«Утверждаю»

Директор школы _____Кашков В.Г.

31.08.2023 г

Примерное

двухнедельное меню

МОУ «Красноярская средняя общеобразовательная школа»

1-4 классы

1 день

№ тех. карт	З АВТРАК	выход	белки	жиры	углеводы	калории	№ тех. карт	ОБЕД	выход	белки	жиры	углеводы	калории
6	Каша рисовая молочная вязкая	200	7,36	19,8	38,6	286	1	Суп гороховый с курин. мясом	25 250	11,03	12.2	22.79	247,85
							8	Тефтели I вар.	90/50	12,4	14,8	14,9	245
	Сыр «Российский»	20	12	12	-	144	22	Макароны отварные	200	9,58	9,18	61,24	365,18
14	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,5	20,2	103	37	Доп. гар.Салат из свеж. капусты	50	0,95	0,15	3.6	18.5
	Сдоба обыкновен.	50	4,0	3.0	34,5	166	12	Чай сладкий	200	-	-	15,5	55,5
	печенье	30	3,5	5,0	4,0	185		Хлеб ржаной , пшеничный	30/25	7,81	2.22	45.42	239,6
	Итого		18,86	30,3	90,3	812		Итого		42,77	38,55	166,15	1192,53
													1951,43

2 день

№ тех. карт	З АВТРАК	выход	белки	жиры	углеводы	калории	№ тех. карт	ОБЕД	выход	белки	жиры	углеводы	калории
29	Запеканка твор.с повидлом	150 25	34,2	24,4	31	488	6	Суп карт с мак с курин . мясом	25/250	7,53	9,3	10,39	157,85
							15	Рыба жареная	100	17,0	6,0	3,5	133,7
39	Какао на молоке	200	4,2	14,2	24,0	146,0	23	Каша гречневая, соус с кр. основ.	200 50	63,0	1,7	14,5	167,0
	Хлеб выс. сорт	28	2.24	0.28	14	64.4	50	Доп.гар. Салат из св. овощей	50	0,95	0,15	3,6	18,5
17	Сок. фрку.	200					38	Компот из св. яблок	200	01	-	17.9	71.0
							8	Хлеб ржаной, пшеничный	30 25	7,81	2,22	45,42	239,6
	Итого		38,4	38,6	55,0	698.4		Итого		96,29	19,37	99,01	774,65
													1421.65

3 день

№ тех. карт	З АВТРАК	выход	белки	жиры	углеводы	калории	№ тех. карт	ОБЕД	выход	белки	жиры	углеводы	калории
48	Каша манная молочная с маслом	200 10	7,4	19,8	38,6	286,0							
							14	Гуляш из говядины	90/50	18,86	20,7	5,8	283,8
12	Чай	200	-	-	14,97	56,85	20	Картофельн. пюре	200	4,2	9,0	29,2	218
36	Яйцо вареное	1 шт.	5,2	4.0	0,4	64	484	Доп. гар. овощи.(свекла тушен.)	50	0,95	0,15	3,6	18,5
	Булка сдобная	100	4,0	3,0	31,5	166	35	Компот из с/фрукт	200	0,4	-	34,0	128
								Хлеб ржан. и пшеничный	60/50	7,81	2.22	45,42	239,6
								Кондитерские изделия					
	Итого		16,6	26,8	85,47	572,85		Итого		39,05	42,97	128,51	1056,75

1629,6

4 день

№ тех. карт	ЗАВТРАК	выход	белки	жиры	углеводы	калории	№ тех. карт	ОБЕД	выход	белки	жиры	углеводы	калории
16	Биточки рыбные	100	10,36	1,93	6,79	85,93							
257	Каша пшен.	200	5.75	1.65	32.75	174	7	Котлеты мясные	90	25,4	23,0	25,6	417,6
14	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	2,5	28,68	142,96	21	Рис отварной, соус кр. основ.	200/50	7,1	21,4	57,0	302,0
	Хлеб пшен.	50	3.85	1.5	24.9	131	29	Дополнит. гар. овощи (капуста тушен.)	50	0,95	0,15	3,6	18,5
							32	Компот из св. яблок	200	1,0	-	18,2	76.4
								Хлеб ржаной, пшеничный	60/50	7,81	222	45,42	239,6
	Итого		22,46	7,58	93.12	533,89		Итого		49,59	56,37	168,61	1247,95
													1781,84

5 день

	З АВТРАК	выход	белки	жиры	углеводы	калории		ОБЕД	выход	белки	жиры	углеводы	калории
26	Суп молочный с макарон. изделиями	250	5,58	6,12	19,73	156,08	3	Борщ с курин. мясом	25 250	4,55 2,0	4,6 5,2	0,17 13,1	60,25 106,0
								Каша пшеничная	200	5,75	1,65	32,75	174,0
	Сдоб. обыкнов.	100	7,7	3,0	49,8	262		с соусом	50				
37	Масло порционная	10	0,06	8,0	0,1	75							
39	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	133,9	12	чай	200		-	15	55,5
	Печенье	30	3,5	5	4	1850		Хлеб ржан. и пшеничный	60 50	7,81	2,22	45,42	239,6
	Итого		20,61	26,05	99,58	811,98	42	Фрукты (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	40
								Итого		39,66	18,25	131,88	

