

Кривошеина №1



Артюшин И.С.

Утверждено
Приказом директора № 135
«29» августа 2023



МАОУ

Ильинская СОШ

**Примерное двухнедельное меню горячих
завтраков**

и обедов для учащихся 7-11 лет

г. Богданович 2023 г

№ рец.	№ по порядку	Наименование блюда	Выход блюда (граммы)	Энергетическая ценность (ккал)	ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ										
					Белки (г)	Жиры (г)	У (г)	Ca (г)	Mg (г)	A (мкг)	B 1 (г)	C (г)	E (г)	P (г)	Fe (г)

ПОНЕДЕЛЬНИК (1 неделя)

Завтрак

259	1	Макароны отварные с сыром	200	280	12	10	35.3	224	21	73	0.07	0.2	1	179	1.4
69	2	Бутерброд с маслом	35	146	1.6	11	10	7.6	2.8	60	0.02	0	0.4	17.5	0.25
462	3	Какао с молоком	200	94	3.3	2.9	13.8	111.3	22.3	19	0.03	0.7	0	91.1	0.65
	4	Хлеб пшеничный	30	70	2.3	0.3	14.5								
	5	Хлеб ржаной	20	39	1.4	0.7	9								
501	6	Сок (овощной, фруктовый, ягодный)	200	86	1	0.2	20.2	14	8	8.6	0.04	0	0.5	27.2	0.67
		Итого завтрак	685	715	21.6	25.1	102.8	356.9	54.1	160.6	0.16	0.9	1.9	314.8	2.97

Обед

124	1	Суп картофельный с фрикадельками	200	136	7.4	6.5	11.9	22.9	30.5	5.7	0.11	8.4	1.2	117	1.81
380	2	Капуста тушеная	100	69	2	3.4	7.6	55	20	17	0.03	11.7	0.3	41	0.79
326/402	3	Бефстроганов из отварной говядины	100	202	15.1	13.5	5.1	65.3	21.3	25.3	0.04	0.7	0.5	149.3	1.9
42	4	Салат картофельный с зеленым горошком	80	80	1	2	5	6.64	11.2	13.6	0	0.06	7.04	40.8	0.56
	5	Напиток с витаминами	200	74	0.1	0	18.6								
	6	Хлеб пшеничный	30	70	2.3	0.3	14.5								
	7	Хлеб ржаной	20	39	1.4	0.7	9								
		Итого обед	730	670	29.33	26.36	71.666	149.87	83.03	61.63	0.18	20.826	9.006	348.13	5.033
		Итого за День		1385	50.93	51.46	174.47	506.77	137.13	222.23	0.34	21.726	10.906	662.93	8.003

ВТОРНИК (1 неделя)

Завтрак

279	1	Запеканка из творога со сгущ. молоком	200	438	32.5	20.1	31.2	20	328.1	46.3	132.5	0.17	2.5	438.7	3.08
63	2	Бутербюрод с маслом и сыром	45	149	6.9	9.1	9.9	206.8	13.9	62.3	0.03	0.1	0.3	135.5	0.37
464	3	Кофейный напиток	200	63	1.4	1.2	11.4	54.3	6.3	9.5	0.02	0.3	0	38.3	0.07
	4	Хлеб пшеничный	30	70	2.3	0.3	14.5								
	5	Хлеб ржаной	30	58.5	2.1	1	13.5								
		Итого завтрак	505	778.5	45.2	31.7	80.5	281.1	348.3	118.1	132.55	0.57	2.8	612.5	3.52

Обед

132/143	1	Суп-пюре из картофеля с гречками (30 г)	230	240.7	8.2	5.2	41	108	38	30	0.1	6.9	0.8	148.9	1.5
202	2	Каша гречневая	180	300	10.5	7.9	46.6	20	166.3	28.8	0.25	0	0.7	246.4	5.58
327	3	Гуляш из говядины	100	198	15	14.2	2.5	11.7	17.5	2188.3	0.03	0	0.5	125	2.13
494	4	Компот из плодов или ягод сушеных	200	84	0.6	0.1	20.1	20.1	14.4	0	0.01	0.2	0.4	19.2	0.69
	5	Хлеб пшеничный	30	70	2.3	0.3	14.5								
	6	Хлеб ржаной	20	39	1.4	0.7	9								
		Итого обед	760	931.7	38	28.4	133.7	159.8	236.2	2247.1	0.39	7.1	2.4	539.5	9.9
		Итого за день		1710.2	83.2	60.1	214.2	440.9	584.5	2365.2	132.94	7.67	5.2	1152	13.42

