

УТВЕРЖДАЮ :

Директор МАОУ "Ходарская СОШ им. И.Н.Ульянова"

Макарова З.В.

приказ №249/1 от 01.11.2022

Примерное двенадцатидневное меню для обучающихся
муниципального автономного общеобразовательного учреждения
"Ходарская средняя общеобразовательная школа имени И.Н.Ульянова"
Шумерлинского муниципального округа

Возрастная категория: с 7-11 лет

Наименование блюда	цена	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Первый день (понедельник)						
завтрак						
Сыр порциями		25	5,75	9,75	0,00	90,00
Каша пшеничная вязкая		150	5,32	4,89	35,52	211
Кофейный напиток с молоком		200	2,50	3,60	28,70	152,00
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00
		итого:	16,61	18,58	83,66	549,00
обед						
Огурцы свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12
Суп картофельный с горохом		200	4,71	3,73	15,96	118
котлеты рубленые с соусом		80(50/30)	9,08	15,2	9,2	165
Макаронные изделия отварные		150	5,32	4,89	35,52	211
Чай с лимоном		200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
			22,67	24,60	79,62	691,00
			42,26	47,77	181,55	1363,00

Наименование блюда	цена	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Второй день (вторник)						
завтрак						
огурцы свежие порциями		30	0,33	0,06	1,14	7
каша рисовая молочная		150	4,47	6,87	31,88	208
Компот из св. плодов		200	0,16	0,16	27,87	109
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00
		итого:	8,00	7,43	80,33	420,00
обед						
Салат из белокочанной капусты		60	0,93	3,05	5,65	53
Борщ с капустой картофелем со сметаной		200/5	1,47	4,67	7,31	89
Тефтели рубленые с соусом		90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197
Каша гречневая рассыпчатая		150	8,76	6,62	43,08	271
Чай с сахаром		200	0,20	0,05	15,01	57,00
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
		итого:	22,74	29,10	80,72	793,00
		всего	30,74	36,53	161,05	1213,00

Наименование блюда	цена	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Третий день (среда)						
завтрак						
Масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75,00
каша манная молочная		150	5,67	6,98	30,82	209
Чай с лимоном		200	0,26	0,06	15,22	59,00
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00
итого:			9,02	15,63	65,56	439,00
обед						
Салат из кваш.капусты с рас. маслом		60	0,96	3,04	5	52
Суп картоф.с макарон. издел.		200	2,26	4,3	16,68	117
Рыба припущенная		80(50)	13,81	5,76	2,73	139
Пюре картофельное		150	3,22	5,56	22	155
Компот из изюма		200	0,36	0	33,16	128
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:			23,43	19,26	80,17	717,00
всего			32,45	34,89	145,73	1156,00

Наименование блюда	цена	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Четвертый день (четверг)						
завтрак						
масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75,00
Каша пшеничная вязкая		150	5,32	4,89	35,52	211
Кофейный напиток с молоком		200	2,50	3,60	28,70	152,00
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00
итого:			10,91	17,08	83,74	534,00
обед						
Салат из свеклы отварной		60	0,76	9,04	4,59	103,00
Щи из св.капусты с картофелем со сметаной		200/5	1,46	4,75	6,22	79,00
Плов из птицы		150	20,27	6,74	28,08	256
Чай с лимоном		200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:			25,57	21,19	54,71	623,00
всего			36,48	38,27	138,45	1157,00

Наименование блюда	цена	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Пятый день (пятница)						
завтрак						
Сыр порциями		20	4,60	5,80	0,00	72,00
Каша молоч. гречневая с маслом		150/5	6,76	7,66	31,2	222
Чай с сахаром		200	0,20	0,05	15,01	57,00
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00
итого:			14,60	13,85	65,65	447,00
обед						
Винегрет овощной		60	0,82	6,07	4,52	76
Рассольник ленинградский со сметаной		200/5	1,88	5,1	13,92	113
курица отварная		50	14,28	19,35	7,27	220
Макаронные изделия отварные		150	5,32	4,89	35,52	211
Компот из св. плодов		200	0,16	0,16	27,87	109
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00
итого:			25,28	36,17	89,70	855,00
всего			39,88	50,02	155,35	1302,00

Наименование блюда	цена	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Шестой день (суббота)						
завтрак						
масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75,00
Каша пшениная вязкая		150	5,32	4,89	35,52	211
Чай с сахаром		200	0,20	0,05	15,01	57,00
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00
итого:			8,61	13,53	70,05	439,00
обед						
Огурцы свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12
Суп картофельный рыбный		200/12,5	4,57	2,8	15,3	107
Гуляш из говядины		50/50	14,75	13,14	3,3	191
Каша гречневая рассыпчатая		150	8,76	6,62	43,08	271
Компот из изюма		200	0,36	0	33,16	128
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:			31,74	23,28	98,56	835,00
всего			40,35	36,81	168,61	1274,00

