

СОГЛАСОВАНО

Начальник Щекинского территориального
Отдела Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека по Тульской
области

 И.В.Дашкина

02.09.2020

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ
«Красногвардейская СОШ»
Н.В.Архипова




02.09.2020

**Примерное двухнедельное меню
для обучающихся 5-11 классов
МКОУ
«Красногвардейская СОШ»**

Стоимость завтрака – 29,05 руб.

Стоимость обеда – 55 руб.

	1 день					
№ рецеп тур	Наименование блюد	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть
	Завтрак					756,89
302	Каша манная с м/ слив с сахаром	200	6,66	8,58	17,75	200
12	Яйцо	60	8,12	4,66	0,9	91,1
648	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19
878	Хлеб пшеничный	40	1,41	0,28	9,56	47,25
	Обед					1322,36
43	Салат овощной (из моркови)	100	1,6	10,1	6,7	115,2
137	Суп рыбный	250	8,8	6,5	21,7	166,4
451	Тефтели	100	18,4	20,9	12,5	311,1
516	с макаронами	200	8,4	6,5	51,1	301
685	Чай с лимоном	200	0,1	0	20,2	77,1
879	Хлеб ржаной	60	2,81	0,44	23,52	111,56
878	Батон	100	12,3	4,0	54,4	240
	Полдник					106,9
638	Компот	200	0,1	0	20,2	77,1
	Печенье	40	40	3,0	3,9	29,8
	Итого					2185,25

	2 день					
	Наименование блюد	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность (Ккал.)
	<i>Завтрак</i>					748,57
369	Гречка	150	5,28	13,42	35,48	282,99
295	Котлета рыбная	80	14,09	6,0	12,93	205,31
685	Кофейный напиток	200	0,1	0	20,2	77,1
878	Хлеб пшеничный	40	1,41	0,28	9,56	47,25
	<i>Обед</i>					1002,46
20	Салат из красной свёклы с зел. горошком, с сельдью	100	1,5	10,05	16,3	181,5
132	Суп Лапша на м/б	250	5,03	11,30	32,28	143,60
472	Плов на кур. грудке	250	15,3	14,5	15,6	336
638	Компот из сухофруктов	200	0,36	0	29,8	129,8
879	Хлеб ржаной	60	2,81	0,44	23,52	111,56
878	Батон	40	1,41	0,28	9,56	47,25
	<i>Полдник</i>					106,9
648	Кисель	200	0,1	0	20,2	77,1
	Блины с повидлом	100/20	8,9	17,9	9,8	320
	Итого					1857,93
	3 день					

3 день

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность (Ккал.)
	Завтрак					627,3
302	Сырники	150	9,1	11,2	34,9	279,1
685	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	20,2	77,1
878	Батон со слив. маслом,	40	1,41	0,28	9,56	47,25
	Обед					1116,14
43	Салат овощной	100	1,98	8	11,48	118,2
124	Щи из свежей капусты с картофелем на м/б со сметаной	250/10	5,4	6,48	11,4	147,28
487	Птица отварная	50/150	19,7	17,4	17,4	250
508	с гречкой		8,4	6,5	51,1	301
692	Кофейный напиток	200	1,6	1,7	18,4	91,1
879	Хлеб ржаной	60	2,81	0,44	23,52	111,56
878	Батон	40	1,41	0,28	9,56	47,25
	Полдник					106,9
793	Кипяченое молоко	200	0,1	0	20,2	77,1
	Печенье	40	40	3,0	3,9	29,8
	Итого					1850,34

	4 день					
	Наименование блюد	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость (Ккал.)
	Завтрак					471,17
302	Каша Пшенная	150/5	77,4	8,07	35,28	243,92
	Йогурт плодово-ягодный 1,5% жирности	200	8	3	28,6	180
878	Хлеб пшеничный	40	1,41	0,28	9,56	47,25
	Обед					1118,26
43	Салат овощной (из свежей капусты с морковью)	100	1,6	10,1	6,7	115,2
137	Суп гороховый на мясном бульоне	250	8,8	6,5	21,7	166,4
451	Сосиска	100	22,9	10,3	6,9	213,9
520	Рис отварной с подливкой	150	3,885	5,085	37,77	286
693	Чай с сахаром	200	0,73	0,53	31,06	125,2
879	Хлеб ржаной	60	2,81	0,44	23,52	111,56
878	Батон	40	1,41	0,28	9,56	47,25
	Полдник					106,9
638	Какао	200	0,1	0	20,2	77,1
878	Булка с маслом	40	1,41	0,28	9,56	47,25
	Итого					1696,33

