

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Чинеевская средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю:

директор школы

Н.А.Морозова

« 05 » 2021г



## МЕНЮ

для учащихся 12 лет и старше

(осень-зима)

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
	<b>День № 1 – завтрак:</b>	12-18					
168	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная (рисовая)	210		3,09	4,07	36,98	197
3	Бутерброд с сыром	30/20		4,9	11,55	17,1	193
272	Кофейный напиток на молоке	200		2,9	2,8	14,9	94
338	Фрукт (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
	<b>Выход</b>	<b>560</b>		<b>11,29</b>	<b>18,82</b>	<b>78,78</b>	<b>531</b>
	<b>День № 1 – обед:</b>						
45	Салат из белокочанной капусты	100		1,41	5,08	8,65	85,9
66	Суп-лапша домашняя	250		2,83	4,33	13,2	103
302	Каша рассыпчатая (гречневая)	180		10,35	7,308	46,368	292,5
268	Котлета мясная	100		15,55	11,55	15,7	228,75
401	Компот из изюма	200		0,23	-	24,6	100,5
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30		1,842/ 1,98	0,642/ 0,36	12,52/ 0,69	64,32/ 54,3
	<b>Выход</b>	<b>950</b>		<b>34,192</b>	<b>29,27</b>	<b>121,728</b>	<b>929,27</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>-</b>		<b>45,482</b>	<b>48,09</b>	<b>200,508</b>	<b>1460,27</b>

	<b>День № 2 – завтрак:</b>						
168	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная( манная)	210		4,52	4,07	35,46	197
377	Чай с лимоном	200/7		9,02	2,28	15,42	114,66
14	Хлеб с маслом	40/20		2,4/0	0,8/16,4	16,7/0,2	85,7/150
338	Фрукт апельсин	100		0,9	0,2	8,1	38,76
	<b>Выход</b>	<b>577</b>		<b>16,84</b>	<b>23,75</b>	<b>75,88</b>	<b>586,12</b>
	<b>День № 2 – обед:</b>						
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25		7,29	5,7	16,99	148,5
332	Макароны отварные	180		7,14	0,74	25,6	188,91
41	Сосиска отварная	100		6,34	8,1	12,4	174,02
833	Соус красный основной	50		0,385	1,12	3,45	23,67
349	Компот из смеси сухофруктов	200		0,04	0	24,76	94,2
71	Помидор свежий в нарезке	60		1,2	0,48	2,76	25,2
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30		1,842/ 1,98	0,642/ 0,36	12,52/ 0,69	64,32/ 54,3
	<b>Выход</b>	<b>925</b>		<b>26,217</b>	<b>17,142</b>	<b>99,17</b>	<b>773,12</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>-</b>		<b>43,057</b>	<b>40,892</b>	<b>175,05</b>	<b>1359,24</b>

	<b>День №3 - завтрак</b>						
4	Каша пшеничная	200		5,63	8,8	72,4	314,28
382	Какао с молоком	200		3,52	3,72	25,49	145,2
6	Бутерброд с п/к колбасой	30/20		17,64	17,05	41,17	151,17
338	Фрукт (груша)	100		0,4	0,3	10,3	47
	<b>Выход</b>	<b>550</b>		<b>27,19</b>	<b>29,87</b>	<b>149,36</b>	<b>657,65</b>
	<b>День № 3-обед</b>						
82	Борщ с капустой и картофелем/сметаной	250/10		1,81	4,91	125,25	102,5
284	Запеканка картофельная с мясом	100/180		19,34	21,75	30,43	394,4
71	Огурец свежий в нарезке	60		1	0,4	2,3	21
279	Компот из свежих плодов	200		0,2	0,1	17,2	68
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30		1,842/ 1,98	0,642/ 0,36	12,52/ 0,69	64,32/ 54,3
604	Печенье	30		3,75	4,9	37,2	125,1
	<b>Выход</b>	<b>880</b>		<b>29,922</b>	<b>34,062</b>	<b>225,59</b>	<b>829,62</b>
	<b>ИТОГО:</b>			<b>57,112</b>	<b>63,932</b>	<b>374,95</b>	<b>1487,27</b>

