



Директор МБОУ «Школа № 1»
Князева З. О.

Организованное двухнедельное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений Чебоксарского муниципального округа

Наименование блюда	Выход блюда (г)	Стоимость	Химический состав								
			белки, г	жиры, г	угле- воды, г	энергет ическая ценнос ть	Ca, мг	Fe, мг	B2, мг	C, мг	
1 нед. Понедельник											
Завтрак											
Без диет											
Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100		0,40	0,40	9,80	32	16,00	2,20	0,02	10,00	
Каша 'Дружба'	200		4,91	6,75	23,53	175	115,46	0,48	0,14	0,53	
Кофейный напиток с молоком	200		3,29	3,45	14,04	100	105,78	0,08	0,12	0,52	
Бутерброд с повидлом	60		2,72	4,21	24,04	145	15,94	1,68	0,02	0,05	
Итого	560	0,00	11,32	14,81	71,41	452	253,18	4,43	0,30	11,10	
Обед											
Без диет											
Фрикадельки в соусе (говядина, соус сметанный)	55/50		8,49	10,42	9,29	165	31,55	0,89	0,08	0,22	
Чай с лимоном и сахаром	200		0,24	0,05	9,31	39	6,69	0,75		1,10	
Хлеб ржаной	60		3,72	0,63	18,62	95	18,48	2,04	0,04		
Макароны отварные	180		6,36	6,60	39,24	242	13,20	0,84	0,04		
Сок фруктовый (яблочный)	200		1,00		20,20	85	14,00	2,80	0,02	4,00	
Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	200		5,53	9,01	10,83	147	29,87	0,79	0,06	6,41	
Салат витаминный (1 вариант)	60		0,49	3,27	2,96	43	12,48	0,55	0,02	11,94	
Итого	1005	0,00	25,83	29,98	110,45	816	126,27	8,64	0,26	23,67	
Итого за день	1565	0,00	37,15	44,79	181,86	1268	379,45	13,07	0,56	34,77	
1 нед. Вторник											
Завтрак											
Без диет											
Чай с молоком и сахаром	200		1,60	1,40	8,60	54	57,30	0,80	0,07	0,30	
Каша вязкая молочная пшенная (с маслом)	200		7,73	10,60	38,17	279	113,49	1,19	0,14	0,50	
Бутерброд с сыром	60		7,13	9,66	12,18	164	172,97	1,74	0,11	0,11	
Плоды или ягоды свежие (мандарины)	100		0,75	0,26	7,37	35	30,80	0,09	0,02	15,20	
Итого	560	0,00	17,21	21,92	66,32	532	374,57	3,82	0,34	16,11	
Обед											
Без диет											
Каша гречневая рассыпчатая	180		9,86	8,00	46,87	299	17,81	4,85	0,14		
Салат из белокочанной капусты с морковью	60		0,93	5,32	5,27	73	24,68	0,31	0,02	9,19	
Компот из изюма	200		0,40	0,10	18,40	76	14,00	0,50	0,01		
Хлеб ржаной	60		3,72	0,63	18,62	95	18,48	2,04	0,04		
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200		5,48	8,95	9,94	142	37,98	1,16	0,06	6,60	
Голубцы ленивые	100		8,43	7,79	6,34	129	31,95	1,35	0,06	11,04	