6 ДЕНЬ

	З АВТРАК	выход	белки	жиры	углеводы	калории		ОБЕД	выход	белки	жиры	углеводы	калории
22	Макароны отварные с сыром	200 20	4,79 4,7	4,59 7,9	30,62 7,3	182,59 123,0							
							18	Жаркое по домашнему с мясом говядины, доп. гар.салат из св. капусты	80,250 50	22,5 0,79	17,3 0,08	22,3 29,2	334,1 218,0
12	Чай сладкий	200	-	-	15,0	55,5	35	Компот из с/ф с	200	0,4	-	34,0	128,0
	Сдоб обыкнов.	100	7,7	3,0	49,8	262		Хлеб пшеничн. и ржаная	60/50	7,81	2.22	45,42	239,6
	Хлеб пшеничная	50					42	Фрукты(яблоко)	100	0,4	0,4	98	45,0
Итого			17,18	15,49	107,72	623,08	Итого			38,45	28,9	124,61	1112,95
													1736,04

7день

	З АВТРАК	выход	белки	жиры	углеводы	калории		ОБЕД	выход	белки	жиры	углеводы	калории
48	Каша манная молочная с маслом	200 10	?.4	19,8	38,6	286	1	Суп гороховый с курин мясом	25/250	11,03	12,2	22,79	247,85
							19	Плов из мяса говядины	50/150	22,57	21,85	65,39	547,47
	Булочка сдобная	100	8,0	6,0	63	333	484	Доп. гар. овощи (свекла тушеная	50	0,95	0,15	3,6	18,5
37	масло порционный	10	0,12	16	0,2	150	12	Чай сладкий	200			15,0	55.5
14	Кофейный напиток с молоком	200	2,82	2,5	28,68	142,96		Хлеб ржан. и пшеничный	60 50	7,81	2,22	45,42	239,6
36	Яйцо вар.	40	5,2	4.0	0,4	64							
	Итого		18,34	44,3	130,48	975,96	Итого			43,36	36,42	152.2	1108,92
													2084,88

8 день

		выход	белки	жиры	углеводы	калории		ОБЕД	выход	белки	жиры	углеводы	калории
6	Каша рисовая молочная вязкая	200	7,36	19,8	38,6	286							
							7	Биточки мясные	90	25,4	23,0	25,6	417,6
39	Какао с молоком	200	4,2	14,2	24,0	146,0	252	Каша гречневая, соус кр. основ.	200/50	63,0	1,7	14,5	167
40	Сыр пор. Сдоб обыкн.	20/ 100	6,0 8,0	6,0 6,0	- 63,0	72 333	50	Доп. гар. салат из св. овощей	50	0,95	0,15	3,6	18,5
							35	Компот из с/ф с аскорбинкой	200	0,4	-	34,0	128,0
								Хлеб пшен и ржан.	50/60	7,81	2,22	45,42	239,6
	Итого		25,56	46,0	125,6	837,0		Итого		105,03	36,37	133,51	1128,55
													1965,55

9 день

	З АВТРАК	выход	белки	жиры	углеводы	калории		ОБЕД	выход	белки	жиры	углеводы	калории
16 46	Котлеты рыбн. Каша «дружба»	100 200	10,36 5.75	1.93 1.65	6.79 32,75	85.93 174	3	Борщ со св. капустой с курин. мясом	25/250	6,83	11,8	13,59	185,85
								Картофельн. пюре	200	4,2	2,0	29,2	118,0
12	Чай сладкий	200	-	-	14,97	56,85		с маслом	10				
	Хлеб пшен.	50	3.85	1.5	24,9	131							
							50	Коф. напит. без молока	200				
								Хлеб ржан. и пшеничный	60 50	7,81	2,22	45,42	239,6
	Итого		19,96	5.08	79,41	447,78		Итого		35,49	32,07	113,81	864,95

10 день

	З АВТРАК	выход	белки	жиры	углеводы	калории		ОБЕД	выход	белки	жиры	углеводы	калории
29	Запеканка творожная с повидлом	150 20	34,2	24,4	31,0	488,0							
							7	Котлеты мясные	90	25,4	23,0	25,6	417,6
14	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,5	29,2	103	22	Макаронные изделия, соус с кран.основой	200 50	9,59	9,18	61,24	365,18
							50	Доп. гар. салат из св. огурцов	50	0,95	0Б15	3,6	18,5
	Хлеб пшен.	28	2,24	0,28	14	64,4	17	Сок фруктово-ягодный	200	1,0	-	18,2	76,4
17	Сок фрукт.	200						Хлеб пшен. и ржан	50-60	7,81	2,22	45,42	239,6
	Итого		35,7	25,9	51,2	595,4		Итого		56,75	41,35	166,06	1252,28
													1907,68