

«Утверждаю»
Директор МКОУ Александровская
средняя общеобразовательная школа

Г.В. Симонов
« 10 » 01 2022 г.



Примерное двухнедельное меню

горячих школьных завтраков и обедов

для организации питания детей 6-11 и 12-18 лет

МКОУ Александровская средняя общеобразовательная школа

Понедельник (1 неделя)

Наименование блюда 1 день	Выход блюд		Пищевые вещества							
	6-10 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ	
			6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
Завтрак										
Икра кабачковая	60	60	1,20	1,20	5,40	5,40	5,10	5,10	73,20	73,20
Рис отварной с маслом	150	200	3,65	4,86	5,37	7,16	36,68	48,90	209,70	279,60
Филе птицы	80	100	16,88	21,10	10,88	13,60	0	0	165,33	206,66
Хлеб пшеничный	30	40	0,46	0,61	0,27	0,33	2,89	3,85	15,96	21,28
Компот из сухофруктов	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	39,01	39,01	132,80	132,80
Итого:	520	600	22,85	28,43	22,01	26,58	83,68	96,96	596,99	713,54
Обед										
Суп гороховый	200	250	5,19	6,49	4,46	5,57	6,63	8,29	79,12	98,90
Гречка отварная с маслом	150	200	8,20	10,93	6,50	8,13	42,80	53,50	262,40	328,00
Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0	0	14,00	14,00	28,00	28,00
Тефтели	80	100	5,70	7,12	6,36	7,95	7,46	9,32	109,79	137,24
Хлеб пшеничный	50	60	0,76	0,91	0,33	0,4	4,82	5,78	26,60	31,92
Яблоко	100	100	3,00	3,00	0	0	47,20	47,20	200,00	200,00
Итого:	780	910	26,93	32,53	21,19	25,59	126,49	141,67	696,51	814,66

Вторник (1 неделя)

Наименование блюда 2 день	Выход блюд		Пищевые вещества							
	6-10 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ	
			6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
Завтрак										
Каша молочная пшеничная с маслом	200	220	6,43	8,04	11,61	14,51	40,88	51,10	293,80	367,25
Хлеб пшеничный	30	40	0,46	0,61	0,27	0,33	2,89	3,85	15,96	21,28
Яблоко	100	100	3,00	3,00	0	0	47,20	47,20	200,00	200,00
Какао с молоком	200	200	4,08	1,36	3,54	3,54	17,58	25,01	118,60	118,60
Сыр	15	15	3,51	3,51	4,50	4,50	0	0	54,50	54,50
Итого:	545	575	17,48	16,52	19,92	22,88	108,55	127,16	682,95	761,63
Обед										
Свекла отварная	60	60	0,8	0,8	2,7	2,7	4,6	4,6	45,60	45,60
Суп крестьянский с крупой	200	250	1,67	2,09	4,07	5,09	10,15	12,69	91,60	114,50
Картофель отварной с маслом	150	200	2,86	3,81	4,32	5,76	23,01	30,68	142,35	189,80
Котлета мясная	80	100	12,44	15,55	9,24	11,55	12,56	15,70	183,00	228,75
Кисель	200	200	1,36	1,36	0	0	25,01	25,01	120,50	120,50
Хлеб пшеничный	50	60	0,76	0,91	0,33	0,4	4,82	5,78	26,60	31,92
Итого:	740	880	19,89	24,52	17,07	25,5	80,15	94,46	609,65	731,07

Среда (1 неделя)

Наименование блюда 3 день	Выход блюд		Пищевые вещества							
	6-10 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ	
			6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10л	11-18 лет
Завтрак										
Морковь отварная	60	60	0,8	0,8	2,7	2,7	4,6	4,6	45,60	45,60
Макароны отварные с маслом	150	200	2,03	2,71	3,39	4,52	20,23	26,97	122,78	163,71
Бефстроганов из отварной говядины	80	100	11,55	14,44	9,96	12,45	3,02	3,78	144,80	181,00
Кофейный напиток	200	200	3,17	3,17	2,68	2,68	15,95	15,95	100,60	100,60
Хлеб пшеничный	30	40	0,46	0,61	0,27	0,33	2,89	3,85	15,96	21,28
Итого:	520	600	18,01	21,73	19	22,68	46,69	55,15	429,79	512,19
Обед										
Рассольник петербургский	200	250	1,68	2,10	4,09	5,11	13,27	16,59	96,60	120,75
Гречка отварная с маслом	150	200	8,20	10,93	6,50	8,13	42,80	53,50	262,40	328,00
Птица отварная	80	100	16,88	21,10	10,88	13,60	0	0	165,33	206,66
Сок	200	200	0	0	0	0	22,40	22,40	96,00	96,00
Хлеб пшеничный	50	60	0,76	0,91	0,33	0,4	4,82	5,78	26,60	31,92
Итого:	680	810	27,52	35,04	21,8	27,24	83,29	98,27	646,93	783,33

Четверг (1 неделя)

