,20  | 1,05 | 59,8  | 0,19 | 163,6 | 256,3  | 77,3  | 1,92 |
| № 377<br>2011   | Чай с лимоном  | 200/157 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62    | -     | 2,83 | -     | -    | 14,2  | 4,4    | 2,4   | 0,36 |
| №1<br>2011      | Бутерброд с колбасой                                 | 50      | 5,3  | 8,26 | 14,82 | 155   | 0,09  | -    | -     | 0,12 | 11,2  | 59,9   | 9,2   | 0,44 |
| № 338<br>2011   | Яблоко свежее  | 100     | 0,40 | 0,40 | 9,80  | 47    | 0,03  | 10,0 | -     | 0,02 | 16,0  | 11,0   | 9,0   | 2,20 |
| <b>Итого:</b>   |  |         | 512  |      |       | 637,1 |       |      |       |      |       |        |       |      |
| <b>Обед:</b>    |  |         |      |      |       |       |       |      |       |      |       |        |       |      |
| № 23<br>2011    | Салат из свежих помидоров                            | 100     | 1,1  | 6,11 | 4,57  | 77,7  | 0,05  | 18   | -     | 0,03 | 17,66 | 31,83  | 17,5  | 0,83 |
| № 101<br>2011   | Суп картофельный с крупой                            | 250     | 1,97 | 2,71 | 12,11 | 85,75 | 0,09  | 8,25 | -     | 0,06 | 26,7  | 56,0   | 22,8  | 0,88 |
| № 259<br>2011   | Жаркое по-домашнему                                  | 100     | 7,03 | 16,9 | 9,48  | 218,9 | 0,21  | 3,86 | -     | 0,08 | 16,4  | 103,0  | 24,5  | 1,73 |
| № 349<br>2011   | Компот из смеси                                      | 200     | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 0,02  | 0,07 | -     | 0,02 | 32,5  | 23,4   | 17,5  | 0,7  |



|                    |   |            |      |      |            |            |       |       |       |      |       |        |       |      |
|--------------------|---|------------|------|------|------------|------------|-------|-------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| № 312<br>2011      | Пюре картофельное                           | 180        | 3,68 | 5,8  | 24,5       | 164,7      | 0,17  | 21,8  | -     | 0,13 | 44,4  | 103,9  | 333,3 | 1,2  |
| № 352<br>2011      | Кисель из яблок                             | 200        | 0,11 | 0,12 | 25,1       | 119,2      | 0,01  | 1,83  | -     | 0,01 | 11,5  | 6,6    | 3,6   | 0,6  |
| ПР                 | Хлеб ржано-пшеничный                        | 30         | 1,68 | 0,33 | 14,82      | 68,97      | 0,03  | -     | -     | -    | 6,9   | 31,8   | 7,50  | 0,93 |
| ПР                 | Хлеб пшеничный                              | 20         | 1,58 | 0,20 | 9,66       | 46,76      | 0,02  | 0,22  | -     | -    | 4,60  | 17,40  | 6,6   | 0,22 |
| <i>Итого:</i>      |   | <b>880</b> |      |      |            |            |       |       |       |      |       |        |       |      |
| <b>Понедельник</b> |   |            |      |      |            |            |       |       |       |      |       |        |       |      |
| <b>Завтрак:</b>    |   |            |      |      |            |            |       |       |       |      |       |        |       |      |
| № 223<br>2011      | Запеканка из творога с<br>молоком сгущенным | 180        | 26,3 | 19,9 | 50,4       | 486        | 0,11  | 0,84  | 117,0 | 0,54 | 352,1 | 387,2  | 47,8  | 1,2  |
| № 376<br>2011      | Чай с сахаром                               | 200/15     | 0,07 | 0,02 | 15,0       | 60         | -     | 0,03  | -     | -    | 11,1  | 2,8    | 1,4   | 0,28 |
| № 3<br>2011        | Бутерброд с сыром<br>российским             | 50         | 5,8  | 8,30 | 14,83      | 157        | 0,04  | 0,11  | 59,0  | 0,07 | 139,2 | 96,0   | 9,45  | 0,49 |
| № 338<br>2011      | Яблоко свежее                               | 100        | 0,40 | 0,40 | 9,80       | 47         | 0,03  | 10,0  | -     | 0,02 | 16,0  | 11,0   | 9,0   | 2,20 |