СРЕДА (1 неделя)

Завтрак

268	1 Омлет натуральный	200	320	17.23	26.15	4.3	153.8	24.6	381.5	0.07	0.6	1.5	298	3.2
	Бутербюрод с джемом или													
72	2 повидлом	45	134	1.6	3.8	23.4	8	4	20	0.02	0.1	0.3	16	0.5
460	3 Чай с молоком	200	64	1.6	1.3	11.5	59.1	10.5	9.5	0.02	0.3	0	45.9	0.87
	4 Хлеб пшеничный	30	70	2.3	0.3	14.5								
	5 Хлеб ржаной	30	58.5	2.1	1	13.5								
	Итого завтрак	505	646.5	24.83	32.55	67.2	220.9	39.1	411	0.11	1	1.8	359.9	4.57

Обед

100	1 Рассольник ленинградский	200	177	8.9	10.9	11	31.5	26.3	22	0.09	6.1	1.9	102.8	1.13
256	Макаронные изделия 2 отварные	200	254	7.4	0.6	39.4	18.4	11.8	45.8	0.07	0	1.1	60.5	1.44
366/408	Бевстроганов из куры с 3 соусом 80/50	130	252	19.7	18.7	1.2	51.1	18.3	60.5	0.04	1.3	0.1	145.7	1.44
28	4 Салат из свёклы с яблоками	80	81.6	0.8	4.8	8.8	22.4	16	0	0.02	4.6	2.88	23.2	1.26
484	5 Кисель из концентрата	200	60	0	0	15	3.4	0	0	0	0	0	5.8	0.02
	6 Хлеб пшеничный	30	70	2.3	0.3	14.5								
	7 Хлеб ржаной	20	39	1.4	0.7	9								
	Итого обед	860	933.6	40.5	36	98.9	126.8	72.4	128.3	0.22	12	5.98	338	5.29
	Итого за день		1580.10	65.33	68.55	166.10	347.70	111.50	539.30	0.33	13.00	7.78	697.90	9.86

ЧЕТВЕРГ (1 неделя)

Завтрак

214	1	Каша манная вязкая	205	229.6	7.38	6.52	35.4	127.4	0.55	39.6	0.086	1.28	0.72	126.2	0.554
75	2	Сыр	20	71.6	4.6	5.9	0	176.2	7	52	0.01	0.14	0.1	100	0.2
	3	Йогурт	150	110	4.5	4.5	28.5								
457	4	чай с сахаром	200	38	0.2	0.1	9.3	5.1	4.2	0	0	0	0	7.7	0.82
	5	Хлеб пшеничный	30	70	2.3	0.3	14.5								
	6	Хлеб ржаной	20	39	1.4	0.7	9								
		Итого завтрак	625	558.2	20.38	18.02	96.7	308.7	11.75	91.6	0.096	1.42	0.82	233.9	1.574

Обед

128	1	Суп гороховый с картофелем	200	194	13.4	9.7	13.4	57.1	36.3	38	0.23	0.9	0.2	131	2.68
385	2	Рис отварной	150	219	3.7	5.4	38.8	7.2	26.5	27	0.03	0	0.3	81.6	0.02
299	3	Рыба, тушенная в соусе с овощами	135	123	9.5	7.8	3.8	63.3	35.3	50.7	0.07	1.6	0.7	131.1	0.38
8	4	Салат из капусты белокачанной и морской	80	65.6	0.8	4.8	4.8	0	0.08	12	0	12	3.37	24.8	2.88
495	5	Компот из смеси сухофруктов	200	84	0.6	0.1	20.1	20.1	14.4	0	0.01	0.2	0.4	19.2	0.69
	6	Хлеб пшеничный	30	70	2.3	0.3	14.5								
	7	Хлеб ржаной	20	39	1.4	0.7	9								
		Итого обед	815	794.6	31.7	28.8	104.4	147.7	112.58	127.7	0.34	14.7	4.97	387.7	6.65
		Итого за День		1352.80	52.08	46.82	201.10	456.40	124.33	219.30	0.44	16.12	5.79	621.60	8.22

