

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ – СОШ с. Мечётное Советского района
Саратовской области

_____ И.Е. Насырова
Приказ №115 от «01» сентября 2023г.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
МБОУ – СОШ с. МЕЧЁТНОЕ
СОВЕТСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ
ОБЛАСТИ

(возрастная категория от 11 до 17 лет)

День 1

Завтрак

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
ТК № 38	200/10	Омлет натуральный	13,3	19,5	2,65	267
ТК № 2	50/20/7	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	9,9	16,51	33,96	328
ТК №47	200	Чай с сахаром	0,1	0,03	9,9	35
	100	яблоко	0,4	0,4	9,8	47
Итого			23,7	36,44	56,31	677

Обед

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
ТК-17	1/100	Салат из тушеной моркови с курагой с р/м	2,5	0,,1	24,8	108
ТК-52	1/250	Щи со свежей капустой на кур.б	2,1	7	10,1	112
ТК-42	100	Куры отварные	24,7	19,1	11,5	319
ТК-29	180/7	Каша гречневая рассыпчатая со слив.маслом	14	8,7	57,9	372
ТК-48	200	Напиток из плодов шиповника	0,6	0,03	27	111
	50	Хлеб пшеничный	3,35	0,35	25,15	120
	30	Хлеб ржаной	1,50	0,3	12,75	61
Итого			48,75	35,48	169,2	1203
Итого завтрак/обед			72,45	71,92	225,51	1880,00

День 2

Завтрак						
№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
ТК № 53	200/7	Ленивые вареники со сгущенном молоком	22,9	24,6	25,1	312,1
ТК № 2	50/20/7	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	9,9	16,51	33,96	328
ТК № 51	200	Кофейный напиток на молоке	2,9	2,8	14,9	94
	100	яблоко	0,4	0,4	9,8	47
Итого			36,1	44,31	83,76	781,1
Обед						
№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
ТК-15	100	Салат винегрет овощной	1,3	2,3	7,3	55
ТК-22	1/250	Суп картофельный с пшеном на м.к.б.	2,4	2,1	14,5	85
ТК-44	1/250	Плов из мяса говядины	26,4	35,5	75,3	733
ТК-49	200	Компот из сухофруктов	1	0,05	27,5	110
	50	Хлеб пшеничный	3,35	0,35	25,15	120
	30	Хлеб ржаной	1,50	0,3	12,75	61
Итого			35,95	40,60	162,50	1164,00
Итого завтрак/обед			72,05	84,91	246,26	1945,10

День 3

Завтрак						
№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.ценн.
ТК № 34	250/7	Каша "Дружба" молочная с маслом и сахаром	6,3	8,9	34	241
ТК № 3	50/20	Хлеб пшеничный с повидлом	7,6	4,3	23,7	168
ТК № 51	200	Кофейный напиток на молоке	2,9	2,8	14,9	94
	100	яблоко	0,4	0,4	9,8	47
Итого			16,8	16	72,6	503
Обед						
№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
ТК-10	1/100	Салат "Школьный" с р/м	1,9	7,4	6,7	99,5
ТК-21	1/250	Суп вермишелевый на м/к б	2,7	2,5	18,8	112
ТК- 39	100/75	Гуляш из говядины	29,2	29,8	4,7	404
ТК-28	180	Капуста тушёная	3,9	5,9	17	136
ТК-49	200	Компот из сухофруктов	1	0,05	27,5	110
	50	Хлеб пшеничный	3,35	0,35	25,15	120
	30	Хлеб ржаной	1,50	0,3	12,75	61
Итого			43,55	46,30	112,60	1042,50
Итого завтрак/обед			60,35	62,30	185,20	1545,50

День 4

Завтрак						
№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
ТК № 52	200/50	Оладьи с молочным соусом	15,2	15,5	90,6	561
ТК 49	200	Чай с лимоном, с сахаром	0,2	0,04	10,2	41
ТК № 2	50/20/7	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	9,9	16,51	33,96	328
	100	яблоко	0,4	0,4	9,8	47
Итого			25,7	32,45	144,56	977
Обед						
№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
ТК-12	100	Салат "Здоровье" с зеленым горошком (т/о)	2	4,6	7,1	77
ТК-19	1/250	Свекольник на м/к б	2,4	6,2	17,8	136
ТК-46	1/120	Котлета рыбная	19,3	20,9	15,5	329
ТК-32	180	Макаронные изделия отв.	6,6	5	30	235
ТК-48	200	Напиток из плодов шиповника	0,6	0,03	27	111
	50	Хлеб пшеничный	3,35	0,35	25,15	120
	30	Хлеб ржаной	1,50	0,3	12,75	61
Итого			35,75	37,38	135,30	1069,00
Итого завтрак/обед			61,45	69,83	279,86	2046,00

День 5

Завтрак						
№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
ТК № 37	250/30	Запеканка творожная молочной подливой	33	23,8	42,1	517
ТК № 47	200	Чай с сахаром	0,1	0,03	9,9	35
ТК № 3	50/20	Хлеб пшеничный с сыром	7,6	4,3	23,7	168
	100	яблоко	0,4	0,4	9,8	47
Итого			41,1	28,53	85,5	767
Обед						
№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
ТК-14	1/100	Икра из кабачков (т/о)	1	7	7	97
ТК-24	1/250	Суп гороховый на кур.б	8	4,4	31,8	201
ТК-43	100/7	Котлета рубленая из кур.мяса	15	21,2	15,2	314
ТК-27	1/180	Картофель тушеный	4	11	27,2	227
ТК-49	200	Компот из сухофруктов	1	0,05	27,5	110
	50	Хлеб пшеничный	3,35	0,35	25,15	120
	30	Хлеб ржаной	1,50	0,3	12,75	61
Итого			33,85	44,3	146,6	1130
Итого завтрак/обед			74,95	72,83	232,10	1897,00