	5 день
--	---------------

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость (Ккал.)
	Завтрак					630.45
516	Макароны отварные со сливочным маслом	100/5	5,3	5,2	29,6	189,3
451	Котлета мясная	80	8	3	28,6	180
692	Чай	200	22,9	10,3	6,9	213,9
878	Хлеб пшеничный	40	1,41	0,28	9,56	47,25
	Обед					1241.92
20	Салат из моркови	100	1,3	10,2	9,2	120
110	Борщ на м/б	250/10	1,90	6,66	10,81	111,11
369	Рыба припущенная	100	23,2	9,6	31	298,5
511	Картофельное пюре	150	5,28	13,42	35,38	283,65
685	Кофейный напиток	200	0,1	0	20,2	77,1
879	Хлеб ржаной	60	2,81	0,44	23,52	111,56
878	Хлеб пшеничный	40	1,41	0,28	9,56	47,25
	Полдник					106,9
648	Кисель	200	0,1	0	20,2	77,1
	Печенье	40	40	3,0	3,9	29,8
	Итого					1979,27

--	--

	Наименование блюد	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость (Ккал.)
	Завтрак					455,45
302	Картофельное пюре	150	5,2	6,8	49,1	283
369	Рыба	80	15,5	17,1	8,1	210
693	Какао	200	0,73	0,53	31,06	125,2
878	Хлеб пшеничный с сыром	40	1,41	0,28	9,56	47,25
	Обед					1123,42
43	Салат свекла с зел.горошком	100	1,98	8	11,45	132,38
139	Суп гречневый на м/б	250	6,32	4,24	18,64	136,8
487	Котлета	50	19,7	17,4	17,4	250
508	Макароны	200	7,8	7,4	58,4	312
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	20,2	77,1
879	Хлеб ржаной	60	2,81	0,44	23,52	111,56
	Батон	40	1,41	0,28	9,56	47,25
	Полдник					106,9
648	Компот	200	0,1	0	20,2	77,1
	Пряник	40	40	3,0	3,9	29,8
	Итого					1688,77

7 день

	Наименование блюد	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий- ность (Ккал.)
	Завтрак					473,15
152	Омлет	150	8,78	13,78	1,44	164,44
692	Кофейный напиток	200	0,36	0	29,8	129,8
878	Хлеб пшеничный с маслом	40	1,41	0,28	9,56	47,25
	Обед					1150,16
43	Винегрет овощной	100	1,4	2,6	8,6	63
132	Рассольник на м/б со сметаной	250	5,03	11,30	32,28	143,60
388	Рыбная котлета с туш. овощами	100	23,76	9,44	37,4	298
516	Гречка	200	5	6,2	55,6	286
648	Кисель с сахаром	200	0,3	0	39	148
879	Хлеб ржаной	60	2,81	0,44	23,52	111,56
878	Батон	40	1,41	0,28	9,56	47,25
	Полдник					106,9
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	20,2	77,1
878	Батон с маслом	40	40	3,0	3,9	29,8
	Итого					1730,2

8 день

8 день

	Наименование блюد	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий- ность (Ккал.)
	Завтрак					583,70
766	Запеканка	150	22,47	7,13	59,85	393,45
648	Кисель с сахаром	200	0,3	0	39	148
878	Хлеб пшеничный	40	1,41	0,28	9,56	47,25
	Обед					988,56
43	Салат овощной	100	1,98	8	11,45	132,38
110	Борщ на м/б	250/10	4,77	5,48	10,48	202,52
520	Рис отварной с туш. овощами	150	3,885	5,085	37,77	286
422	Печень по-строгановски туш. овощами	100	9,1	1,5	-	65
692	Кофейный напиток	200	1,6	1,7	18,4	91,1
879	Хлеб ржаной	60	2,81	0,44	23,52	111,56
878	Батон	40	1,41	0,28	9,56	47,25
	Полдник					106,9
685	Компот	200	0,1	0	20,2	77,1
	Печенье	40	40	3,0	3,9	29,8
	Итого					1798,61

	9 день					
	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость (Ккал.)
	<i>Завтрак</i>					684,35
511	Рис с маслом сл.	150	7,0	8,2	47	294
726	Сосиска отварная	80	1,1	23,9	1,6	266
	Чай с сахаром	200	0,1	0	20,2	77,1
878	Хлеб пшеничный	40	1,41	0,28	9,56	47,25
	<i>Обед</i>					943,68
43	Салат из свеклы с горошком	100	1,4	4,67	13	101,66
113	Суп гороховый	250	7,41	10,13	14	141,66
520	Овощное рагу с мяс. гов.	150	4,8	12,4	21,9	219
638	Компот	200	0,36	0	29,8	129,8
879	Хлеб ржаной	60	2,81	0,44	23,52	111,56
878	Батон	40	1,41	0,28	9,56	47,25
	<i>Полдник</i>					106,9
	Кофейный напиток	200	0,1	0	20,2	77,1
	Оладьи	40	40	3,0	3,9	29,8
	Итого					1734,93

	10 день					
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий- ность (Ккал.)
	<i>Завтрак</i>					639,5
302	Суп – лапша молочная	200	4,25	4,78	20,7	285,5
12	Яйцо	60	8,12	4,66	0,9	91,1
685	Какао	200//7	0,1	0	15	60
878	Хлеб пшеничный	40	1,41	0,28	9,56	47,25
	<i>Обед</i>					1226,26
43	Винегрет	100	1,5	10,05	16,3	161,5
140	Суп фасолевый на м/б	250	2,13	3,25	22,63	141,25
369	Рыба припущенная	100	23,2	9,6	31	298,5
520	Картофельное пюре	150	5,28	13,42	35,48	283,65
638	Кисель	200	0,36	0	29,8	129,8
879	Хлеб ржаной	60	2,81	0,44	23,52	111,56
878	Батон	40	1,41	0,28	9,56	47,25
	<i>Полдник</i>					106,9
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	20,2	77,1
	Пряник	40	40	3,0	3,9	29,8
	Итого					1972,66

Составил повар: Ермалаева Г.В.

