

МБОУ Юшалинская СОШ №25



УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы: Т.Н. Федорова

01 сентября 2021 г.

**10-дневное меню
Учащиеся с 5-11 классы**

№рецепт. Сборника технолог. Нормы	Наименование блюда	Выход, грамм	Энергетическа я ценность, Ккал	Химический состав, г		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
Завтрак						
	Каша пшеничная с маслом	250/7	312,00	9,30	11,00	44,00
	Бутерброд с повидлом	55	394,4	13,78	12,64	60,11
	Яйцо	40	63,0	5,00	4,60	0,30
	Чай с лимоном	200/6	59,00	0,10	0,00	15,20
	Итого за завтрак:		828,35	28,18	28,24	119,61
Обед						
139/2004	Суп картофельный с горохом	250/10	97,0	2,10	4,50	8,65
	Кура жареная	100	258,3	12,75	22,45	1,40
309/2007	Макаронные отварные	180	202,1	6,62	5,42	31,73
	Кисель с витамином С	200	76,00	0,00	0,00	19,20
ГОСТ	Хлеб витаминизированный	60	159,6	5,31	2,00	25,60
	Итого за обед:		793,1	26,78	34,37	86,58
	Итого за день:		1621,4	55,0	62,6	206,2
ВТОРНИК						
Завтрак						
311/2004	Каша "Геркулес" с маслом	250/7	330,00	10,20	12,30	44,50
	Бутерброд с сыром	30/15	119,00	6,10	4,10	14,50
692/2004	Кофейный напиток	200	118,69	2,79	3,19	19,71
	Яблоко	150	70,5	0,6	0,6	14,7
	Итого за завтрак:		638,19	19,69	20,19	93,41
Обед						
	Щи из свежей капусты со см.	250/7	84,75	1,75	4,89	8,49
437	Гуляш из говядины	100	132,00	13,90	6,50	4,00
302/2007	Каша гречневая рассыпчатая	180	276,53	8,95	6,73	43,00
	Компот с сухофруктами с витамином С	200	102,00	0,40	0,00	25,20
	Хлеб витаминизированный	60	159,60	5,31	2,00	25,60
	Итого за обед:		754,88	30,31	20,12	106,29
	Итого за день:		1393,07	50,00	40,31	199,70

СРЕДА						
Завтрак						
1/2004	Каша манная с маслом	250/7	198,17	7,80	7,60	24,60
	Яблоко	150	70,50	0,60	0,60	14,70
	Хлеб витаминизированный	60	159,60	5,31	2,00	25,60
	Чай с лимоном	200/6	59,00	0,10	0,00	15,20
	Итого за завтрак:		487,27	13,81	10,20	80,10
Обед						
	Суп картофельный с курицей	250	173,00	4,10	9,00	19,00
366/2004	Запеканка творожная со сгущ. мол.	120/10	248,40	10,36	11,76	25,56
	Компот с курагой с витамином С	200	117,00	0,00	0,00	28,50
ГОСТ	Хлеб витаминизированный	60	159,60	5,31	2,00	25,60
	Итого за обед:		698,00	19,77	22,76	98,66
	Итого за день:		1185,27	33,58	32,96	178,76
ЧЕТВЕРГ						
Завтрак						
	Суп молочный с лапшой	250	181,5	7,19	6,51	23,55
	Сырок глазированный	45	189,00	3,15	10,35	20,50
ГОСТ	Хлеб витаминизированный	60	159,60	5,31	2,00	25,60
	Чай с лимоном	200/6	59,00	0,10	0,00	15,20
	Итого за завтрак:		589,10	15,75	18,86	84,85
Обед						
132/2004	Рассольник "Ленинград" ср см.	250/10	120,00	2,70	4,50	17,20
312/2007	Пюре картофельное	180	313,20	4,21	30,08	6,82
	Рыба (филе)прип. с маслом	100/5	211,40	19,14	13,57	4,14
638/2004	Компот из изюма с вит. "С"	200	116,00	0,40	0,00	28,50
ГОСТ	Хлеб витаминизированный	60	159,60	5,31	2,00	25,60
	Итого за обед:		920,20	31,76	50,15	82,26
	Итого за день:		1509,30	47,51	69,01	167,11
ПЯТНИЦА						
Завтрак						
183/2007	Каша гречневая с маслом	250/7	333,00	11,30	11,20	46,50
	Бутерброд с сыром	30/15	119,00	6,10	4,10	14,50
	Йогурт	130	176,80	3,64	10,40	17,16
	Чай с молоком	200	88,00	2,10	19,00	15,50
	Итого за завтрак:		716,80	23,14	44,70	93,66
Обед						
	Борщ из свежей капусты со см.	250/10	137,00	4,10	6,60	15,30
	Рис припущенный	180	263,00	5,27	5,16	49,07
	Котлета руб. с соусом	80/40	238,70	15,55	11,55	15,70
254	Компот из свежих яблок	200	110,00	0,20	0,20	22,30
ГОСТ	Хлеб витаминизированный	60	159,60	5,31	2,00	25,60
	Итого за обед:		908,30	30,43	25,51	127,97
	Итого за день:		1625,10	53,57	70,21	221,63

