

УТВЕРЖДАЮ



Директор МБОУ «Гурмышская СОШ»
Янтиковского района Чувашской Республики
С.В. Николаева /

«01» февраля 2021 года

Меню приготавливаемых блюд

МБОУ «Гурмышская СОШ»

Янтиковского района Чувашской Республики

Возрастная категория: с 12 лет

Неделя 1 День 1				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества	
			Белки	Жиры
Возрастная категория: 12 лет и старше				
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	200/10	6.08	11.18
	Сыр порциями	30	6.96	8.85
	Кофейный напиток с молоком	200	3.10	1.90
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50
Итого			20.09	22.43
	Салат из белокочанной капусты с огурцами	100	1.40	5.10
	Суп картофельный с горохом	250	5.89	4.65
	Птица тушенная в смет. соусе	100(60/40)	13.88	17.78
	Макаронные изделия отварные	180	6.38	5.87
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.44	0.00
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30
	Хлеб ржаной	60	3.36	0.66
Итого за обед			33.72	34.36
Итого за день			53.81	56.79
Неделя 1 День 2				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества	
			Белки	Жиры
Возрастная категория: 12 лет и старше				
Завтрак	Омлет натуральный	150	13.93	24.82
	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16
	Ватрушки с повидлом	70	4.62	2.38
завтрак			18.71	27.36
Обед	Салат из моркови с яблоками	100	0.86	5.22
	Борщ с капустой картофелем со сметаной	250/5	1.80	6.20
	Тефтели рубленые с соусом	105(70/35)	10.15	16.54
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.51	7.94
	Чай с фруктовым соком	200	0.34	0.02
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30
	Хлеб ржаной	60	3.36	0.66
Итого за обед			29.39	36.88
Итого за день			48.10	64.24
Неделя 1 День 3				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества	
			Белки	Жиры
Возрастная категория: 12 лет и старше				
Завтрак	Пудинг из творога (запеченый) с молочным соусом	70/30	15.45	15.95
	Компот из смеси сухофруктов	200	1.16	0.30
Итого за завтрак			16.61	16.25
Обед	Салат из квашеной капусты с растительным маслом	100	1.60	5.07
	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2.31	6.60
	Рыба припущенная с соусом	100(60/40)	16.64	7.09
	Пюре картофельное	180	3.87	6.68
	Чай с молоком	200	1.60	1.65
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30
	Хлеб ржаной	60	3.36	0.66
Итого за обед			31.75	28.05
Итого за день			48.36	44.30
Неделя 1 День 4				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества	
			Белки	Жиры

Возрастная категория: 12 лет и старше				
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	300	6.56	5.69
	Бутерброд с сыром	30/15/5	5.80	9.30
	Какао с молоком	200	3.78	0.67
	Яблоки свежие	100	0.40	0.40
Итого			16.54	16.06
Обед	Помидоры свежие порциями	100	0.8	0.2
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1.80	5.57
	Плов из птицы	200	26.96	8.96
	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30
	Хлеб ржаной	60	3.36	0.66
Итого за обед			35.45	15.85
Итого за день			51.99	31.91

Неделя 1 День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые веществ	
			Белки	Жиры
Возрастная категория: 12 лет и старше				
Завтрак	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	200/10	9.04	13.44
	Яйцо отварное	40	4.08	3.60
	Кофейный напиток с молоком	200	3.10	1.90
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50
Итого			20.17	19.44
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	1.55	5.08
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/5	2.84	5.37
	Жаркое по-домашнему	200	17.85	98.38
	Чай с лимоном	200	0.26	0.06
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30
	Хлеб ржаной	60	3.36	0.66
Итого за обед			28.23	109.85
Итого за день			48.40	129.29

Неделя 1 День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые веществ	
			Белки	Жиры
Возрастная категория: 12 лет и старше				
Завтрак	Ватрушки с творогом	70	8.46	7.34
	Компот из смеси сухофруктов	200	1.16	0.30
Итого за завтрак			9.62	7.64
Обед	Винегрет овощной	100	1.37	10.14
	Суп крестьянский с крупой	250	2.99	4.97
	Голубцы с мясом и рисом с соусом сметанным	200/50	17.63	19.37
	Компот из кураги	200	1.04	0.00
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30
	Хлеб ржаной	60	3.36	0.66
Итого за обед			28.76	35.44
Итого за день			38.38	43.08