	<b>День № 4 - завтрак</b>						
160	Суп молочный вермишелевый	200		4,4	3,92	10,4	278,32
376	Чай с сахаром	200		0,2	0	14	28
3	Бутерброд с сыром	30/20		4,9	11,55	17,1	193
338	Фрукт (сливы)	100		0,8	0,3	57,5	49
	<b>Выход</b>	<b>550</b>		<b>10,3</b>	<b>15,77</b>	<b>99</b>	<b>548,32</b>
	<b>День №4 - обед</b>						
88	Щи из свежей капусты с картофелем/сметана	250/10		1,75	4,89	8,49	84,75
23	Салат из свежих помидоров с луком	100		1,13	6,19	4,72	79,1
131	Картофельное пюре	200		4,08	7,04	21,67	186,96
229	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100/75		13,87	7,85	6,53	150
648	Кисель	200		0	0	15,3	49,6
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30		1,842/ 1,98	0,642/ 0,36	12,52/ 0,69	64,32/ 54,3
	<b>Выход</b>	<b>995</b>		<b>24,652</b>	<b>26,972</b>	<b>69,92</b>	<b>669,03</b>
	<b>ИТОГО:</b>			<b>34,952</b>	<b>42,742</b>	<b>168,92</b>	<b>1217,35</b>

	<b>День №5 - завтрак</b>						
189	Каша «5 злаков» жидкая	200/5		5,1	7,5	18,9	163
14	Хлеб с маслом	40/20		2,4/0	0,8/16,4	16,7/0,2	85,7/150
272	Кофейный напиток на молоке	200		2,9	2,8	14,9	94
338	Фрукт абрикосы	100		0,8	0,3	57,5	49
	<b>Выход</b>	<b>565</b>		<b>11,2</b>	<b>20,62</b>	<b>105,58</b>	<b>541,7</b>
	<b>День №5 - обед</b>						
20	Салат из свежих огурцов	100		0,76	6,09	2,38	67,3
102	Суп картофельный с бобовыми	250		5,49	5,28	16,33	134,75
288	Голубцы ленивые с отварным мясом	100/180		25,38	21,25	44,61	471,25
399	Сок фруктовый	200		1	0,2	20,2	92
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30		1,842/ 1,98	0,642/ 0,36	12,52/ 0,69	64,32/ 54,3
593	Коржик молочный	60		4,08	7,32	41,21	247,04
	<b>Выход</b>	<b>920</b>		<b>40,072</b>	<b>41,142</b>	<b>137,98</b>	<b>1130,96</b>
	<b>ИТОГО:</b>			<b>51,272</b>	<b>61,762</b>	<b>243,56</b>	<b>1672,66</b>

	<b>День №6 -завтрак</b>						
176	Каша ячневая молочная вязкая	250		8,8	9,5	46	307
966	Ряженка	200		5,8	5	8,4	108
6	Бутерброд с п/к колбасой	30/20		17,64	17,05	41,17	151,17
338	Фрукт (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
	<b>Выход</b>	<b>600</b>		<b>32,64</b>	<b>31,95</b>	<b>105,37</b>	<b>613,17</b>
	<b>День №6 - обед</b>						
82	Борщ с капустой и картофелем/сметана	250/10		1,81	4,91	125,25	102,5
67	Винегрет овощной	100		1,35	6,16	7,69	91,6
291	Плов из птицы	100/160		20,3	17	35,69	377
349	Компот из смеси сухофруктов	200		0,04	0	24,76	94,2
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30		1,842/	0,642/	12,52/	64,32/
				1,98	0,36	0,69	54,3
	<b>Выход</b>	<b>880</b>		<b>27,322</b>	<b>29,072</b>	<b>206,64</b>	<b>783,92</b>
	<b>ИТОГО:</b>			<b>59,962</b>	<b>61,022</b>	<b>312,01</b>	<b>1397,09</b>

	<b>День №7 - завтрак</b>						
203	Макаронны запеченные с сыром	250		13	21,5	48,3	445
382	Какао с молоком	200		3,52	3,72	25,49	145,2
3	Бутерброд с сыром	30/20		4,9	11,55	17,1	193
368	Фрукт апельсин	100		0,9	0,2	8,1	38,76
	<b>Выход</b>	<b>600</b>		<b>22,32</b>	<b>36,97</b>	<b>98,99</b>	<b>821,56</b>
	<b>День №7 -обед</b>						
138	Суп крестьянский с крупой/сметана	250/10		10	8,63	7,9	167,3
302	Каша рассыпчатая (гречневая)	180		10,35	7,308	46,368	292,5
279	Тефтели мясные	100		11,78	12,91	14,9	223
45	Салат из белокочанной капусты	100		1,41	5,08	8,65	85,9
279	Компот из свежих плодов	200		0,2	0,1	17,2	68
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30		1,842/ 1,98	0,642/ 0,36	12,52/ 0,69	64,32/ 54,3
602	Вафли	50		1,4	1,66	38,66	177
	<b>Выход</b>	<b>950</b>		<b>38,992</b>	<b>36,69</b>	<b>146,928</b>	<b>1132,32</b>
	<b>ИТОГО:</b>			<b>61,312</b>	<b>73,66</b>	<b>245,918</b>	<b>1953,88</b>