День 6

Завтрак						
№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
ТК № 37	250/30	Запеканка творожная молочной подливой	33	23,8	42,1	517
ТК №47	200	Чай с сахаром	0,1	0,03	9,9	35
ТК № 3	50/20	Хлеб пшеничный с сыром	7,6	4,3	23,7	168
	100	яблоко	0,4	0,4	9,8	47
Итого			41,1	28,53	85,5	767
Обед						
№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
ТК-16	100	Салат "Пёстрый"(свекла,яблоки) с р/м	1	4,5	10,8	88
ТК-24	1/250	Суп картофельный с фасолью на кур.бульоне	8	4,4	31,8	201
ТК-26	180	Рагу овощное	3	9	17,9	165
ТК-43	100	Котлета рубленая из кур.мяса	15	21,2	15,2	314
ТК-49	200	Компот из сухофруктов	1	0,05	27,5	110
	50	Хлеб пшеничный	3,35	0,35	25,15	120
	30	Хлеб ржаной	1,50	0,3	12,75	61
Итог			32,85	39,80	141,10	1059,00
Итого завтрак/обед			73,95	68,33	226,60	1826,00
Итого завтрак/обед			73,95	68,33	226,60	1826,00

День 7

Завтрак

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
ТК № 52	200/50	Оладьи с молочным соусом	15,2	15,5	90,6	561
ТК 49	200	Чай с лимоном, с сахаром	0,2	0,04	10,2	41
ТК № 2	50/20/7	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	9,9	16,51	33,96	328
	100	яблоко	0,4	0,4	9,8	47
Итого			25,7	32,45	144,56	977

Обед

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
ТК-11	100	Салат свекольный с р/м	1,4	8,2	8	110
ТК-22	1/250	Суп "Картофельный с рисовой крупой" на м/к бульоне	2,4	2,1	14,5	85
ТК-33	180	Гороховое пюре	19	4,6	41,1	285
ТК-46	1/120	Котлета рыбная	19,3	20,9	15,5	329
ТК-48	200	Напиток из плодов шиповника	0,6	0,03	27	111
	50	Хлеб пшеничный	3,35	0,35	25,15	120
	30	Хлеб ржаной	1,50	0,3	12,75	61
Итого			47,55	36,48	144,00	1101,00
Итого завтрак/обед			73,25	68,93	288,56	2078,00

День 8

Завтрак

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
ТК 35	200/7	Каша Геркулес молочная с маслом и сахаром	8,1	9,9	35	264
ТК № 3	50/20	Хлеб пшеничный с повидлом	7,6	4,3	23,7	168
ТК № 51	200	Кофейный напиток на молоке	2,9	2,8	14,9	94
	100	яблоко	0,4	0,4	9,8	47
Итого			19	17,4	83,4	573

Обед

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
ТК-9	1/100	Икра морковная	2,1	7,3	10,3	115
ТК-23	1/250	Суп картофельный с клёцками	2,4	3,5	17,4	112
ТК-41	120/40	Фрикадельки из мяса говядины в соусе	16	13,9	11,6	237
ТК-30	180	Каша пшеничная рассыпчатая	8,4	4,7	49,3	263
ТК-49	200	Компот из сухофруктов	1	0,05	27,5	110
	50	Хлеб пшеничный	3,35	0,35	25,15	120
	30	Хлеб ржаной	1,50	0,3	12,75	61
Итого			34,75	30,10	154,00	1018,00
Итого завтрак/обед			53,75	47,50	237,40	1591,00

День 9

Завтрак						
№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
ТК 36	200/7	Каша манная молочная с маслом и сахаром	10,2	12,8	42,3	260
ТК № 2	50/20/7	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	9,9	16,51	33,96	328
ТК № 47	200	Чай с сахаром	0,1	0,03	9,9	35
	100	яблоко	0,4	0,4	9,8	47
Итого			20,6	29,74	95,96	670
Обед						
№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
ТК-14	100	Икра из кабачков (т/о)	1	7	7	97
ТК-18	1/250	Борщ со свежей капустой на м/к б со сметаной	1,9	6,6	10,9	110
ТК-45	120/50	Рыба припущенная с овощами (минтай)	23	9,5	1,7	183
ТК-31	180/5	Каша рисовая рассыпчатая	4,4	4,3	45,2	241
ТК-48	200	Напиток из плодов шиповника	0,6	0,03	27	111
	50	Хлеб пшеничный	3,35	0,35	25,15	120
	30	Хлеб ржаной	1,50	0,3	12,75	61
Итого			35,75	28,08	129,70	923,00
Итого завтрак/обед			56,35	57,82	225,66	1593,00

День 10

Завтрак

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
ТК № 38	200/10	Омлет натуральный	14,2	19,5	2,6	267
ТК № 2	50/20/7	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	9,9	16,51	33,96	328
ТК № 47	200	Чай с сахаром	0,1	0,03	9,9	35
	100	яблоко	0,4	0,4	9,8	47
Итого			24,6	36,44	56,26	677

Обед

№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
ТК-8	100	Салат луковый с р/м	1,5	9	7	116
ТК-20	1/250	Рассольник ленинградский на к/бульоне	2,1	5,3	15,4	120
ТК-25	1/250	Жаркое по-домашнему (кур)	18,8	20,1	20,3	339
ТК-48	200	Напиток из плодов шиповника	0,6	0,03	27	111
	50	Хлеб пшеничный	3,35	0,35	25,15	120
	30	Хлеб ржаной	1,50	0,3	12,75	61
Итого			27,85	35,08	107,60	867,00
Итого завтрак/обед			52,45	71,52	163,86	1544,00