

УТВЕРЖДАЮ :

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

Макарова З.В.

приказ № 191 - Од от 07.08.2024 год

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<br>(гр) | Пищевая ценность |              |               |                |
|----------------------------------|------|---------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
|                                  |      |               | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Калл           |
| <b>Первый день (понедельник)</b> |      |               |                  |              |               |                |
| <b>завтрак</b>                   |      |               |                  |              |               |                |
| 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          |
|                                  |      |               |                  |              |               |                |
| <b>итого:</b>                    |      |               | <b>16,61</b>     | <b>18,58</b> | <b>83,66</b>  | <b>549,00</b>  |
| <b>обед</b>                      |      |               |                  |              |               |                |
| 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            |
|                                  |      |               |                  |              |               |                |
|                                  |      |               | <b>22,67</b>     | <b>24,60</b> | <b>79,62</b>  | <b>691,00</b>  |
|                                  |      |               | <b>42,26</b>     | <b>47,77</b> | <b>181,55</b> | <b>1363,00</b> |

| Наименование блюда                     | цена | выход<br>(гр) | Пищевая ценность |              |               |                |
|--|------|---------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
|  |      |               | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Калл           |
| <b>Второй день (вторник)</b>           |      |               |                  |              |               |                |
| <b>завтрак</b>                         |      |               |                  |              |               |                |
| Помидоры 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          |
| <b>итого:</b>                          |      |               | <b>8,00</b>      | <b>7,43</b>  | <b>80,33</b>  | <b>420,00</b>  |
| <b>обед</b>                            |      |               |                  |              |               |                |
| 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            |
|  |      |               |                  |              |               |                |
| <b>итого:</b>                          |      |               | <b>22,74</b>     | <b>29,10</b> | <b>80,72</b>  | <b>793,00</b>  |
|  |      |               |                  |              |               |                |
| <b>всего</b>                           |      |               | <b>30,74</b>     | <b>36,53</b> | <b>161,05</b> | <b>1213,00</b> |

| Наименование блюда                  | цена | выход<br>(гр) | Пищевая ценность |              |               |                |
|-------------------------------------|------|---------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
|                                     |      |               | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Калл           |
| <b>Третий день (среда)</b>          |      |               |                  |              |               |                |
| <b>завтрак</b>                      |      |               |                  |              |               |                |
| 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          |
| <b>итого:</b>                       |      |               | <b>9,02</b>      | <b>15,63</b> | <b>65,56</b>  | <b>439,00</b>  |
| <b>обед</b>                         |      |               |                  |              |               |                |
| 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            |
| <b>итого:</b>                       |      |               | <b>23,43</b>     | <b>19,26</b> | <b>80,17</b>  | <b>717,00</b>  |
| <b>всего</b>                        |      |               | <b>32,45</b>     | <b>34,89</b> | <b>145,73</b> | <b>1156,00</b> |

| Наименование блюда                         | цена | выход<br>(гр) | Пищевая ценность |              |               |                |
|--|------|---------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
|  |      |               | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Калл           |
| <b>Четвертый день (четверг)</b>            |      |               |                  |              |               |                |
| <b>завтрак</b>                             |      |               |                  |              |               |                |
| 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          |
| <b>итого:</b>                              |      |               | <b>10,91</b>     | <b>17,08</b> | <b>83,74</b>  | <b>534,00</b>  |
| <b>обед</b>                                |      |               |                  |              |               |                |
| 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            |
| <b>итого:</b>                              |      |               | <b>25,57</b>     | <b>21,19</b> | <b>54,71</b>  | <b>623,00</b>  |
| <b>всего</b>                               |      |               | <b>36,48</b>     | <b>38,27</b> | <b>138,45</b> | <b>1157,00</b> |

| Наименование блюда                   | цена | выход<br>(гр) | Пищевая ценность |              |               |                |
|--------------------------------------|------|---------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
|                                      |      |               | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Калл           |
| <b>Пятый день (пятница)</b>          |      |               |                  |              |               |                |
| <b>завтрак</b>                       |      |               |                  |              |               |                |
| 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          |
| <b>итого:</b>                        |      |               | <b>14,60</b>     | <b>13,85</b> | <b>65,65</b>  | <b>447,00</b>  |
| <b>обед</b>                          |      |               |                  |              |               |                |
| 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         |
| <b>итого:</b>                        |      |               | <b>25,28</b>     | <b>36,17</b> | <b>89,70</b>  | <b>855,00</b>  |
| <b>всего</b>                         |      |               | <b>39,88</b>     | <b>50,02</b> | <b>155,35</b> | <b>1302,00</b> |

| Наименование блюда           | цена | выход<br>(гр) | Пищевая ценность |              |               |                |
|------------------------------|------|---------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
|                              |      |               | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Калл           |
| <b>Шестой день (суббота)</b> |      |               |                  |              |               |                |
| <b>завтрак</b>               |      |               |                  |              |               |                |
| 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          |
|                              |      |               |                  |              |               |                |
|                              |      | <b>итого:</b> | <b>8,61</b>      | <b>13,53</b> | <b>70,05</b>  | <b>439,00</b>  |
| <b>обед</b>                  |      |               |                  |              |               |                |
| 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            |
|                              |      | <b>итого:</b> | <b>31,74</b>     | <b>23,28</b> | <b>98,56</b>  | <b>835,00</b>  |
|                              |      |               |                  |              |               |                |
|                              |      | <b>всего</b>  | <b>40,35</b>     | <b>36,81</b> | <b>168,61</b> | <b>1274,00</b> |