| <i>Итого:</i>      |   | <b>545</b> |      |      |            | <b>750</b> |       |       |       |      |       |        |       |      |
| <b>Обед:</b>       |   |            |      |      |            |            |       |       |       |      |       |        |       |      |
| № 71<br>2011       | Овощи натуральные<br>свежие огурцы          | 100        | 0,8  | 0,1  | 1,9        | 10         | 0,03  | 3,5   | -     | 0,02 | 17    | 30     | 14    | 0,5  |
| № 99<br>2011       | Суп из овощей                               | 250        | 1,6  | 5,0  | 9,15       | 95,3       | 0,07  | 10,4  | -     | 0,05 | 34,9  | 49,3   | 20,8  | 0,8  |
| № 278<br>2011      | Тефтели из свинины                          | 100        | 11,7 | 13,5 | 102,1      | 215,5      | 0,18  | 1,3   | 15,4  | 0,06 | 27,8  | 75,8   | 15,9  | 4,6  |
| № 305<br>2011      | Рис припущеный                              | 180        | 4,37 | 5,16 | 44,0       | 240,0      | 0,03  | -     | -     | 0,02 | 2,9   | 72,7   | 22,8  | 6,6  |
| № 346<br>2011      | Компот из свежих<br>апельсинов              | 200        | 0,45 | 0,10 | 34,0       | 141,2      | 0,02  | 12,0  | -     | 0,02 | 23,02 | 11,5   | 7,7   | 0,24 |
| ПР                 | Хлеб ржано-пшеничный                        | 30         | 1,68 | 0,33 | 14,82      | 68,97      | 0,03  | -     | -     | -    | 6,9   | 31,8   | 7,50  | 0,93 |
| ПР                 | Хлеб пшеничный                              | 20         | 1,58 | 0,20 | 9,66       | 46,76      | 0,02  | 0,22  | -     | -    | 4,60  | 17,40  | 6,6   | 0,22 |
| <i>Итого:</i>      |   | <b>880</b> |      |      |            |            |       |       |       |      |       |        |       |      |
| <b>Вторник</b>     |   |            |      |      |            |            |       |       |       |      |       |        |       |      |
| <b>Завтрак:</b>    |   |            |      |      |            |            |       |       |       |      |       |        |       |      |
| № 185<br>2011      | Запеканка рисовая со<br>сгущенным молоком   | 240        | 7,37 | 7,74 | 66,2       | 364,0      | 0,06  | 0,42  | 24,0  | 0,12 | 153,2 | 178,04 | 41,2  | 0,9  |
| № 377<br>2011      | Чай с лимоном                               | 200/15/7   | 0,13 | 0,02 | 15,20      | 62         | -     | 2,83  | -     | -    | 14,2  | 4,4    | 2,4   | 0,36 |
| № 1<br>2011        | Бутерброд с маслом                          | 40         | 2,36 | 7,49 | 14,89      | 136        | 0,034 | -     | 40    | 0,21 | 8,4   | 22,5   | 4,2   | 0,35 |
| № 341<br>2011      | Апельсин с сахаром                          | 115        | 0,90 | 0,20 | 23,10      | 103        | 0,04  | 60,0  | -     | 0,03 | 35,0  | 23,0   | 13,0  | 0,30 |
| <i>Итого:</i>      |   | <b>595</b> |      |      | <b>665</b> |            |       |       |       |      |       |        |       |      |
| <b>Обед:</b>       |   |            |      |      |            |            |       |       |       |      |       |        |       |      |
| № 29               | Салат из сырых овощей                       | 100        | 1,17 | 6    | 3,83       | 73,83      | 0,03  | 13,17 | -     | 0,05 | 25,5  | 35,67  | 18,83 | 0,67 |

|                           |                                       |        |       |      |       |       |       |      |       |      |       |       |       |      |
|---------------------------|---------------------------------------|--------|-------|------|-------|-------|-------|------|-------|------|-------|-------|-------|------|
| 2011                      | Рассольник                            | 250    | 2,0   | 5,09 | 12,0  | 107,3 | 0,09  | 8,4  | -     | 0,06 | 29,2  | 56,7  | 24,2  | 0,9  |
| № 96<br>2011              | Ленинградский                         |        |       |      |       |       |       |      |       |      |       |       |       |      |
