



Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ» пст.Кажым
С.М.Костина

«30» декабря 2022 года

**Примерное двухнедельное меню
школьной столовой МБОУ «Средняя общеобразовательная школа» пст.Кажым**

День: понедельник; неделя: первая;														
Приём пищи, наименование блюда	№ тех карты	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
Винегрет овощной	1	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,02	15,1	0,07	0,18	17,41	17,52	8,3	0,29
Каша пшеничная молочная жидкая	267	200/5	7,8	9,46	35,8	283,6	0,19	1,46	0,06	0,16	144,6	193	43	1,2
Какао с молоком сгущенным	498	200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,4	0,02	0,1	122	109	30	1,0
Бутерброды с сыром	90	20/20/5	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
Апельсин (по индивидуальной непереносимости)		100	0,9	-	8,4	38	0,04	60	0,05	0,2	34	23	13	0,3
<i>Обед</i>														
Щи из свежей капусты	142	250/10	1,75	4,98	7,78	83	0,06	18,48	-	2,38	34	47,5	22,25	0,8
Картофельное пюре	429	200	4,2	8,8	20,18	184	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4
Горошек зеленый консервированный	206	54	1,56	1,65	3,5	38,94								
Рыба жареная	146	100	19	16,34	4,89	243,25	0,07	0,49	-	-	30,33	93,35	17,04	0,59
Кисель	503	200	1,4	-	29,0	122	-	-	-	-	1	-	-	0,1
Хлеб пшеничный		80	6,08	0,72	39,76	181	0,13	-	-	-	20,8	66,4	28	1,28
	итого					1603,05								
День: вторник														
<i>Завтрак</i>														
Каша гречневая вязкая на молоке	248	200/5	9,16	12,88	32,6	283	0,19	1,36	0,08	0,5	135,8	237,2	112,2	3,44
Салат из свеклы с яблоком	60	100	1,5	10,1	8,5	131	0,02	5,5	-	4,5	37	41	21	1,4
Чай с сахаром	270	200	0,12	-	12,04	48,64	-	0,02	-	-	5,1	1,44	1,65	0,2
Хлеб пшеничный с маслом	344	30/20	2,4	16,77	15,09	217,4	0,04	-	0,05	0,03	7,80	27,40	9,94	0,62
Яблоко		100	0,4	-	11,3	46	0,01	13	0,03	0,2	16	11	9	2,2
<i>Обед</i>														
Салат свекольный	50	100	1,5	5,5	8,4	89	0,02	5,7	-	2,3	33	38	19	1,3
Суп картофельный с	147	250	2,7	2,85	18,83	111,25	0,1	8,25	-	1,38	15,25	63,5	24	0,95

макаронными изделиями с курицей														
Овощное рагу	83	200	3,24	14,04	20,16	215,1	-	28,28	-	-	47,41	-	31,1	1,46
Биточки	381	100	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0,04	-	0,5	39	185	26	2,8
Компот из яблок с лимоном	256	200	0,25	0,25	25,35	104,07	-	15,4	-	-	15,56	-	8,24	4,86
Хлеб пшеничный		80	6,8	0,72	39,76	181	0,13	-	-	-	20,8	66,4	28	1,28
	итого					1712,46								
День: среда														
<i>Завтрак</i>														
Суп молочный с крупой	44	250	6,18	7,58	23,28	185,68	0,10	1,62	0,03	0,02	156,19	136,08	25,56	0,39
Салат картофельный с зелёным горошком	23	100	3,33	12,65	11,77	155,4	0,03	11	-	-	40,7	47,3	47,3	1,53
Чай с лимоном	265	200/10	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,8	-	0,03	7,9	2,98	2,49	0,24
Хлеб пшеничный с маслом	344	30/20	2,4	16,77	15,09	217,4	0,04	0,00	0,05	0,03	7,80	27,40	9,94	0,62
Мандарин		100	0,8		8,6	38	0,06	38	0,06	0,2	35	17	11	0,1
<i>Обед</i>														
Борщ из свеж. капусты	25	250/10	1,93	6,34	10,05	104,16	0,05	20,46	0,03	1,06	42,89	55,50	22,33	1,20
Каша гречневая рассыпчатая	196	200	10,5	6,5	48	316,57	0,25		0,04	0,09	22,28	238,23	159,94	5,33
Гуляш из говядины	162	70/50	21,68	24,21	6,74	331,53	0,06	-	0,07	0,5	19	172	18	2,3
Компот из апельсинов с яблоками	251	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,02	24	0,03		28,4	12,5	7,9	0,72
Бутерброды с сыром	90	20/20/5	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
	итого					1674,32								
День: четверг														
<i>Завтрак</i>														
Каша рисовая молочная жидкая	105	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	0,03	0,66	0,03	0,02	64,89	69,20	14,72	0,21
Яйцо отварное	300	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	-	0,1	0,2	22	77	5	1
Чай с молоком	266	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,01	0,47	0,01	0,01	56,54	42,32	6,51	0,09
Хлеб пшеничный с маслом	344	30/5	2,4	16,77	15,09	217,4	0,04	0,00	0,05	0,03	7,80	27,40	9,94	0,62
Сыр порционный		20	5,3	6	-	74,2	0,01	0,24	0,04	-	150	81	7,05	0,09
Груша		100	0,4	-	10,7	42	0,02	5	0,01	0,4	19	16	12	2,3