Наименование блюда	Выход блюда (г)	Стоимость	Химический состав							
			белки, г	жиры, г	угле- воды, г	энергет ическая ценнос ть	Са, мг	Fe, мг	B2, мг	С, мг
Итого	800	0,00	28,82	30,79	105,44	814	144,90	10,20	0,33	26,83
Итого за день	1360	0,00	46,03	52,71	171,76	1 346	519,47	14,02	0,67	42,94
1 нед. Среда										
Завтрак										
Без диет										
Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100		0,40	0,40	9,80	32	16,00	2,20	0,02	10,00
Какао с молоком	200		4,56	4,44	13,65	113	139,82	0,73	0,18	0,68
Бутерброд с маслом	50		3,08	9,11	12,75	145	16,17	1,64	0,04	
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (с маслом)	200		6,91	11,51	28,54	245	121,36	1,39	0,15	0,50
Итого	550	0,00	14,95	25,46	64,74	535	293,35	5,96	0,39	11,18
Обед										
Без диет										
Салат из моркови и яблок	60		0,52	5,37	4,00	66	19,61	0,57	0,02	12,61
Жаркое по-домашнему	250		25,07	23,81	21,64	401	32,08	4,28	0,23	11,92
Чай с лимоном и сахаром	200		0,24	0,05	9,31	39	6,69	0,75		1,10
Хлеб ржаной	60		3,72	0,63	18,62	95	18,48	2,04	0,04	
Рассольник ленинградский	200		4,94	6,28	12,69	127	22,26	0,93	0,07	5,37
Итого	770	0,00	34,49	36,14	66,26	728	99,11	8,56	0,36	31,00
Итого за день	1320	0,00	49,44	61,60	131,00	1 263	392,46	14,52	0,75	42,18
1 нед. Четверг										
Завтрак										
Без диет										
Каша жидкая молочная гречневая	200		7,10	6,70	23,80	184	112,00	2,30	0,18	0,50
Кофейный напиток с молоком	200		3,29	3,45	14,04	100	105,78	0,08	0,12	0,52
Бутерброд с сыром	60		7,13	9,66	12,18	164	172,97	1,74	0,11	0,11
Плоды или ягоды свежие (мандарины)	100		0,75	0,26	7,37	35	30,80	0,09	0,02	15,20
Итого	560	0,00	18,27	20,07	57,39	483	421,55	4,21	0,43	16,33
Обед										
Без диет										
Компот из кураги	200		1,00	0,10	15,70	67	28,00	0,60	0,03	0,30
Каша рассыпчатая (рисовая)	180		4,18	4,88	40,99	225	5,43	0,55	0,03	
Суп картофельный с горохом и курицей	200		7,98	7,55	15,84	163	30,43	1,76	0,08	4,48
Хлеб ржаной	60		3,72	0,63	18,62	95	18,48	2,04	0,04	
Салат из свежих огурцов	60		0,45	3,61	1,41	40	13,39	0,34	0,02	2,82
Мясо тушеное (курица)	50/50		11,34	15,14	3,04	194	4,44	0,19		0,97
Итого	800	0,00	28,67	31,91	95,60	784	100,18	5,48	0,20	8,57
Итого за день	1360	0,00	46,94	51,98	152,99	1 267	521,72	9,69	0,63	24,90
1 нед. Пятница										
Завтрак										
Без диет										
Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100		0,40	0,40	9,80	32	16,00	2,20	0,02	10,00