| № 232<br>2011             | Рыба, запеченная в сметанном соусе    | 250    | 17,6  | 17,9 | 38,05 | 382,8 | 0,16  | 0,22 | 59,8  | 0,8  | 95,9  | 280,8 | 56,4  | 2,75 |
| № 389<br>2011             | Соки фруктовые - яблочного            | 200    | 1,0   | -    | 20,2  | 84,8  | 0,02  | 4,0  | -     | 0,02 | 14,0  | 14,0  | 8,0   | 2,8  |
| ПР<br>ПР                  | Хлеб ржано-пшеничный                  | 30     | 1,68  | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03  | -    | -     | -    | 6,9   | 31,8  | 7,50  | 0,93 |
| ПР                        | Хлеб пшеничный                        | 20     | 1,58  | 0,20 | 9,66  | 46,76 | 0,02  | 0,22 | -     | -    | 4,60  | 17,40 | 6,6   | 0,22 |
| <b>Итого:</b>             |                                       | -      | 850   |      |       |       |       |      |       |      |       |       |       |      |
| <b>Среда</b>              |                                       |        |       |      |       |       |       |      |       |      |       |       |       |      |
| <b>Завтрак:</b>           |                                       |        |       |      |       |       |       |      |       |      |       |       |       |      |
| № 173<br>2011             | Каша вязкая молочная из овсяной крупы | 240    | 9,07  | 14,3 | 51,9  | 373   | 0,20  | 1,05 | 16,1  | 0,18 | 17,08 | 285,7 | 78,6  | 2,29 |
| № 376<br>2011             | Чай с сахаром                         | 200/15 | 0,07  | 0,02 | 15,0  | 60    | -     | 0,03 | -     | -    | 11,1  | 2,8   | 1,4   | 0,28 |
| № 3<br>2011               | Бутерброд с сыром российским          | 50     | 5,8   | 8,30 | 14,83 | 157   | 0,04  | 0,11 | 59,0  | 0,07 | 139,2 | 96,0  | 9,45  | 0,49 |
| № 338<br>211              | Банан                                 | 100    | 1,50  | 0,50 | 21,0  | 96    | 0,04  | 10,0 | -     | 0,05 | 8,0   | 28,0  | 42,0  | 0,60 |
| <b>Итого:</b>             |                                       | -      | 605   |      |       |       |       | 686  |       |      |       |       |       |      |
| <b>Обед:</b>              |                                       |        |       |      |       |       |       |      |       |      |       |       |       |      |
| № 48<br>2011              | Салат витаминный                      | 100    | 0,83  | 6,12 | 5,33  | 79,33 | 0,05  | 8,83 | -     | 0,03 | 19,4  | 30,83 | 18,17 | 1,05 |
| № 97<br>2011              | Суп картофельный                      | 250    | 2,34  | 2,83 | 16,87 | 114   | 0,13  | 12,0 | -     | 0,08 | 30,45 | 77,7  | 31,4  | 1,2  |
| № 269<br>2011<br>(особые) | Котлеты, биточки                      | 100    | 14,31 | 22,9 | 12,1  | 314,5 | 0,15  | -    | 40    | -    | 11,2  | 157,7 | 29,0  | 2,36 |
| № 309<br>2011             | Макаронные изделия отварные           | 180    | 6,6   | 5,4  | 31,7  | 202,1 | 0,07  | -    | -     | 0,03 | 5,83  | 44,6  | 25,3  | 1,33 |
| № 349<br>2011             | Компот из сухофруктов                 | 200    | 0,66  | 0,09 | 32,0  | 132,8 | 0,02  | 0,73 | -     | 0,2  | 32,5  | 23,4  | 17,5  | 0,7  |
| ПР<br>ПР                  | Хлеб ржано-пшеничный                  | 30     | 1,68  | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03  | -    | -     | -    | 6,9   | 31,8  | 7,50  | 0,93 |
| ПР                        | Хлеб пшеничный                        | 20     | 1,58  | 0,20 | 9,66  | 46,76 | 0,02  | 0,22 | -     | -    | 4,60  | 17,40 | 6,60  | 0,22 |
| <b>Итого:</b>             |                                       | -      | 880   |      |       |       |       |      |       |      |       |       |       |      |
| <b>Четверг</b>            |                                       |        |       |      |       |       |       |      |       |      |       |       |       |      |
