

Утверждаю:

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

З.В.Макарова

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 12 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Первый день (понедельник)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	25	5,75	9,75	0,00	90,00
Каша пшеничная вязкая	302*	180	4,44	8,36	19,18	170,40
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	28,70	152,00
Хлеб пшеничный		45	3,42	0,38	21,87	108,00
итого:			16,11	22,09	69,75	520,40
обед						
Огурцы свежие порциями		100	0,80	0,20	5,21	20,04
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,65	19,98	147,00
котлеты рубленые с соусом	451*	100(60/40)	11,35	19	11,5	206
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	5,87	42,62	253,00
Чай с лимоном	686	200	0,26	0,06	15,22	59,00
Хлеб ржаной		65	3,06	0,65	0,65	137,00
итого:			27,74	30,43	95,18	822,04
всего			43,85	52,52	164,93	1342,44

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Второй день (вторник)						
завтрак						
мидоры свежие порциями		60	0,66	0,12	2,28	14
каша рисовая	511*	180	4,58	7,33	46,33	275,00
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109,00
Хлеб пшеничный		45	3,42	0,38	21,87	108,00
итого:			8,82	7,99	98,35	506,00
обед						
Салат из белокочанной капусты	43*	100	1,55	5,08	9,42	88,00
Борщ с капустой и картофелем	110*	250/5	1,80	6,20	9,00	107,00
тефтели рубленые с соусом	462*	105(70/35)	9,99	16,46	10,58	230
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	51,70	325,00
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57,00
Хлеб ржаной		65	3,06	0,65	0,65	137,00
итого:			27,11	36,38	96,36	944,00
всего			35,93	44,37	194,71	1450,00

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Третий день (среда)						
завтрак						
масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75
Каша молоч. манная с маслом	302*	180/5	6,80	8,38	36,98	251,00
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59,00
Хлеб пшеничный		45	3,42	0,38	21,87	108,00
итого:			10,53	17,07	74,15	493,00
обед						
Салат из кваш.капусты с рас. маслом	45*	100	1,60	5,07	8,33	87,00
Суп картоф.с макарон. издел.	140*	250/5	2,84	5,37	20,84	146
Рыба припущенная	371*	100(60)	17,26	7,2	3,41	174
Пюре картофельное	520*	180	3,87	6,68	26,41	197,00
Компот из изюма	638*	200	0,36	0,00	33,16	128,00
Хлеб ржаной		65	3,06	0,65	0,65	137,00
итого:			28,99	24,97	92,80	869,00
всего			39,52	42,04	166,95	1362,00

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Четвертый день (четверг)						
завтрак						
масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75
Каша пшеничная вязкая	302*	180	4,44	8,36	19,18	170,40
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	28,70	152,00
Хлеб пшеничный		45	3,42	0,38	21,87	108,00
итого:			10,41	20,59	69,83	505,40
обед						
Салат из свеклы	88**	100	1,27	15,06	7,65	171,00
Щи из св.капусты с картофелем со сметаной	124*	250/5	1,80	5,57	7,77	93,00
Плов из птицы	492*	200	26,96	8,96	37,35	340,48
Чай с лимоном	686	200	0,26	0,06	15,22	59,00
Хлеб ржаной		65	3,06	0,65	0,65	137,00
итого:			33,35	30,30	68,64	800,48
всего			43,76	50,90	138,46	1305,88

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Пятый день (пятница)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	20	4,60	5,80	0,00	72,00
Каша молоч. гречневая с маслом	302*	180/5	8,11	9,19	37,44	266,00
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57,00
Хлеб пшеничный		45	3,42	0,38	21,87	108,00
итого:			16,33	15,42	74,32	503,00
обед						
Винегрет овощной	71*	100	1,37	10,14	7,55	126,92
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	250/5	2,31	6,60	17,36	135,00
курица отварная		100	28,56	38,7	14,54	440
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	5,87	42,62	253,00
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109,00
Хлеб ржаной		65	3,06	0,65	0,65	137,00
итого:			41,84	62,12	110,59	1200,92
всего			58,17	77,54	184,91	1703,92

