

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы МБОУ

Порывкина Е.А.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

СТОЛОВОЙ МБОУ НИЖНЕТОЕМСКАЯ СОШ

№ рецептуры	Наименование блюд	Для детей 7 - 11 лет					Для детей 12 – 18 лет				
		выход (гр.)	белки (гр)	жиры (гр.)	углев. (гр.)	калор. (ккал)	выход (гр.)	белки (гр.)	жиры (гр.)	углев. (гр.)	калор. (ккал)
День первый (понедельник)											
Завтрак	Каша геркулесовая	200	5,6	10,4	26,4	42,4					
	Чай с сахаром	200	0,2		32,5	58					
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	30,25					
Обед	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,9	2,5	21	120	300	3,48	3	25,2	144
	Котлета мясная	100	17,9	7,9	16	210	100	17,9	7,9	16	
	Греча рассыпчатая	150	8,4	10,8	41,25	303	200	11,2	14,4	55	404
	Компот из ягод	200	0,1	-	24,9	9	200	0,1	-	24,9	9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	24,2	60	3,8	0,3	26,15	30,25
Полдник	Коржик молочный	75	4,8	8,5	48,4	288	75	4,8	8,5	48,4	288
	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	200	0,2		15	58
	Салат из свежей моркови	100	1,9	7,23	6,02	93,16	100	1,9	7,23	6,02	93,16
День второй (вторник)											
Завтрак	Каша пшеничная	200	8,8	16,2	60,4	430					
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58					
	Хлеб с маслом	40/10	3,05	8,54	20,98	101,2					

Обед	Суп молочный с рисом	250	4,9	3,6	18,6	119	300	5,68	4,52	19,45	130,2
	Котлета рыбная из трески	100	13	8,8	15,2	196	100	13	8,8	15,2	196
	Картофельное пюре	150	4,8	10,2	34,65	252	200	6,2	13,6	46,2	336
	Компот из яблок	200	0,2	-	35,8	142	200	0,2	-	35,8	142
	Хлеб ржано - пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	24,2	60	3,8	0,3	26,15	30,25
Полдник	Винегрет овощной	100	0,68	3,95	3,9	54,5	100	0,68	3,95	3,9	54,5
	Булочка дорожная	75	7,5	13,2	60,9	394	75	7,5	13,2	60,9	394
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	200	0,2	-	15	58

День третий(среда)

Завтрак	Омлет натуральный запеченный	200	23,6	30,2	3,3	379,9					
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58					
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	24,2					
Обед	Суп картофельный с рыбой	250	2	4,9	14,3	110	300	2,4	5,88	17,6	132
	Гёфтели мясными	100	14,45	24,63	41,82	399,42	100	14,45	24,63	41,82	399,42
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	4,4	37	211	200	7,2	6,4	47	261
	Компот клюквенный	200	0,1	-	24,9	97	200	0,1	-	24,9	97
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,24	26,92	24,2	60	3,8	0,3	26,15	30,25
Полдник	Салат картофельный с соленым огурцом	100	0,94	1,93	6,56	58,4	100	0,94	1,93	6,56	58,4
	Булочка со сгущённым молоком	80	8,6	2,5	50,4	254	80	8,6	2,5	50,4	254

	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	200	0,2	-	15	58
День четвертый(четверг)											
Завтрак	Макаронны запеченные с сыром	200	15,1	13,6	49	379					
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58					
	Хлеб с маслом	40/10	3,05	8,54	20,98	101,2					
Обед	Борщ из свежей капусты	250	3,5	8	25,5	193	300	4,2	9,6	30,6	231,6
	Рыба отварная	80	15,52	0,64	-	70,4	100	23,28	0,96	-	105,6
	Картофельное пюре	150	4,8	10,2	34,65	252	200	6,4	13,6	46,2	336
	Салат из свежей капусты	100	1,32	4	6,9	68	100	1,32	4	6,9	68
	Компот из ягод	200	0,1	-	24,9	97	200	0,1	-	24,9	97
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,24	26,92	24,2	60	3,8	0,3	26,15	30,25
	Яйцо вареное	40	6,3	5,2	0,7	76	40	6,3	5,2	0,7	76
Полдник	Плюшка	75	7,5	13,2	60,9	394	75	7,5	13,2	60,9	394
	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15	58	200/15	0,2	-	15	58
День пятый (пятница)											
Завтрак	Каша гречневая	200	0,8	7,12	28,16	196,8					
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190					
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	24,2					
Обед	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	12,1	9,8	43,4	307	300	14,52	11,76	52,08	368,4
	Плов с мясом куры	200	13,6	14,9	39,8	321,2	250	15,62	19,89	59,9	442,4
	Огурцы свежие/соленые	60	0,45	0,04	1,05	6,6	60	0,45	0,04	1,05	6,6
	Компот из клюквы	200	0,1	-	24,9	9	200	0,1	-		190
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	24,2	60	3,8	0,3	26,15	30,25
День шестой (понедельник)											
Завтрак	Каша Дружба	200	8,8	17,2	63,4	458					