ПЯТНИЦА (1 неделя)

Завтрак

233	1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	200	6	6.8	28.6	120	37	37	0.15	1.2	0.1	162.7	5.2
63	2	Бутерброд с маслом и сыром	45	149	6.9	9.1	9.9	206.8	13.9	62.3	0.03	0.1	0.3	135.5	0.37
464	3	Кофейный напиток	200	63	1.4	1.2	11.4	54.3	6.3	9.5	0.02	0.3	0	38.3	0.07
	4	Хлеб пшеничный	30	70	2.3	0.3	14.5								
	5	Хлеб ржаной	30	58.5	2.1	1	13.5								
		Итого завтрак	505	540.5	18.7	18.4	77.9	381.1	57.2	108.8	0.2	1.6	0.4	336.5	5.64

Обед

95		Борщ с капустой и картофелем	200	153	8.8	10.3	6.1	52.4	27.4	22	0.06	6.5	1.9	97.5	1.53
233	2	Пюре их гороха	150	195	16.5	1.2	29.7	69.3	65.3	0	0.4	0	0.4	162.7	5.2
339/420	3	Котлета из говядины с соусом(90/50)	140	211	12.3	10.9	15.9	50.9	37.3	79.8	0.16	0.9	1.5	127.1	1.81
484	4	кисель из концентрата	200	60	0	0	15	3.4	0	0	0	0		5.8	0.02
	5	Хлеб пшеничный	30	70	2.3	0.3	14.5								
	6	Хлеб ржаной	20	39	1.4	0.7	9								
		Итого обед	740	728	41.3	23.4	90.2	176	130	101.8	0.62	7.4	3.8	393.1	8.56
		Итого за День		1268.50	60.00	41.80	168.10	557.10	187.20	210.60	0.82	9.00	4.20	729.60	14.20
		завтрак		3238.70	130.71	125.77	425.10	1548.70	510.45	890.10	133.12	5.49	7.72	1857.60	53.71
		обед		4057.9	180.8	142.96	498.87	760.17	634.21	2666.53	1.75	62.026	26.156	2006.43	

ПОНЕДЕЛЬНИК (2 неделя)

Завтрак

234	1	Каша рисовая молочная	200	214	5.6	6.8	32.6	147.4	31.6	42.6	0.06	1.5	0.2	152.4	0.17
63		Бутерброд с маслом и сыром	45	149	6.9	9.1	9.9	206.8	13.9	62.3	0.03	0.1	0.3	135.5	0.37
457	3	Чай с сахаром	200	38	0.2	0.1	9.3	5.1	4.2	0	0	0	0	7.7	0.82
	4	Хлеб пшеничный	30	70	2.3	0.3	14.5								
	5	Хлеб ржаной	30	58.5	2.1	1	13.5								
		Итого завтрак	505	529.5	17.1	17.3	79.8	359.3	49.7	104.9	0.09	1.6	0.5	295.6	1.36

Обед

100	1	Рассольник ленинградский	200	177	8.9	10.9	11	31.5	26.3	22	0.09	6.1	1.9	102.8	1.13
328	2	Жаркое по-домашнему	200	307	18.8	14.3	25.8	31	54	24	0.18	15	0.6	209	3.36
26	3	Салат из свёклы отварной	80	7.28	1.12	4.88	6.08	27.2	16	0	0.016	6.16	2.16	31.2	1.04
494	4	Компот из плодов или ягод сушеных	200	72	0.3	0.01	17.5	16.4	4.3	0	0	0.1	0.1	10.7	0.9
	5	Хлеб пшеничный	30	70	2.3	0.3	14.5								
	6	Хлеб ржаной	20	39	1.4	0.7	9								
		Итого обед	730	672.28	32.82	31.09	83.88	106.1	100.6	46	0.286	27.36	4.76	353.7	6.43
		Итого за День		1201.78	49.92	48.39	163.68	465.40	150.30	150.90	0.38	28.96	5.26	649.30	7.79