День: понедельник; неделя: вторая;*Завтрак*

Каша манная молочная вязкая	262	200/5	6,2	7,46	30,86	215,4	0,08	1,38	0,05	0,05	132,8	121,2	20,2	0,44
Коржик молочный	287	60	4,09	7,02	40,6	242,1								
Какао с молоком	498	200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,4	0,02	0,1	122	109	30	1
Хлеб пшеничный с маслом	344	30/20	2,4	16,77	15,09	217,4	0,04	0,00	0,05	0,03	7,80	27,40	9,94	0,62
Груша	100		0,4	-	10,7	42	0,02	5	0,01	0,4	19	16	12	2,3

Обед

Суп картофельный с рыбой	150	250	9,85	4,83	15,15	143,5	0,19	12,13	0,05	0,35	43,25	185,25	57	1,57
Картофельное пюре +огурцы св	429	200 50	4,2 0,2	8,8 0,025	20,18 0,825	184 7	0,18 0,02	6,8 5	0,06	0,2 0,05	52 12,5	114 21	38 7	1,4 0,3
Котлета мясная	381	100/5	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0,04	-	0,5	39	185	26	2,8
Компот из свежих яблок.	507	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	-	0,2	22	16	14	1,1
Хлеб	80		6,8	0,72	39,76	181	0,13	-	-		20,8	66,4	28	1,28
	итого					1761,4								

День: вторник*Завтрак*

Каша ячневая молочная жидкая	255	200/5	6,4	11,4	35,76	271,2	0,12	1,42	0,08	0,76	167	250,6	37,2	0,92
Чай с лимоном	265	200/10	0,07	0,01	15,31	62		2,8		0,03	7,9	2,98	2,49	0,24
Сырники из творога	155	150/30	24	18,5	31,0	386	0,09	0,4	0,09	0,8	205	308	32	1
Мандарин	100		0,8		8,6	38	0,06	38	0,06	0,2	35	17	11	0,1

Обед

Салат свекольный	21	100	1,5	11	9	141	-	6,0	-	4,8	15,2	12	8,8	0,56
Щи из свежей капусты	54	250/10	2,09	6,33	10,64	108	0,13	15,6	0,03	0,23	44,12	144,42	32,92	5,3
Плов из отварной курицы	406	210	16	15,9	37,9	359	0,03	1,3	0,01	5,4	33	133	31	1,3
Кисель	503	200	1,4	-	29	122	-	-	-	-	1	-	-	0,1
Хлеб	80		6,8	0,72	39,76	181	0,13	-	-	-	20,8	66,4	28	1,28
	итого					1668,2								

День: среда*Завтрак*

Каша овсяная из	266	200/5	7,16	9,4	28,8	228,4	0,168	1,54	0,05	0,54	156,8	206	55,6	1,24
-----------------	-----	-------	------	-----	------	-------	-------	------	------	------	-------	-----	------	------