Наименование блюда 4 день	Выход блюд		Пищевые вещества							
	6-10 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ	
			6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
завтрак										
Каша манная молочная с маслом	200	220	4,30	4,74	3,88	4,26	33,77	37,15	187,62	206,38
Сыр	15	15	3,51	3,51	4,50	4,50	0	0	54,50	54,50
Хлеб пшеничный	30	40	0,46	0,61	0,27	0,33	2,89	3,85	15,96	21,28
Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	8,30	8,3	0,10	0,10	74,90	74,90
Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	13,60	13,60	56,00	56,00
Мандарин	100	100	3,00	3,00	0	0	47,20	47,20	200,00	200,00
Итого:	555	585	11,57	12,16	16,91	17,39	97,56	101,9	588,98	613,06
Обед										
Свекла отварная	60	60	0,8	0,8	2,7	2,7	4,6	4,6	45,60	45,60
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом говядины со сметаной	200	250	1,40	1,75	3,91	4,89	6,79	8,49	67,80	84,75
Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	200	3,65	4,87	5,37	7,16	36,68	48,91	209,70	279,60
Биточки мясные	80	100	12,44	15,55	9,24	11,55	12,56	15,70	183,00	228,75
Компот из сухофруктов	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	39,01	39,01	132,80	132,80
Хлеб пшеничный	50	60	0,76	0,91	0,33	0,4	4,82	5,78	26,60	31,92
Итого:	740	870	19,71	24,54	21,64	26,79	104,46	122,49	665,50	803,42

Пятница (1 неделя)

Наименование блюда 5 день	Выход блюд		Пищевые вещества							
	6-10 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ	
			6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
Завтрак										
Картофельное пюре	150	200	3,07	4,09	0,02	0,03	20,44	27,30	137,25	183,00
Шницель рыбный (минтай)	80	100	11,04	13,80	10,16	12,70	4,58	5,73	89,60	112,39
Кисель	200	200	1,36	1,36	0	0	25,01	25,01	120,50	120,50
Хлеб пшеничный	30	40	0,46	0,61	0,27	0,33	2,89	3,85	15,96	21,28
Зеленый горошек	25	30	1,24	1,30	0,08	0,16	2,60	2,90	16,00	19,20
Итого:	485	570	17,17	21,16	10,53	13,22	55,52	64,79	379,31	456,37
Обед										
Суп вермишелевый с курицей	200	250	2,15	2,69	2,27	2,84	13,71	17,14	83,80	104,75
Плов с мясом	200	250	19,4	19,4	9,5	9,5	34,70	34,70	301,00	301,00
Хлеб пшеничный	50	60	0,76	0,91	0,33	0,4	4,82	5,78	26,60	31,92
Кофейный напиток	200	200	3,17	3,17	2,68	2,68	15,95	15,95	100,60	100,60
Итого:	650	760	25,48	26,17	14,78	15,42	70,14	73,57	512,00	547,03

Понедельник (2 неделя)

Наименование блюда 6 день	Выход блюд		Пищевые вещества							
	6-10 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ	
			6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10л	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
Завтрак										
Вареное яйцо	40	40	4,80	4,80	4,10	4,10	0,30	0,30	56,60	56,60
Каша молочная геркулесовая с маслом	200	250	8,61	10,76	12,80	16,00	38,25	47,81	302,86	378,57
Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0	0	14,00	14,00	28,00	28,00
Хлеб пшеничный	30	40	0,46	0,61	0,27	0,33	2,89	3,85	15,96	21,28
Сок	200	200	0	0	0	0	22,40	22,40	96,00	96,00
Итого:	670	730	14,07	16,37	17,17	20,43	77,84	88,36	499,42	580,45
Обед										
Суп гороховый	200	250	5,19	6,49	4,46	5,57	6,63	8,29	79,12	98,90
Макаронны отварные с маслом	150	200	2,03	2,71	3,39	4,52	20,23	26,97	122,78	163,71
Тефтели	80	100	5,70	7,12	6,36	7,95	7,46	9,32	109,79	137,24
Хлеб пшеничный	50	60	0,76	0,91	0,33	0,4	4,82	5,78	26,60	31,92
Компот из сухофруктов	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	39,01	39,01	132,80	132,80
Яблоко	100	100	3,00	3,00	0	0	47,20	47,20	200,00	200,00
Итого:	780	910	17,34	20,89	14,63	18,53	125,35	136,57	671,09	764,57

Вторник (2 неделя)