Наименование блюда	цена	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Седьмой день (понедельник)						
завтрак						
Сыр порциями		20	4,60	5,80	0,00	72,00
Каша молоч. рисовая с маслом		150/5	4,47	6,87	31,88	208
какао с молоком		200	3,04	3,39	27,91	149,00
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48,00
итого:			13,63	16,23	69,51	477,00
обед						
Салат из белокочанной капусты		60	0,93	3,05	5,65	53
Суп картофельный с горохом		200	4,71	3,73	15,96	118
Биточки рубленые с соусом		80(50/30)	9,08	15,2	9,2	165
Макаронные изделия отварные		150	5,32	4,89	35,52	211
Компот из св. плодов		200	0,16	0,16	27,87	109
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:			23,02	27,63	94,80	782,00
всего			36,65	43,86	164,31	1259,00

Наименование блюда	цена	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Восьмой день (вторник)						
завтрак						
Помидоры свежие порциями		30	0,33	0,06	1,14	7
Каша гречневая		150	8,76	6,62	43,08	271
Компот из св. плодов		200	0,16	0,16	27,87	109
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48,00
итого:			10,77	7,01	81,81	435,00
обед						
Огурцы свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12
Борщ с капустой картофелем со сметаной		200/5	1,47	4,67	7,31	89
котлеты рубленые с соусом		80(50/30)	9,08	15,2	9,2	165
Рис отварной		150	3,81	6,11	38,61	228
Чай с лимоном		200	0,26	0,06	15,22	59,00
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:			17,92	26,76	74,06	679,00
всего			28,69	33,77	155,87	1114,00

Наименование блюда	цена	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Девятый день (среда)						
завтрак						
Сыр порциями		20	4,60	5,80	0,00	72,00
Каша пшениная вязкая		150	5,32	4,89	35,52	211
Кофейный напиток с молоком		200	2,50	3,60	28,70	152,00
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00
итого:			15,46	14,63	83,66	531,00
обед						
Салат из кваш.капусты с рас. маслом		60	0,96	3,04	5	52
Щи из св.капусты с картофелем со сметаной		200/5	1,46	4,75	6,22	79
курица отварная		50				
Каша пшеничная вязкая		150	5,32	4,89	35,52	211
Чай с сахаром		200	0,20	0,05	15,01	57,00
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:			10,76	13,33	62,35	525,00
всего			26,22	27,96	146,01	1056,00

Наименование блюда	цена	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Десятый день (четверг)						
завтрак						
Масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75,00
Каша молоч. манная с маслом		150/5	5,67	6,98	30,82	209
Чай с сахаром		200	0,20	0,05	15,01	57,00
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00
итого:			8,96	15,62	65,35	437,00
обед						
Салат из белокочанной капусты		60	0,93	3,05	5,65	53
Суп картофельный рыбный		200/12,5	4,57	2,8	15,3	107
Фрикадельки из говядины, тушеные в сметан. соусе		80(50/30)	8,83	8,63	7,54	140
Каша пшениная вязкая		150	5,32	4,89	35,52	211
Компот из изюма		200	0,36	0	33,16	128
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:			22,83	19,97	97,77	765,00
всего			31,79	35,59	163,12	1202,00

Наименование блюда	цена	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Одиннадцатый день (пятница)						
завтрак						
масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75,00
каша рисовая		150	4,47	6,87	31,88	208
Чай с сахаром		200	0,20	0,05	15,01	57,00
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00
итого:			7,76	15,51	66,41	436,00
обед						
Помидоры свежие порциями		30	5,75	9,75	0	90
Суп картоф.с макарон. издел.		200	2,26	4,3	16,68	117
Рыба припущенная		80(50)	13,81	5,76	2,73	139
Пюре картофельное		150	3,22	5,56	22	155
Компот из св. плодов		200	0,16	0,16	27,87	109
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00
итого:			28,02	26,13	69,88	736,00
всего			35,78	41,64	136,29	1172,00

Наименование блюда	цена	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Двенадцатый день (суббота)						
завтрак						
Яйцо вареное		1 шт	5,1	4,6	0,3	63
Каша молоч. манная с маслом		150/5	5,67	6,98	30,82	209
Кофейный напиток с молоком		200	2,50	3,60	28,70	152,00
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48,00
Итого:			14,79	15,35	69,54	472,00
обед						
Огурцы свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12
Суп крестьянский с крупой		200	1,51	3,32	9,24	106
котлеты рубленые с соусом		80(50/30)	9,08	15,2	9,2	165
Рис отварной		150	3,81	6,11	38,61	228
Чай с лимоном		200	0,26	0,06	15,22	59,00
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
Итого:			17,96	25,41	75,99	696,00
всего			32,75	40,76	145,53	1168,00