«Геркулеса» жидкая														
Какао с молоком	498	200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,4	0,02	0,1	122	109	30	1,0
Бутерброд с маслом	93	20/20	1,6	16,7	10,0	197	0,02	0,00	0,12	0,4	6	17	3	0,3
Яйцо отварное	300	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	-	0,1	0,2	22	77	5	1
Апельсин (по индивид. непереносимости)	100		0,9	-	8,4	38	0,04	60	0,05	0,2	34	23	13	0,3
<i>Обед</i>														
Винегрет овощной	1	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,02	15,1	0,07	0,18	17,41	17,52	8,3	0,29
Рассольник ленинградский	134	250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,09	7,68	-	2,35	15,5	63	26,25	0,93
Жаркое по-домашнему	163	220	22,54	17,33	22,13	334,08	0,3	6,6	-	0,28	39,4	322	69,4	4,22
Компот из апельсинов с яблоками	251	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,02	24	0,03		28,4	12,5	7,9	0,72
Хлеб	80		6,8	0,72	39,76	181	0,13	-	-	-	20,8	66,4	28	1,28
итого						1549,95								
День: четверг														
<i>Завтрак</i>														
Каша пшеничная молочная жидкая	267	200/5	7,8	9,46	35,8	283,6	0,19	1,46	0,06	0,16	144,6	193	43	1,2
Салат картофельный с зелёным горошком	23	100	3,33	12,65	11,77	155,4	0,03	11	-	-	40,7	47,3	47,3	1,53
Чай с молоком	266	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,01	0,47	0,01	0,01	56,54	42,32	6,51	0,09
Хлеб пшеничный с маслом	344	30/5	2,4	16,77	15,09	217,4	0,04	-	0,05	0,03	7,80	27,40	9,94	0,62
Сыр порционный	20		5,3	6	-	74,2	0,01	0,24	0,04	-	150	81	7,05	0,09
Яблоко	100		0,4	-	11,3	46	0,01	13	0,03	0,2	16	11	9	2,2
<i>Обед</i>														
Суп картофельный с макаронными изделиями	39	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,1	13,75	0,02	0,78	16,43	56,63	22,51	0,83
Картофельное пюре	216	200	3,83	7,3	27,9	192,54	0,14	23,36	0,03	0,04	62,55	87,04	31,03	1,71
Рыба жареная	146	100	19	16,34	4,89	243,25	0,07	0,49	-	-	30,33	93,35	17,04	0,59
Кисель	247	200	0,27		29,02	124,17	-	1,2	-	-	15,8	20	9,6	0,24
Хлеб	80		6,8	0,72	39,76	181	0,13	-	-	-	20,8	66,4	28	1,28
итого						1730,97								
День: пятница														
<i>Завтрак</i>														
Каша рисовая молочная	105	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	0,03	0,66	0,03	0,02	64,89	69,20	14,72	0,21

жидкая														
Какао с молоком	242	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,01	0,19	-	-	5,83	41,61	6,46	0,03
Хлеб пшеничный с маслом	344	30/20	2,4	16,77	15,09	217,4	0,04	0,00	0,05	0,03	7,80	27,40	9,94	0,62
Сок	518	200	0,5	0,1	0,1	46	0,01	2	-	-	7	-	-	1,4
Банан		100	0,9	-	10,4	44	0,04	10	-	0,4	8	28	42	0,001
<i>Обед</i>														
Салат из моркови и яблок	10	100	0,9	10,15	8,23	128,1	0,02	11,1	-	0,03	29,3	33,22	32	1,68
Суп картофельный с бобовыми	37	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,23	5,85	0,02	0,15	38,07	87,3	35,87	2,02
Макаронные изделия отварные + помидор свежий	204	200 50	6,62 0,3	6,35	42,39 1,45	253,31 7	0,08 0,02	4,32 10	0,04 0,25	0,22	19,42 4	44,08 17,5	19,39	0,77 0,25
Птица отварная	192	100	25,9	25,9	1,4	339,7	0,07	-	0,07	-	16	228	27	3
Компот из свежих яблок.	254	200	0,16	-	14,99	60,64	0,02	4	-	0,08	14,72	4,4	5,4	0,9
Хлеб		80	6,8	0,72	39,76	181	0,13	-	-	-	20,8	66,4	28	1,28
	Итого					1739,99								