Центр. Горника технолог. Нормы	Наименование блюда	Выход, грамм	Энергетическая ценность, Ккалл	Химический состав, г		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
Завтрак						
340	Омлет натуральный	150	478	21,8	41,4	3,8
686/2004	Чай с лимоном	200	59,00	0,10	0,00	15,20
	Яблоко	150	70,05	0,60	0,60	14,70
	Бутерброд с джемом	55	394,4	13,78	12,64	60,11
	Итого за завтрак:		523,40	14,48	13,24	90,01
Обед						
42/2004	Суп картофельный с рыбной консервой	250	190,00	8,10	9,10	19,00
311/2004	Каша пшенная с маслом	250/7	312,00	9,30	11,00	44,00
	Кисель с витамином С	200	76,00	0,00	0,00	19,20
ГОСТ	Хлеб витаминизированный	60	159,60	5,31	2,00	25,60
	Итого за обед:		737,60	22,71	22,10	107,80
	Итого за день:		1261,00	37,19	35,34	197,81
ВТОРНИК						
завтрак						
311/2004	Каша рисовая с маслом	250/7	329,00	9,20	12,80	44,30
266/2001	Чай с молоком	200	88,00	2,10	19,00	15,50
	Бутерброд с сыром	30/15	119,00	6,10	4,10	14,50
	Банан	200	192,00	3,00	1,00	42,00
	Итого за завтрак:		728,00	20,40	36,90	116,30
Обед						
99/2008	Суп-пюре с гречками	250/20	53,76	1,90	2,40	9,40
	Курица жареная	100	258,34	12,75	22,45	1,40
	Макароны отварные	180	202,40	6,62	5,42	31,73
	Компот с курагой с витамином С	200	117,00	0,00	0,00	28,50
ГОСТ	Хлеб витаминизированный	60	159,60	5,31	2,00	25,60
	Итого за обед:		791,10	26,58	32,27	96,63
	Итого за день:		1519,10	46,98	69,17	212,93
	Итого за день:		1519,10	46,98	69,17	212,93
СРЕДА						
Завтрак						
	Каша манная с маслом	250/7	198,55	7,80	7,60	24,60
	Чай	200	61,00	0,20	0,00	15,00
	Яблоко	150	70,05	0,60	0,60	14,70
ГОСТ	Хлеб витаминизированный	60	159,60	5,31	2,00	25,60
	Итого за завтрак:		489,20	13,91	10,20	79,90
Обед						
124/2004	Щи из свежей капусты со см.	250/7	84,75	1,75	4,86	8,49
	Каша гречневая рассыпчатая	180	276,50	8,95	6,73	43,00
601/2004	Тефтели с соусом	60/50	159,00	7,61	9,37	9,87
	Кофейный напиток	200	118,64	2,79	3,19	19,71
ГОСТ	Хлеб витаминизированный	60	159,60	5,31	2,00	25,60
	Итого за обед:		798,49	26,41	26,15	106,67

	Итого за день:		1287,69	40,32	36,35	186,57
ЧЕТВЕРГ						
Завтрак						
	Каша пшеничная с маслом	250/7	312,00	9,30	11,00	44,00
	Сырок глазированный	45	189,00	3,15	10,35	20,50
ГОСТ	Хлеб витаминизированный	60	159,60	5,31	2,00	25,60
	Чай	200	61,00	0,20	0,00	15,00
	Итого за завтрак:		721,6	17,96	23,35	105,1
Обед						
	Суп мясной с крупой	250/10	127,00	4,80	5,20	15,20
	Жаркое по-домашнему	175	312,61	17,01	15,68	25,86
639/2004	Компот из сухофруктов с витамином С	200	102,00	0,40	0,00	25,20
ГОСТ	Хлеб витаминизированный	60	159,60	5,31	2,00	25,60
	Итого за обед:		701,21	27,52	22,88	91,86
	Итого за день:		1422,81	45,48	46,23	196,96
ПЯТНИЦА						
Завтрак						
	Каша "Геркулес" с маслом	250/7	330,00	10,20	12,30	44,50
	Бутерброд с сыром	30/15	119,00	6,10	4,10	14,50
	Йогурт	130	176,80	3,64	10,40	17,16
ГОСТ	Чай с лимоном	200	59,00	0,10	0,00	15,20
	Итого за завтрак:		684,80	20,04	26,80	91,36
Обед						
	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	137,00	4,10	6,60	15,30
261/2004	Печень тушеная в соусе	100	197,00	11,43	15,75	2,51
512/2004	Рис припущенный	180	263,00	5,27	5,16	49,07
638/2004	Компот из изюма с вит. "С"	200	116,00	0,40	0,00	28,50
ГОСТ	Хлеб витаминизированный	60	159,60	5,31	2,00	25,60
	Итого за обед:		872,60	26,51	29,51	120,98
	Итого за день:		1557,40	46,55	56,31	212,34