Неделя 2 День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые веществ	
			Белки	Жиры
Возрастная категория: 12 лет и старше				
Завтрак	Омлет натуральный	150	13.93	21.82
	Какао с молоком	200	3.78	0.67
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50

	Бананы	100	1.50	0.50
Итого за завтрак			23.16	23.49
Обед	Салат из свеклы отварной	100	1.27	15.06
	Суп картофельный с горохом	250	5.89	4.65
	Гуляш	50/50	14.55	10.09
	Макаронные изделия отварные	180	6.38	5.87
	Чай с лимоном	200	0.26	0.06
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30
	Хлеб ржаной	60	3.36	0.66
Итого за обед		820	34.08	36.69
Итого за день			57.24	60.18

Неделя 2 День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества	
			Белки	Жиры
Возрастная категория: 12 лет и старше				
Завтрак	Пудинг из творога (запеченый) с молочным соусом	70/30	15.45	15.95
	Кофейный напиток с молоком	200	3.1	1.9
Итого			18.55	17.85
Обед	Салат витаминный	100	2.59	6.22
	Борщ с капустой картофелем со сметаной	250/5	1.80	6.20
	Котлеты особые	100(60/40)	16.88	17.78
	Рис отварной	180	4.58	7.33
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.44	0.00
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30
	Хлеб ржаной	60	3.36	0.66
Итого за обед			32.02	38.49
Итого за день			50.57	56.34

Неделя 2 День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества	
			Белки	Жиры
Возрастная категория: 12 лет и старше				
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	300	6.56	5.69
	Сыр порциями	30	6.96	8.85
	Кисель из концентрата	200	2.16	3.08
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50
Итого	Итого		19.63	18.12
Обед	Огурцы свежие порциями	100	0.80	0.20
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1.80	5.57
	Котлеты рыбные с соусом	100(50/50)	10.93	10.04
	Пюре картофельное	180	3.87	6.68
	Чай с молоком	200	1.60	1.65
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30
	Хлеб ржаной	60	3.36	0.66
Итого за обед			24.73	25.10
Итого за день			44.36	43.22

Неделя 2 День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества	
			Белки	Жиры
Возрастная категория: 12 лет и старше				
Завтрак	Ватрушки с творогом	70	8.46	7.34
	Чай с сахаром	200	0.20	0.05

Итого за завтрак			8.66	7.39
Обед	Салат из свежих помидоров	100	1.06	10.13
	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2.31	6.60
	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	100(60/40)	10.60	10.36
	Макаронные изделия отварные	180	6.38	5.87
	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30
	Хлеб ржаной	60	3.36	0.66
Итого за обед			26.24	34.08
Итого за день			34.90	41.47

Неделя 2 День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества	
			Белки	Жиры
Возрастная категория: 12 лет и старше				
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	19.59	14.40
	Яйцо отварное	40	4.08	3.60
	Кофейный напиток с молоком	200	3.10	1.90
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50
Итого			30.72	20.40
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	1.55	5.08
	Суп картофельный рыбный	250/12,5	5.16	3.39
	Птица тушеная в сметанном соусе	100(60/40)	14.04	18.33
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.51	7.94
	Компот из изюма	200	0.36	0.00
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30
	Хлеб ржаной	60	3.36	0.66
Итого за обед			37.35	35.70
Итого за день			68.07	56.10

Неделя 2 День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества	
			Белки	Жиры
Возрастная категория: 12 лет и старше				
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	300	6.56	5.69
	Сыр порциями	30	6.96	8.85
	Какао с молоком	200	3.78	3.54
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50
	Яблоки свежие	100	0.40	0.40
Итого			21.65	18.98
Обед	Огурцы соленые порциями	100	0.80	0.10
	Суп крестьянский с крупой	250	2.99	4.97
	Плов из птицы	200	26.96	8.96
	Чай с сахаром	200	0.20	0.05
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30
	Хлеб ржаной	60	3.36	0.66
Итого за обед			36.68	15.04
Итого за день			58.33	34.02

ва	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Углеводы		
33.48	260.00	175**
0.00	107.49	15**
15.94	100.60	379**
24.15	116.90	ПР
73.57	584.99	
8.90	88.00	43*
19.98	147.00	139*
4.50	199.00	493*
42.62	253.00	516*
28.88	116.00	639*
14.49	70.14	ПР
29.64	137.94	ПР
149.01	1011.08	
222.58	1596.07	