	11 день					
	Наименование блюد	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость (Ккал.)
	Завтрак					627,3
302	Сырники	150	9,1	11,2	34,9	279,1
685	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	20,2	77,1
878	Батон со слив. маслом,	40	1,41	0,28	9,56	47,25
	Обед					1116,14
43	Салат овощной	100	1,98	8	11,48	115,2
124	Щи из свежей капусты с картофелем на м/б со сметаной	250/10	5,4	6,48	11,4	147,28
487	Птица отварная	50/150	19,7	17,4	17,4	250
508	с гречкой		8,4	6,5	51,1	301
692	Кофейный напиток	200	1,6	1,7	18,4	91,1
879	Хлеб ржаной	60	2,81	0,44	23,52	111,56
878	Батон	40	1,41	0,28	9,56	47,25
	Полдник					106,9
793	Кипяченое молоко	200	0,1	0	20,2	77,1
	Печенье	40	40	3,0	3,9	29,8
	Итого					1880,34

	12 день					
	Наименование блюد	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность (Ккал.)
	<i>Завтрак</i>					515,17
302	Каша Дружба	200/5	77,4	8,07	35,28	243,92
	Йогурт плодово-ягодный 1,5% жирности	200	8	3	28,6	180
878	Хлеб пшеничный	40	1,41	0,28	9,56	47,25
	<i>Обед</i>					1118,26
43	Салат овощной (из све- жей капусты с морковью)	100	1,6	10,1	6,7	115,2
137	Суп гороховый на мяс- ном бульоне	250	8,8	6,5	21,7	166,4
451	Сосиска	100	22,9	10,3	6,9	213,9
520	Рис отварной с туш.овощами	150	3,885	5,085	37,77	286
693	Чай с сахаром	200	0,73	0,53	31,06	125,2
879	Хлеб ржаной	60	2,81	0,44	23,52	111,56
878	Батон	40	1,41	0,28	9,56	47,25
	<i>Полдник</i>					106,9
638	Какао	200	0,1	0	20,2	77,1
878	Булка с маслом	100/20	8,9	17,9	9,8	320
	Итого					1740,33

13 день

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Кало- рийность (Ккал.)
	<i>Завтрак</i>					845,45
302	Картофельное пюре	150	5,2	6,8	49,1	283
369	Рыба	100	15,5	17,1	8,1	210
693	Какао	200	0,73	0,53	31,06	125,2
878	Хлеб пшеничный с сы- ром	50/5/10	4,01	5,2	29,96	177,82
	<i>Обед</i>					1123,42
43	Салат свекла с зел.горошком	100	1,98	8	11,45	132,38
139	Суп гречневый на м/б	250	6,32	4,24	18,64	136,8
487	Котлета	50	19,7	17,4	17,4	250
508	Макароны	200	7,8	7,4	58,4	316
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	20,2	77,1
879	Хлеб ржаной	60	2,81	0,44	23,52	111,56
878	Батон	40	1,41	0,28	9,56	47,25
	<i>Полдник</i>					106,9
648	Компот	200	0,1	0	20,2	77,1
	Пряник	40	40	3,0	3,9	29,8
	Итого					1865,77

14 день

	Наименование блюد	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий- ность (Ккал.)
	Завтрак					527,85
152	Омлет	150	8,78	13,78	1,44	164,44
692	Кофейный напиток	200	0,36	0	29,8	129,8
878	Хлеб пшеничный с маслом	40	1,41	0,28	9,56	47,25
	Обед					1150.16
43	Винегрет овощной	100	1,4	2,6	8,6	63
132	Рассольник на м/б со сметаной	250	5,03	11,30	32,28	143,60
388	Рыбная котлета с туш. овощами	100	23,76	9,44	37,4	298
516	Гречка	200	5	6,2	55,6	286
648	Кисель с сахаром	200	0,3	0	39	148
879	Хлеб ржаной	60	2,81	0,44	23,52	111,56
878	Батон	40	1,41	0,28	9,56	47,25
	Полдник					106,9
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	20,2	77,1
878	Батон с маслом	40	40	3,0	3,9	29,8
	Итого					1778,52

Составили:

повар

калькулятор

директор школы

Ермолаева Г.В

Есина Г.В

Архипова Н.В.