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Шестой день (суббота)						
завтрак						
масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75
Каша пшеничная вязкая	302*	180	5,05	6,64	29,08	199,00
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57,00
Хлеб пшеничный		45	3,42	0,38	21,87	108,00
итого:			8,72	15,32	66,04	439,00
обед						
Огурцы свежие порциями		100	0,80	0,20	5,21	20,04
Суп картофельный рыбный	133*	250/12,5	5,16	3,39	20,07	134,00
Гуляж из говядины	437*	60/60	17,70	15,77	3,96	229,20
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	51,70	325,00
Компот из изюма	638*	200	0,36	0,00	33,16	128,00
Хлеб ржаной		65	3,06	0,65	0,65	137,00
итого:			37,59	27,95	114,75	973,24
всего			46,31	43,27	180,79	1412,24
Седьмой день (понедельник)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	20	4,60	5,80	0,00	72,00
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	180/5	5,36	8,24	38,26	250,00
Какао с молоком	693*	200	4,50	24,50	132,82	190,00
Хлеб пшеничный		45	3,42	0,38	21,87	108,00
итого:			17,88	38,92	192,95	620,00
обед						
Салат из белокачанной капусты	43*	100	1,55	5,08	9,42	88,00
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,65	19,98	147,00
Биточки руленые с соусом	451*	100(60/40)	11,35	19	11,5	206
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	5,87	42,62	253,00
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109,00
Хлеб ржаной		65	3,06	0,65	0,65	137,00
итого:			28,39	35,41	112,04	940,00
всего			46,27	74,33	304,99	1560,00
Восьмой день (вторник)						
завтрак						
Помидоры свежие порциями		60	0,66	0,12	2,28	14,00
Каша гречневая	508*	180	10,51	7,94	51,70	325,00
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109,00
Хлеб пшеничный		45	3,42	0,38	21,87	108,00
итого:			14,75	8,60	103,72	556,00
обед						
Огурцы свежие порциями		100	0,80	0,20	5,21	20,04
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	110*	250/5	1,80	6,20	9,00	107,00
котлеты руленые с соусом	451*	100(60/40)	11,35	19	11,5	206
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	46,33	275,00
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59,00
Хлеб ржаной		65	3,06	0,65	0,65	137,00
итого:			21,85	33,44	87,91	804,04
всего			36,60	42,04	191,63	1360,04

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Девятый день (среда)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	20	4,60	5,80	0,00	72,00
Каша пшенная вязкая	302*	180	5,05	6,64	29,08	199,00
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	28,70	152,00
Хлеб пшеничный		45	3,42	0,38	21,87	108,00
итого:			15,57	16,42	79,65	531,00
обед						
Салат из кваш.капусты с рас. маслом	45*	100	1,60	5,07	8,33	87,00
Щи из св.капусты с картофелем со сметаной	124*	250/5	1,80	5,57	7,77	93,00
курица отварная		100	28,56	38,7	14,54	440
Каша пшеничная вязкая	302*	180	5,05	6,64	29,08	199,00
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57,00
Хлеб ржаной		65	3,06	0,65	0,65	137,00
итого:			40,27	56,68	75,38	1013,00
всего			55,84	73,10	155,03	1544,00
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Десятый день (четверг)						
завтрак						
Масло сливочное порциями	97*	10	0,05	8,25	0,08	75,00
Каша молоч. манная с маслом	302*	180/5	6,80	8,38	36,98	251,00
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57,00
Хлеб пшеничный		45	3,42	0,38	21,87	108,00
итого:			10,47	17,06	73,94	491,00
обед						
Салат из белокочанной капусты	43*	100	1,55	5,08	9,42	88,00
Суп картофельный рыбный	133*	250/12,5	5,16	3,39	20,07	134,00
Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	471*	105(70/35)	11,58	11,33	9,9	184
Каша пшенная вязкая	302*	180	5,05	6,64	29,08	199,00
Компот из изюма	638*	200	0,36	0,00	33,16	128,00
Хлеб ржаной		65	3,06	0,65	0,65	137,00
итого:			26,76	27,09	102,28	870,00
всего			37,23	44,15	176,22	1361,00
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Одиннадцатый день (пятница)						
завтрак						
масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75
каша рисовая	511*	180	4,58	7,33	46,33	275,00
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57,00
Хлеб пшеничный		45	3,42	0,38	21,87	108,00
итого:			8,25	16,01	83,29	515,00
обед						
Помидоры свежие порциями		60	11,50	19,50	0,00	180,00
Суп картоф.с макарон. издел.	140*	250/5	2,84	5,37	20,84	146
Рыба припущенная	371*	100(60)	17,26	7,2	3,41	174
Пюре картофельное	520*	180	3,87	6,68	26,41	197,00
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109,00
Хлеб ржаной		65	3,06	0,65	0,65	137,00
итого:			38,69	39,56	79,18	943,00
всего			46,94	55,57	162,47	1458,00

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Двенадцатый день (суббота)						
завтрак						
Яйцо вареное		1 шт	5,10	4,60	0,30	63,00
Каша молоч. манная с маслом	302*	180/5	6,80	8,38	36,98	251,00
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	28,70	152,00
Хлеб пшеничный		45	3,42	0,38	21,87	108,00
итого:			17,82	16,96	87,85	574,00
обед						
Огурцы свежие порциями		100	0,80	0,20	5,21	20,04
Суп крестьянский с крупой	134*	250	2,99	4,97	11,52	121,00
котлеты рубленые с соусом	451*	100(60/40)	11,35	19	11,5	206
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	46,33	275,00
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59,00
Хлеб ржаной		65	3,06	0,65	0,65	137,00
итого:			23,04	32,21	90,43	818,04
всего			40,86	49,17	178,28	1392,04