ВТОРНИК (2 недели)

Завтрак

279	1	Запеканка из творога	200	388	31.8	15.4	30	306	11	104	1.16	0	1.2	424	1.5
69	2	Бутерброд с маслом	35	146	1.6	11	10	7	3	60	0.02	0	0.4	18	0.25
460	3	Чай с молоком	200	64	1.6	1.3	11.5	59.1	10.5	9.5	0.02	0.3	0	45.9	0.87
	4	Хлеб пшеничный	30	70	2.3	0.3	14.5								
	5	Хлеб ржаной	20	39	1.4	0.7	9								
	6	Йогурт	150	110	4.5	4.5	28.5								
		Итого завтрак	635	817	43.2	33.2	103.5	372.1	24.5	173.5	1.2	0.3	1.6	487.9	2.62

Обед

135/143		Суп-пюре из картофеля с гречками (30 г)	280	269	9.1	6.4	43.7	133	45.6	67.5	0.19	8.7	0.8	177	1.7
256	2	Макаронные изделия отварные	200	254	7.4	0.6	39.4	18.4	11.8	45.8	0.07	0	1.1	60.5	1.44
350/408	3	Тефтели из говядины с рисом и соусом (90/50)	150	220	10.7	14.7	11.2	59.1	18.3	44.5	0.05	0.1	1.4	122.7	1.38
495	4	Компот из смеси сухофруктов	200	84	0.6	0.1	20.1	20.1	14.4	0	0.01	0.2	0.4	19.2	0.69
	5	Хлеб пшеничный	30	70	2.3	0.3	14.5								
	6	Хлеб ржаной	20	39	1.4	0.7	9								
		Итого обед	880	936	31.5	22.8	137.9	230.6	90.1	157.8	0.32	9	3.7	379.4	5.21
		Итого за день		1753.00	74.70	56.00	241.40	602.70	114.60	331.30	1.52	9.30	5.30	867.30	7.83

СРЕДА (2 недели)

Завтрак

268	1	Омлет натуральный	150	240	12.9	19.6	3.23	115.4	18.5	286.2	0.07	0.46	1.15	223.8	2.42
		Бутерброд с джемом или													
72	2	повидлом	45	134	1.6	3.8	23.4	8	4	20	0.02	0.1	0.3	16	0.5
464	3	Кофейный напиток	200	63	1.4	1.2	11.4	54.3	6.3	9.5	0.02	0.3	0	38.3	0.07
82	4	Фрукты свежие (яблоки)	100	44	0.4	0.4	9.8	16.1	9	0	0.03	7	0.2	11	2.21
	5	Хлеб пшеничный	30	70	2.3	0.3	14.5								
	6	Хлеб ржаной	30	58.5	2.1	1	13.5								
		Итого завтрак	555	609.5	20.7	26.3	75.83	193.8	37.8	315.7	0.14	7.86	1.65	289.1	5.2

Обед

		суп с макаронными													
116	1	изделиями	200	173	9.5	8.9	13.8	38	26.4	23.4	0.1	6.7	1.1	108.4	1.43
377	2	Пюре картофельное	150	102	3.2	6	9.2	38.3	24.6	29.9	0.12	3.8	0.2	77.3	0.9
372/408	3	Котлеты из птицы													
		припущенные(90/50)	140	215	14.6	14.3	10.1	61.7	21.2	86.9	0.08	1	0.7	113	1.47
17	4	Салат из свежих помидоров	80	60	0.9	5	3	12	16	0	0.05	17.7	2.6	20.8	0.7
484	5	кисель из концентрата	200	60	0	0	15	3.4	0	0	0	0		5.8	0.02
	6	Хлеб пшеничный	30	70	2.3	0.3	14.5								
	7	Хлеб ржаной	20	39	1.4	0.7	9								
		итого обед	820	719	31.9	35.2	74.6	153.4	88.2	140.2	0.35	29.2	4.6	325.3	4.52

Итого за день

		Итого за день		1328.50	52.60	61.50	150.43	347.20	126.00	455.90	0.49	37.06	6.25	614.40	9.72

ЧЕТВЕРГ (2 неделя)