Наименование блюда 7 день	Выход блюд		Пищевые вещества							
	6-10 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ	
			6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
Завтрак										
Свекла отварная	60	60	0,8	0,8	2,7	2,7	4,6	4,6	45,60	45,60
Гречка отварная с маслом	150	200	8,20	10,93	6,50	8,13	42,80	53,50	262,40	328,00
Рыба тушеная с овощами	80	100	4,59	7,65	0,61	1,01	1,91	3,18	31,50	52,50
Хлеб пшеничный	30	40	0,46	0,61	0,27	0,33	2,89	3,85	15,96	21,28
Компот из сухофруктов	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	39,01	39,01	132,80	132,80
Сдоба	50	50	3,80	3,80	4,35	4,35	28,60	28,60	165,00	165,00
Итого:	570	650	18,51	24,45	14,52	16,61	119,81	132,74	653,26	745,18
Обед										
Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной и мясом говядины	200	250	2,08	2,60	4,10	5,12	8,74	10,93	111,00	138,75
Овощное рагу	150	200	3,06	4,08	5,52	7,36	11,84	15,79	115,50	154,00
Птица отварная	80	100	16,88	21,10	10,88	13,60	0	0	165,33	206,66
Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0	0	14,00	14,00	28,00	28,00
Хлеб пшеничный	50	60	0,76	0,91	0,33	0,4	4,82	5,78	26,60	31,92
Яблоко	100	100	3,00	3,00	0	0	47,20	47,20	200,00	200,00
Итого:	780	910	25,98	31,89	20,83	26,48	86,6	93,7	646,43	759,33

Среда (2 неделя)

Наименование блюда 8 день	Выход блюд		Пищевые вещества							
	6-10 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ	
			6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10л лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
Завтрак										
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/50	180\50	30,93	37,12	22,89	27,47	36,00	43,20	310,66	372,79
Чай	200	200	0,40	0,40	0,10	0,10	0,08	0,08	6,40	6,40
Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	8,30	8,3	0,10	0,10	74,90	74,90
Хлеб пшеничный	30	40	0,46	0,61	0,27	0,33	2,89	3,85	15,96	21,28
Итого:	440	480	31,89	38,23	31,56	36,2	39,07	47,23	407,92	475,37
Обед										
Рассольник	200	250	0,68	0,85	1,28	1,60	3,90	4,88	29,10	36,38
Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	200	3,65	4,87	5,37	7,16	36,68	48,91	209,70	279,60
Биточки из говядины	80	100	12,44	15,55	9,24	11,55	12,56	15,70	183,00	228,75
Кисель	200	200	1,36	1,36	0	0	25,01	25,01	120,50	120,50
Хлеб пшеничный	50	60	0,76	0,91	0,33	0,4	4,82	5,78	26,60	31,92
Итого:	680	810	18,89	23,54	16,22	20,71	82,97	100,28	568,9	647,15

Четверг (2 неделя)

Наименование блюда 9 день	Выход блюд		Пищевые вещества							
	6-10 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ	
			6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10л лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
Завтрак										
Огурец свежий или соленый	60	60	1,20	1,20	0,48	0,48	2,52	2,52	25,20	25,20
Макароны отварные с маслом	150	200	2,03	2,71	3,39	4,52	20,23	26,97	122,78	163,71
Котлета мясная	80	100	12,44	15,55	9,24	11,55	12,56	15,70	183,00	228,75
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14,00	14,00	28,00	28,00
Хлеб пшеничный	30	40	0,46	0,61	0,27	0,33	2,89	3,85	15,96	21,28
Итого:	520	600	16,33	20,27	13,38	16,88	52,2	63,04	374,94	466,94
Обед										
Щи со свежей капустой	200	250	1,40	1,75	3,91	4,89	6,79	8,49	67,80	84,75
Жаркое по-домашнему	200	250	34,42	43,03	9,34	11,67	27,44	34,30	331,26	414,07
Хлеб пшеничный	50	60	0,76	0,91	0,33	0,4	4,82	5,78	26,60	31,92
Какао с молоком	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,60	118,60
Итого:	650	760	40,66	49,77	17,12	20,5	56,63	66,15	544,26	649,34

Пятница (2 неделя)

Наименование блюда 10 день	Выход блюд		Пищевые вещества							
	6-10 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ	
			6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10л лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
Завтрак										
Каша молочная рисовая с маслом	200	220	6,43	8,04	11,61	14,51	40,88	51,10	293,80	367,25
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14,00	14,00	28,00	28,00
Сыр	15	15	3,51	3,51	4,50	4,50	0	0	54,50	54,50
Хлеб пшеничный	30	40	0,46	0,61	0,27	0,33	2,89	3,85	15,96	21,28
Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	8,30	8,3	0,10	0,10	74,90	74,90
Яблоко	100	100	3,00	3,00	0	0	47,20	47,20	200,00	200,00
Итого:	555	585	13,70	15,46	24,68	27,64	105,07	116,25	667,16	745,93
Обед										
Морковь отварная	60	60	0,8	0,8	2,70	2,70	4,60	4,60	45,60	45,60
Суп рыбный с консервами	200	250	6,88	8,60	6,73	8,41	11,46	14,33	137,80	172,25
Каша перловая рассыпчатая	150	180	4,40	5,28	5,90	7,08	33,60	40,32	205,30	246,36
Гуляш из говядины	80	100	10,04	12,55	10,39	12,99	3,21	4,01	145,80	182,25
Компот из сухофруктов	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	39,01	39,01	132,80	132,80
Хлеб пшеничный	50	60	0,76	0,91	0,33	0,4	4,82	5,78	26,60	31,92
Итого:	680	790	23,54	28,80	26,14	31,67	96,70	108,05	693,90	811,18