ва	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Углеводы		
2.63	289.65	210**
27.88	114.60	342**
38.08	235.00	ПР
68.59	639.25	
7.87	82.00	59**
9.00	107.00	110*
12.02	238.00	462*
51.70	325.00	508*
24.53	95.00	79*
14.49	70.14	ПР
29.64	137.94	ПР
149.25	1055.08	
217.84	1694.33	

ва	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Углеводы		
26.70	286.87	222/326**
47.26	196.38	349**
73.96	483.25	
8.33	87.00	45*
17.36	135.00	132*
3.59	169.00	371*
26.41	197.00	520*
17.36	86.00	297*
14.49	70.14	ПР
29.64	137.94	ПР
117.18	882.08	
191.14	1365.33	

тства	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Углеводы		

21.54	180.00	120**
14.83	157.00	3**
26.00	125.11	382**
9.80	47.00	338**
72.17	509.11	
5.21	20.04	
7.77	93.00	124*
37.35	399.33	492*
27.87	109.00	631*
14.49	70.14	ПР
29.64	137.94	ПР
122.33	829.45	
194.50	1338.56	

Углеводы	Энергетическая	№ рецептуры
36.96	318.00	173**
0.28	62.84	209**
15.94	100.60	379**
24.15	116.90	ПР
77.33	598.34	
9.42	88.00	43*
20.84	146.00	140*
21.68	301.52	436*
15.22	59.00	686*
14.49	70.14	ПР
29.64	137.94	ПР
111.29	802.60	
188.62	1400.94	

Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
31.90	249.90	
47.26	196.38	349**
79.16	446.28	
7.55	126.92	71*
11.52	121.00	134*
31.03	278.00	287/330**
30.96	123.00	638*
14.49	70.14	ПР
29.64	137.94	ПР
125.19	857.00	
204.35	1303.28	

Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
2.63	289.65	210**
26.00	125.11	382**
24.15	116.90	ПР

21.00	96.00	338**
73.78	627.66	
7.65	171.00	52*
19.98	147.00	139*
2.89	201.00	260**
42.62	253.00	516*
15.22	59.00	686*
14.49	70.14	ПР
29.64	137.94	ПР
132.49	1039.08	
206.27	1666.74	

тства	Энергетич	№
Углеводы	еская	рецептуры
26.70	286.87	222/326**
15.94	100.6	379**
42.64	387.47	
22.14	154.90	49**
9.00	107.00	110*
4.50	199.00	452*
46.33	275.00	511*
28.88	116.00	639*
14.49	70.14	ПР
29.64	137.94	ПР
154.98	1059.98	
197.62	1447.45	

тства	Энергетич	№
Углеводы	еская	рецептуры
21.54	180.00	120**
0.00	107.49	15**
37.50	151.36	648**
24.15	116.90	ПР
83.19	555.75	
5.21	20.04	49*
7.77	93.00	124*
13.17	188.00	388*
26.41	197.00	520*
17.36	86.00	297*
14.49	70.14	ПР
29.64	137.94	ПР
114.05	792.12	
197.24	1347.87	

тства	Энергетич	№
Углеводы	еская	рецептуры
31.90	249.90	
15.01	57.00	685*

46.91	306.90	
4.52	114.00	19*
17.36	135.00	132*
9.05	168.00	471*
42.62	253.00	516*
27.87	109.00	631*
14.49	70.14	ПР
29.64	137.94	ПР
145.55	987.08	
192.46	1293.98	

группы	Энергетическая	№ рецептуры
Углеводы	ценность	
26.24	288.18	302*
0.28	62.84	209**
15.94	100.60	379**
24.15	116.90	ПР
66.61	568.52	
9.42	88.00	43*
20.07	134.00	133*
6.77	208.00	493*
51.70	325.00	508*
33.16	128.00	638*
14.49	70.14	ПР
29.64	137.94	ПР
165.25	1091.08	
231.86	1659.60	

группы	Энергетическая	№ рецептуры
Углеводы	ценность	
21.54	180.00	120**
0.00	107.49	15**
26.00	125.11	382**
24.15	116.90	ПР
9.80	47.00	338**
81.49	576.50	
1.60	13.36	
11.52	121.00	134*
37.35	399.33	492*
15.01	57.00	685*
14.49	70.14	ПР
29.64	137.94	ПР
109.61	798.77	
191.10	1375.27	