| Наименование блюда                | цена | выход<br>(гр) | Пищевая ценность |              |               |                |
|-----------------------------------|------|---------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
|                                   |      |               | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Калл           |
| <b>Седьмой день (понедельник)</b> |      |               |                  |              |               |                |
| <b>завтрак</b>                    |      |               |                  |              |               |                |
| 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          |
|                                   |      |               |                  |              |               |                |
|                                   |      | <b>итого:</b> | <b>13,63</b>     | <b>16,23</b> | <b>69,51</b>  | <b>477,00</b>  |
| <b>обед</b>                       |      |               |                  |              |               |                |
| 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 рубленные 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            |
|                                   |      | <b>итого:</b> | <b>23,02</b>     | <b>27,63</b> | <b>94,80</b>  | <b>782,00</b>  |
|                                   |      |               |                  |              |               |                |
|                                   |      | <b>всего</b>  | <b>36,65</b>     | <b>43,86</b> | <b>164,31</b> | <b>1259,00</b> |

| Наименование блюда                     | цена | выход<br>(гр) | Пищевая ценность |              |               |                |
|--|------|---------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
|  |      |               | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Калл           |
| <b>Восьмой день (вторник)</b>          |      |               |                  |              |               |                |
| <b>завтрак</b>                         |      |               |                  |              |               |                |
| 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          |
|  |      | <b>итого:</b> | <b>10,77</b>     | <b>7,01</b>  | <b>81,81</b>  | <b>435,00</b>  |
| <b>обед</b>                            |      |               |                  |              |               |                |
| 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 рубленные 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            |
|  |      | <b>итого:</b> | <b>17,92</b>     | <b>26,76</b> | <b>74,06</b>  | <b>679,00</b>  |
|  |      |               |                  |              |               |                |
|  |      | <b>всего</b>  | <b>28,69</b>     | <b>33,77</b> | <b>155,87</b> | <b>1114,00</b> |

| Наименование блюда                         | цена | выход<br>(гр) | Пищевая ценность |              |               |                |
|--|------|---------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
|  |      |               | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Калл           |
| <b>Девятый день (среда)</b>                |      |               |                  |              |               |                |
| <b>завтрак</b>                             |      |               |                  |              |               |                |
| 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          |
| <b>итого:</b>                              |      |               | <b>15,46</b>     | <b>14,63</b> | <b>83,66</b>  | <b>531,00</b>  |
| <b>обед</b>                                |      |               |                  |              |               |                |
| Салат из кваш.капусты с рас. маслом        |      | 60            | 0,96             | 3,04         | 5             | 52             |
| ПЦи 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            |
| <b>итого:</b>                              |      |               | <b>10,76</b>     | <b>13,33</b> | <b>62,35</b>  | <b>525,00</b>  |
| <b>всего</b>                               |      |               | <b>26,22</b>     | <b>27,96</b> | <b>146,01</b> | <b>1056,00</b> |

| Наименование блюда                                | цена | выход<br>(гр) | Пищевая ценность |              |               |                |
|---|------|---------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
|   |      |               | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Калл           |
| <b>Десятый день (четверг)</b>                     |      |               |                  |              |               |                |
| <b>завтрак</b>                                    |      |               |                  |              |               |                |
| 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          |
| <b>итого:</b>                                     |      |               | <b>8,96</b>      | <b>15,62</b> | <b>65,35</b>  | <b>437,00</b>  |
| <b>обед</b>                                       |      |               |                  |              |               |                |
| 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, тушенные 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            |
| <b>итого:</b>                                     |      |               | <b>22,83</b>     | <b>19,97</b> | <b>97,77</b>  | <b>765,00</b>  |
| <b>всего</b>                                      |      |               | <b>31,79</b>     | <b>35,59</b> | <b>163,12</b> | <b>1202,00</b> |

| Наименование блюда                 | цена | выход<br>(гр) | Пищевая ценность |              |               |                |
|------------------------------------|------|---------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
|                                    |      |               | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Калл           |
| <b>Одиннадцатый день (пятница)</b> |      |               |                  |              |               |                |
| <b>завтрак</b>                     |      |               |                  |              |               |                |
| 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          |
| <b>итого:</b>                      |      |               | <b>7,76</b>      | <b>15,51</b> | <b>66,41</b>  | <b>436,00</b>  |
| <b>обед</b>                        |      |               |                  |              |               |                |
| 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         |
| <b>итого:</b>                      |      |               | <b>28,02</b>     | <b>26,13</b> | <b>69,88</b>  | <b>736,00</b>  |
| <b>всего</b>                       |      |               | <b>35,78</b>     | <b>41,64</b> | <b>136,29</b> | <b>1172,00</b> |

| Наименование блюда                | цена | выход<br>(гр) | Пищевая ценность |              |               |                |
|-----------------------------------|------|---------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
|                                   |      |               | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Калл           |
| <b>Двенадцатый день (суббота)</b> |      |               |                  |              |               |                |
| <b>завтрак</b>                    |      |               |                  |              |               |                |
| 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          |
| <b>итого:</b>                     |      |               | <b>14,79</b>     | <b>15,35</b> | <b>69,54</b>  | <b>472,00</b>  |
| <b>обед</b>                       |      |               |                  |              |               |                |
| 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            |
| <b>итого:</b>                     |      |               | <b>17,96</b>     | <b>25,41</b> | <b>75,99</b>  | <b>696,00</b>  |
| <b>всего</b>                      |      |               | <b>32,75</b>     | <b>40,76</b> | <b>145,53</b> | <b>1168,00</b> |