	<b>День № 8 - завтрак</b>						
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/50		30,93	22,89	36	310,66
272	Кофейный напиток на молоке	200		2,9	2,8	14,9	94
14	Хлеб с маслом	40/20		2,4/0	0,8/16,4	16,7/0,2	85,7/150
338	Фрукт (груша)	100		0,4	0,3	10,3	47
	<b>Выход</b>	<b>560</b>		<b>36,63</b>	<b>43,19</b>	<b>170,8</b>	<b>687,36</b>
	<b>День №8 - обед</b>						
132	Рассольник «Ленинградский» на костном бульоне/сметана	250/10		15,3	28,9	14,87	156,8
20	Салат из свежих огурцов	100		0,76	6,09	2,38	67,3
259	Жаркое по-домашнему	100/180		27,53	7,47	21,95	265
401	Компот из изюма	200		0,23	-	24,6	100,5
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30		1,842/ 1,98	0,642/ 0,36	12,52/ 0,69	64,32/ 54,3
	<b>Выход</b>	<b>960</b>		<b>47,642</b>	<b>43,462</b>	<b>77,05</b>	<b>708,22</b>
	<b>ИТОГО:</b>			<b>84,272</b>	<b>86,652</b>	<b>247,85</b>	<b>1395,58</b>

	<b>День №9-завтрак</b>						
297	Каша ассорти «Дружба»	200		6,2	8,6	42,7	284,3
966	Ряженка	200		5,8	5	8,4	108
15	хлеб с сыром	40/20		2,4/4,64	0,8/5,9	16,7/0	85,7/72,8
338	Фрукт (сливы)	100		0,8	0,3	57,5	49
	<b>Выход</b>	<b>560</b>		<b>19,84</b>	<b>20,6</b>	<b>125,3</b>	<b>599,8</b>
	<b>День №9-обед</b>						
102	Суп картофельный с бобовыми	250		5,49	5,28	16,33	134,75
268	Котлета	100		15,55	11,55	15,7	228,75
131/ 321	Картофельное пюре/капуста тушеная	100/100		1,7/1,88	2,93/ 1,93	10,83/5,9	77,9/40,77
23	Салат из свежих помидоров с луком	100		1,13	6,19	4,72	79,1
648	Кисель	200		0	0	15,3	49,6
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30		1,842/ 1,98	0,642/ 0,36	12,52/ 0,69	64,32/ 54,3
	<b>Выход</b>	<b>970</b>		<b>29,572</b>	<b>28,882</b>	<b>82,03</b>	<b>729,49</b>
	<b>ИТОГО:</b>			<b>49,412</b>	<b>49,482</b>	<b>207,33</b>	<b>1329,29</b>

	<b>ДЕНЬ №10-завтрак</b>						
4	Каша пшеничная	200/5		5,63	8,8	72,4	314,28
6	Бутерброд с п/к колбасой	30/20		17,64	17,05	41,17	151,17
382	Какао с молоком	200		3,52	3,72	25,49	145,2
368	Фрукт апельсин	100		0,9	0,2	8,1	38,76
	<b>Выход</b>	<b>555</b>		<b>27,69</b>	<b>29,77</b>	<b>147,18</b>	<b>649,41</b>
	<b>День №10-обед</b>						
88	Щи из свежей капусты с картофелем/сметана	250/10		1,75	4,89	8,49	84,75
291	Плов из птицы	100/180		20,3	17	35,69	377
14	Салат из свежих помидор и огурцов	100		0,7	7,4	2,9	81
399	Сок фруктовый	200		1	0,2	20,2	92
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30		1,842/ 1,98	0,642/ 0,36	12,52/ 0,69	64,32/ 54,3
603	Пряник	65		3,84	3,06	48,75	237,9
	<b>Выход</b>	<b>905</b>		<b>31,412</b>	<b>33,552</b>	<b>129,28</b>	<b>991,27</b>
	<b>ИТОГО:</b>			<b>59,102</b>	<b>63,322</b>	<b>279,46</b>	<b>1640,68</b>
	<b>Итого за 10 дней:</b>			<b>545,935</b>	<b>591,556</b>	<b>2455,556</b>	<b>14913,31</b>
	<b>Соотношение/среднее в день</b>			<b>54,59</b>	<b>59,16</b>	<b>245,56</b>	<b>1491,33</b>
				1	1	4	