Завтрак

139	1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	160.2	5.76	6.48	19.7	163.4	20.6	46.6	0.08	0.23	0.28	137.2	0.51
63	3	Бутерброд с маслом и сыром	45	149	6.9	9.1	9.9	206.8	13.9	62.3	0.03	0.1	0.3	135.5	0.37
457	4	чай с сахаром	200	38	0.2	0.1	9.3	5.1	4.2	0	0	0	0	7.7	0.82
	5	Хлеб пшеничный	30	70	2.3	0.3	14.5								
	6	Хлеб ржаной	30	58.5	2.1	1	13.5								
		Итого завтрак	505	475.7	17.26	16.98	66.9	375.3	38.7	108.9	0.11	0.33	0.58	280.4	1.7

Обед

104	1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	136	7.4	6.48	11.9	22.9	30.48	5.67	0.08	8.4	1.2	117	1.76
202	2	Каша гречневая рассыпчатая	150	242.2	8.5	6.78	37.7	16	134.5	23.1	0.2	0	0.6	202.4	4.5
370/419	3	Печень куриная, тушенная в соусе 80/50	130	224.5	23.6	11.8	5.9	89.8	31.9	13352.2	0.35	5.3	3.2	354.5	19.7
25	4	Салат из моркови с зеленым горошком	80	68.8	1.52	4.88	4.64	18.4	22.4	0	0.048	1.44	2.32	40.8	0.5
496	5	Напиток с витаминами(Шиповник)	200	78	0.67	0.27	18.3	11.9	3.2	0	0.01	80	0.8	3.2	0.61
	6	Хлеб пшеничный	30	70	2.3	0.3	14.5								
	7	Хлеб ржаной	20	39	1.4	0.7	9								
		Итого обед	810	858.5	45.39	31.21	101.94	159	222.48	13381	0.688	95.14	8.12	717.9	27.07
		Итого за День		1334.20	62.65	48.19	168.84	534.30	261.18	13489.87	0.80	95.47	8.70	998.30	28.77

ПЯТНИЦА (2 неделя)

Завтрак

234	Каша рисовая молочная	200	214	5.6	6.8	32.6	147.4	31.6	42.6	0.06	1.5	0.2	152.4	0.17
75	1 жидкая	20	71.6	4.6	5.9	0	176.2	7	52	0.01	0.14	0.1	100	0.2
462	2 Сыр	200	94	3.3	2.9	13.8	111.3	22.3	19	0.03	0.7	0	91.1	0.65
	3 Какао с молоком	30	70	2.3	0.3	14.5								
	4 Хлеб пшеничный	20	39	1.4	0.7	8.9								
	5 Хлеб ржаной													
501	Сок (овощной, фруктовый, ягодный)	200	86	1	0.2	20.2	14	8	8.6	0.04	0	0.5	27.2	0.67
	Итого завтрак	670	574.6	18.2	16.8	90	448.9	68.9	122.2	0.14	2.34	0.8	370.7	1.69

Обед

95	Борщ с капустой и картофелем	200	153	8.8	10.3	6.1	52.4	27.4	22	0.06	6.5	1.9	97.5	1.53
385	1 Рис отварной	150	219	3.8	5.4	38.9	7.2	26.6	27	0	0	0.3	81.7	0.02
307	3 Биточки рыбные 90/50	140	178	12.7	7.1	15.6	82.1	27.5	44.1	0.14	0.1	1.3	175.5	0.98
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	84	0.6	0.1	20.1	20.1	14.4	0	0.01	0.2	0.4	19.2	0.69
	6 Хлеб пшеничный	30	70	2.3	0.3	14.5								
	7 Хлеб ржаной	20	39	1.4	0.7	9								
	Итого обед	740	743	29.6	23.9	104.2	161.8	95.9	93.1	0.21	6.8	3.9	373.9	3.22
	Итого за день		1317.60	47.80	40.70	194.20	610.70	164.80	215.30	0.35	9.14	4.70	744.60	4.91
	завтрак		3006.30	116.46	110.58	416.03	1749.40	219.60	825.20	1.68	12.43	5.13	1723.70	
	обед		3928.78	171.21	144.20	502.52	810.90	597.28	13818.07	1.85	167.50	25.08	2150.20	