| <b>Завтрак:</b>           |                                       |        |       |      |       |       |       |      |       |      |       |       |       |      |
| № 222<br>2011             | Пудинг из творога с молоком сгущенным | 200    | 25,9  | 20,3 | 66,3  | 551,4 | 0,12  | 0,9  | 130,0 | 0,60 | 391,0 | 430,3 | 53,1  | 1,28 |
| № 376<br>2011             | Чай с сахаром                         | 200/15 | 0,07  | 0,02 | 15,0  | 60    | -     | 0,03 | -     | -    | 11,1  | 2,8   | 1,4   | 0,28 |
| № 1<br>2011               | Бутерброд с маслом                    | 40     | 2,36  | 7,49 | 14,89 | 136   | 0,034 | -    | 40,0  | 0,21 | 8,4   | 22,5  | 4,2   | 0,35 |
| № 338<br>2011             | Яблоко свежее                         | 100    | 0,40  | 0,40 | 9,80  | 47    | 0,03  | 10,0 | -     | 0,02 | 16,0  | 11,0  | 9,0   | 2,20 |

|               | <b>Итого:</b>  | 555      |       |       | 794   |        |       |
|---------------|--|----------|-------|-------|-------|--------|-------|
|               | <b>Обед:</b>   |          |       |       |       |        |       |
| № 50<br>2011  | Салат из свеклы сырой и<br>чесноком                    | 100      | 0,28  | 9,38  | 7,17  | 131,9  | 0,02  |
| № 88<br>2011  | Щи из свежей капусты с<br>картофелем                   | 250      | 1,77  | 7,90  | 4,14  | 89,75  | 0,06  |
| № 259<br>2011 | Жаркое по-домашнему                                    | 250      | 17,57 | 67,2  | 119,7 | 718,2  | 0,53  |
| № 352<br>2011 | Кисель из яблок  | 200      | 0,11  | 0,12  | 25,09 | 119,2  | 0,01  |
| ПР            | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 30       | 1,68  | 0,33  | 14,82 | 68,97  | 0,03  |
| ПР            | Хлеб пшеничный   | 20       | 1,58  | 0,20  | 9,66  | 46,76  | 0,02  |
|               | <b>Итого:</b>  | 850      |       |       |       |        |       |
|               | <b>Пятница</b>   |          |       |       |       |        |       |
|               | <b>Завтрак:</b>  |          |       |       |       |        |       |
| № 210<br>2011 | Омлет натуральный                                      | 180      | 16,7  | 29,8  | 3,2   | 347,6  | 0,12  |
| № 131<br>2011 | Горох  | 60       | 1,8   | 2,14  | 3,4   | 40,6   | 0,04  |
| № 377<br>2011 | Чай с лимоном  | 200/15/7 | 0,13  | 0,02  | 15,20 | 62     | -     |
| № 1<br>2011   | Бутерброд с маслом                                     | 40       | 2,36  | 7,49  | 14,89 | 136    | 0,034 |
| № 341<br>2011 | Мандарин с сахаром                                     | 100/15   | 0,80  | 0,20  | 22,50 | 98     | 0,06  |
|               | <b>Итого:</b>  | 617      |       |       |       | 684,2  |       |
|               | <b>Обед:</b>   |          |       |       |       |        |       |
| № 41<br>2011  | Салат картофельный с<br>капустой свежей и<br>кукурузой | 100      | 3,37  | 6,38  | 24,83 | 169,83 | 0,08  |
| № 106<br>2011 | Суп картофельный с<br>рыбными фрикадельками            | 250      | 2,2   | 2,78  | 15,39 | 106,0  | 0,12  |
| № 294<br>2011 | Котлета рубленая из<br>птицы                           | 120/5    | 18,07 | 28,36 | 18,8  | 402,3  | 0,11  |
| № 171<br>2011 | Каша рассыпчатая<br>рисовая                            | 180      | 4,25  | 8,75  | 44,2  | 272,3  | 0,034 |
| № 349<br>2011 | Компот из сухофруктов                                  | 200      | 0,66  | 0,09  | 32,01 | 132,8  | 0,016 |
| ПР            | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 30       | 1,68  | 0,33  | 14,82 | 68,97  | 0,03  |
| ПР            | Хлеб пшеничный   | 20       | 1,58  | 0,20  | 9,66  | 46,76  | 0,02  |
|               | <b>Итого:</b>  | 905      |       |       |       |        |       |