Наименование блюда			Выход блюда (г)	Стоимость	Химический состав							
					белки, г	жиры, г	угле- воды, г	энергетическая ценность	Ca, мг	Fe, мг	B2, мг	C, мг
Компот из изюма			200		0,40	0,10	18,40	76	14,00	0,50	0,01	
			60		2,72	4,21	24,04	145	15,94	1,68	0,02	0,05
			200		10,53	9,60	38,13	281	168,00	1,07	0,07	0,05
	Итого		560	0,00	14,05	14,31	90,37	534	213,94	5,44	0,12	10,10
Обед												
Без диет												
Рыба, запеченная под молочным соусом (минтай)			100		6,84	9,64	14,64	173	46,32	0,40	0,06	2,72
			180		3,66	6,93	23,73	172	46,95	1,22	0,13	12,24
			60		0,70	0,10	2,30	13	8,00	0,50	0,02	15,00
			200		5,41	8,92	5,41	124	41,59	0,77	0,06	10,70
			60		3,72	0,63	18,62	95	18,48	2,04	0,04	
			200		1,00		20,20	85	14,00	2,80	0,02	4,00
			200		0,16	0,16	27,88	115	14,18	0,95	0,01	0,90
	Итого		1000	0,00	21,49	26,38	112,78	777	189,53	8,68	0,34	45,56
Итого за день		1560	0,00	35,54	40,69	203,15	1 311	403,46	14,12	0,46	55,66	
2 нед. Понедельник												
Завтрак												
Без диет												
Каша жидкая молочная гречневая			200		7,10	6,70	23,80	184	112,00	2,30	0,18	0,50
			200		0,16	0,16	27,88	115	14,18	0,95	0,01	0,90
			100		0,75	0,26	7,37	35	30,80	0,09	0,02	15,20
			50		3,08	9,11	12,75	145	16,17	1,64	0,04	
Бутерброд с маслом			550	0,00	11,09	16,23	71,80	479	173,15	4,98	0,25	16,60
Итого												
Обед												
Без диет												
Фрикадельки в соусе (говядина,соус сметанный)			55/50		8,49	10,42	9,29	165	31,55	0,89	0,08	0,22
			200		0,24	0,05	9,31	39	6,69	0,75		1,10
			60		3,72	0,63	18,62	95	18,48	2,04	0,04	
			180		6,36	6,60	39,24	242	13,20	0,84	0,04	
Макаронны отварные			60		0,49	3,27	2,96	43	12,48	0,55	0,02	11,94
Салат витаминный (1 вариант)			200		5,48	8,95	9,94	142	37,98	1,16	0,06	6,60
Борщ с капустой и картофелем со сметаной			805	0,00	24,78	29,92	89,36	726	120,38	6,21	0,24	19,86
Итого			1355	0,00	35,87	46,15	161,16	1 205	293,53	11,19	0,49	36,46
Итого за день												
2 нед. Вторник												
Завтрак												
Без диет												
Плоды или ягоды свежие (яблоки)			100		0,40	0,40	9,80	32	16,00	2,20	0,02	10,00
			200		3,50	3,30	22,30	133	107,00	0,90	0,13	0,15
			200		6,91	11,51	28,54	245	121,36	1,39	0,15	0,50
			60		2,72	4,21	24,04	145	15,94	1,68	0,02	0,05
Бутерброд с повидлом			560	0,00	13,53	19,42	84,68	555	260,29	6,16	0,32	10,70
Итого												

Наименование блюда		Выход блюда (г)	Стоимость	Химический состав							
				белки, г	жиры, г	угле- воды, г	энергетическая ценность	Ca, мг	Fe, мг	B2, мг	C, мг
Обед											
Без диет											
Винегрет с растительным маслом		60		0,71	5,35	4,10	67	13,21	0,41	0,01	2,26
Компот из кураги		200		1,00	0,10	15,70	67	28,00	0,60	0,03	0,30
Щи из свежей капусты со сметаной		200		5,41	8,92	5,41	124	41,59	0,77	0,06	10,70
Хлеб ржаной		60		3,72	0,63	18,62	95	18,48	2,04	0,04	
Сок фруктовый (яблочный)		200		1,00		20,20	85	14,00	2,80	0,02	4,00
Плов с курицей		250		28,56	12,68	38,73	384	26,08	2,28	0,13	0,60
Итого		970	0,00	40,40	27,68	102,76	822	141,35	8,90	0,29	17,86
Итого за день		1530	0,00	53,93	47,10	187,44	1 377	401,65	15,06	0,61	28,56
2 нед. Среда											
Завтрак											
Без диет											
Чай с сахаром		200		0,19	0,04	9,12	38	4,53	0,74		0,04
Каша вязкая молочная пшеничная		200		8,30	11,70	37,50	288	126,00	1,30	0,15	0,54
Бутерброд с сыром		60		7,13	9,66	12,18	164	172,97	1,74	0,11	0,11
Плоды или ягоды свежие (мандарины)		100		0,75	0,26	7,37	35	30,80	0,09	0,02	15,20
Итого		560	0,00	16,37	21,66	66,17	525	334,30	3,87	0,28	15,89
Обед											
Без диет											
Картофельное пюре		180		3,66	6,93	23,73	172	46,95	1,22	0,13	12,24
Салат из свежлы с курагой и изюмом		60		1,06	3,26	10,11	74	27,97	0,88	0,02	1,90
Хлеб ржаной		60		3,72	0,63	18,62	95	18,48	2,04	0,04	
Рассольник ленинградский		200		4,94	6,28	12,69	127	22,26	0,93	0,07	5,37
Компот из свежих плодов (груши)		200		0,16	0,16	27,88	115	14,18	0,95	0,01	0,90
Мясо тушеное (курица)		50/50		11,34	15,14	3,04	194	4,44	0,19		0,97
Итого		800	0,00	24,88	32,40	96,07	777	134,28	6,21	0,27	21,38
Итого за день		1360	0,00	41,25	54,06	162,24	1 302	468,59	10,08	0,55	37,27
2 нед. Четверг											
Завтрак											
Без диет											
Плоды или ягоды свежие (яблоки)		100		0,40	0,40	9,80	32	16,00	2,20	0,02	10,00
Макаронны отварные с сыром		200		10,50	9,60	38,20	281	168,00	1,00	0,07	0,06
Бутерброд с повидлом		60		2,72	4,21	24,04	145	15,94	1,68	0,02	0,05
Кофейный напиток с молоком стуженным		200		2,94	1,99	20,92	113	128,78	0,08	0,08	0,38
Итого		560	0,00	16,56	16,20	92,96	571	328,72	4,95	0,19	10,49
Обед											
Без диет											
Гуляш из говядины		50/50		14,41	15,54	2,94	209	10,71	2,09	0,10	1,23
Каша рассыпчатая (рисовая)		180		4,18	4,88	40,99	225	5,43	0,55	0,03	
Суп картофельный с горохом и курицей		200		7,98	7,55	15,84	163	30,43	1,76	0,08	4,48