	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58					
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	24,2					
Обед	Щи из свежей капусты	250	2,3	5,2	7,9	89	300	2,76	6,24	9,48	106,8
	Гуляш мясной	100	15,08	17,55	29,89	361,3	100	15,08	17,55	229,89	361,3
	Рис отварной	150	5,4	8,55	57,9	334,5	200	7,2	11,4	77,2	446
	Компот из ягод	200	0,1	-	24,9	9	200	0,1	-	24,9	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,24	26,92	24,2	60	3,8	0,3	26,15	30,25
Полдник	Пирожок с повидлом	80	8,6	2,5	50,3	254	80	8,6	2,5	50,3	254
	Чай с сахаром	200/10	0,2	-	15	58	200/10	0,2	-	15	58
День седьмой (вторник)											
Завтрак	Каша манная	200	4,8	8,2	30,4	222					
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58					
	Хлеб с маслом	40/10	3,05	8,54	20,98	101,2					
Обед	Рассольник	250	3,9	4,3	18	119	300	4,68	5,16	19,2	141,8
	Котлета куриная	100	22	23,08	1,6	265,2	100	22	23,08	1,6	265,2
	Макаронные изделия отварные	150	5,8	4,4	37	211	200	7,34	6,4	46	260
	Компот из изюма	200	0,9	-	29,8	111	200	0,9	-	29,8	111
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,24	26,92	24,2	60	3,8	0,3	26,15	30,25
Полдник	Салат из свеклы	100	1,3	3,2	7,1	61,8	100	1,3	3,2	7,1	61,8
	Сметанник	80	9,8	2,8	56,3	265	80	9,8	2,8	56,3	265
	Чай с сахаром	200/10	0,2	-	15	58	200/10	0,2	-	15	58
День восьмой (среда)											
Завтрак	Каша пшенная	200	7,8	15,2	60,4	450					
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190					
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	24,2					
Обед	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6	5	20	148	300	9,6	8	32	236,8

	Котлета рыбная из трески	100	13	8,8	15,2	196	100	13	8,8	15,2	196
	Картофельное пюре	150	3,75	15,15	30,3	276	200	5	20,2	40,4	368
	Огурцы свежие/соленые	60	1	-	3	14	60	1	-	3	14
	Компот из ягод	200	0,1	-	24,9	9	200	0,1	-	24,9	9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,24	26,92	24,2	60	3,8	0,3	26,15	30,25
Полдник	Пирожок с рисом и яйцом	80	8,6	2,5	50,3	254	80	8,6	2,5	50,3	254
	Чай	200	0,2	-	-	50	200	0,2	-	50	30,25

День девятый (четверг)

Завтрак	Вермишель отварная	200	7,34	9,12	46,04	302					
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58					
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	30,25					

Обед	Суп овощной на курином бульоне	250	3,9	4,6	14,6	117	300	4,68	5,52	17,52	139,5
	Жаркое по-домашнему	200	14,7	17,6	67	460	250	15,3	20,6	71	545
	Салат из свежей/соленой капусты	100	1,5	4	6,1	63	100	1,5	4	6,1	63
	Компот из клюквы	200	0,1	-	24,9	97	200	0,1	-	24,9	97
	Хлеб ржано пшеничный	40	3,04	0,24	26,92	24,2	60	3,8	0,3	26,15	30,25
Полдник	Сочни с творогом	80	9,1	5,7	32,1	184,1	80	9,1	5,7	32,1	184,1
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	200	0,2	-	15	58

День десятый(пятница)

Завтрак	Каша гречневая	200	0,8	7,12	28,16	196,8					
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58					
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	24,2					
Обед	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	12,1	9,8	43,4	307	300	14,5	11,7	52,1	368
	Кура отварная	80	16,8	6,6	0,5	128,8	100	21	8,2	0,6	161
	Макаронные изделия отварные	150	5,8	4,4	37	211	200	7,2	6,4	47	261
	Компот из сухофруктов	200	0,9	-	28,9	112	200	0,9	-	28,9	112
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,24	26,92	24,2	60	3,8	0,3	26,15	30,25