Наименование блюда		Выход блюда (г)	Стоимость	Химический состав							
				белки, г	жиры, г	угле- воды, г	энергетическая ценнос ть	Ca, мг	Fe, мг	B2, мг	C, мг
Хлеб ржаной		60		3,72	0,63	18,62	95	18,48	2,04	0,04	
Сок фруктовый (яблочный)		200		1,00		20,20	85	14,00	2,80	0,02	4,00
Салат из свежих огурцов		60		0,45	3,61	1,41	40	13,39	0,34	0,02	2,82
Итого		800	0,00	31,74	32,21	100,00	817	92,45	9,57	0,29	12,53
Итого за день		1360	0,00	48,30	48,41	192,96	1 388	421,17	14,53	0,48	23,02
2 нед. Пятница											
Завтрак											
Без диет											
Каша вязкая молочная пшеничная		200		8,20	10,80	38,50	284	134,00	2,20	0,18	0,55
Чай с лимоном и сахаром		200		0,24	0,05	9,31	39	6,69	0,75		1,10
Плоды или ягоды свежие (мандарины)		100		0,75	0,26	7,37	35	30,80	0,09	0,02	15,20
Бутерброд с маслом		50		3,08	9,11	12,75	145	16,17	1,64	0,04	
Итого		550	0,00	12,27	20,22	67,93	503	187,66	4,67	0,24	16,85
Обед											
Без диет											
Рыба, запеченная под молочным соусом (минтай)		100		6,84	9,64	14,64	173	46,32	0,40	0,06	2,72
Салат из белокочанной капусты с морковью		60		0,93	5,32	5,27	73	24,68	0,31	0,02	9,19
Компот из изюма		200		0,40	0,10	18,40	76	14,00	0,50	0,01	
Хлеб ржаной		60		3,72	0,63	18,62	95	18,48	2,04	0,04	
Макароны отварные		180		6,36	6,60	39,24	242	13,20	0,84	0,04	
Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)		200		5,53	9,01	10,83	147	29,87	0,79	0,06	6,41
Итого		800	0,00	23,78	31,30	107,00	806	146,55	4,88	0,23	18,32
Итого за день		1350	0,00	36,05	51,52	174,93	1 309	334,21	9,55	0,47	35,17
Итого за период			0,00	430,50	499,01	1 306	13 036	421,17	125,84	5,67	360,93
Курсивом выделены заказные блюда. В расчете "Итого" заказные блюда не учитываются.											

Курсивом выделены заказные блюда. В расчете "Итого" заказные блюда не учитываются.