

«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 7 до 11 лет)

День 1

Завтрак						
№	Вес блюда	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
ТК № 38	150/5	Омлет натуральный	10,5	9,7	33,2	221
ТК № 2	30/10./5	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	6,7	9,6	13,2	167
ТК № 47	200	Чай с сахаром	0,1	0	9,9	35
	100	яблоко	0,4	0,4	9,8	47
Итого			17,7	19,7	66,1	470
Обед						
№	Вес блюда	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
ТК-13	60	Салат из тушеной моркови с курагой с р/м	1,2	0,1	8,8	64,5
ТК-17	200/10	Щи со свежей капустой на кур.б	1,1	5,7	6,8	75
ТК-42	90	Куры отварные	12,2	15,5	9,2	286,8
ТК-29	150/5	Каша гречневая рассыпчатая со слив.маслом	7,4	5,2	29,7	233
ТК-48	180	Напиток из плодов шиповника	0,6	0	24	99
	50	Хлеб пшеничный	2,50	0,3	25,20	120
	30	Хлеб ржаной	0,90	0,1	12,80	61
Итого			25,9	26,9	116,5	939,3
Итого завтрак/обед			43,60	46,60	182,60	1409,30

День 2

Завтрак						
№	Вес блюда	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
ТК №53	150/30	Ленивые вареники со сгущенным молоком	10,2	6,9	33,5	267
ТК № 2	30/10./5	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	6,7	9,6	13,2	167
ТК № 51	200	Кофейный напиток на молоке	2,4	2,8	14,9	94
	100	яблоко	0,4	0,4	9,8	47
Итого			19,7	19,7	71,4	575
Обед						
№	Вес блюда	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
ТК-15	60	Салат винегрет овощной	0,8	1,4	4,4	25
ТК-22	200	Суп картофельный с пшеном на м.к.б.	1,6	1,7	11,6	68
ТК-44	200	Плов из мяса говядины	18,9	20,55	31,5	419
ТК-49	180	Компот из сухофруктов	1	0,05	23,5	99
	50	Хлеб пшеничный	2,50	0,3	25,20	120
	30	Хлеб ржаной	0,90	0,1	12,80	61
Итого			25,70	24,10	109,00	792,00
Итого завтрак/обед			45,40	43,80	180,40	1367,00

День 3

Завтрак						
№	Вес блюда	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.ценн.
ТК №34	150/5	Каша "Дружба" молоч с масл. и сахар	4,7	9,7	34,5	183
ТК № 4	30/40	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			15,6	17,2	82,9	492
Обед						
№	Вес блюда	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
ТК-10	60	Салат "Школьный"	0,9	3,5	3,9	62,7
ТК-21	200	Суп вермишелевый на м/к бульоне	2,1	2	15	89
ТК-39	90	Гуляш из говядины	16,6	16,5	6,3	325
ТК-28	150	Капуста тушеная	3,2	4,1	14	113
ТК-48	180	Напиток из плодов шиповника	0,6	0,03	24	99
	50	Хлеб пшеничный	2,50	0,3	25,20	120
	30	Хлеб ржаной	0,90	0,1	12,80	61
Итого			26,80	26,53	101,20	869,70
Итого завтрак/обед			42,40	43,73	184,10	1361,70

День 4

Завтрак						
№	Вес блюда	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
ТК № 52	150/50	Оладьи со сгущенным молоком	10,1	9,6	40,4	331
ТК 50	200	Чай с лимоном, с сахаром	0,2	0	10,2	41
ТК № 2	30/10./5	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	6,7	9,6	13,2	167
	100	яблоко	0,4	0,4	9,8	47
Итого			17,4	19,6	73,6	586
Обед						
№	Вес блюда	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
ТК-12	60	Салат "Здоровье" с зеленым горошком (т/о)	1,2	1,6	2,2	47
ТК-19	200/8	Свекольник на м/к бульоне	1,6	3,1	11,8	91
ТК-46	90/6	Котлета рыбная	14,5	15,4	11,6	250
ТК-32	150	Макаронные изделия отв.	5,5	4,1	25	196
ТК-48	180	Напиток из плодов шиповника	0,6	0,03	24	99
	50	Хлеб пшеничный	2,50	0,3	25,20	120
	30	Хлеб ржаной	0,90	0,1	12,80	61
Итого			26,80	24,63	112,60	864,00
Итого завтрак/обед			44,20	44,23	186,20	1450,00

День 5

Завтрак						
№	Вес блюда	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
ТК № 37	150/20	Запеканка творожная с молочной подливой	14,2	14,9	37,9	282
ТК № 47	200	Чай с сахаром	0,1	0,03	5	35
ТК № 3	30./10	Хлеб пшеничный с сыром	5	3	14,5	106
	09.04.1900	яблоко	0,4	0,4	9,8	47
Итого			19,7	18,33	67,2	470
Обед						
№	Вес блюда	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
ТК № 14	60	Икра кабачковая	0,6	4,2	4,2	58,2
ТК-24	200	Суп гороховый на кур.б	4,4	3,5	22,5	161
ТК-43	90	Котлета рубленая из кур.мяса	10,5	11	11,9	262
ТК-27	150	Картофель тушеный	3,3	8	22,6	189
ТК-49	180	Компот из сухофруктов	1	0,05	23,5	99
	50	Хлеб пшеничный	2,50	0,3	25,20	120
	30	Хлеб ржаной	0,90	0,1	12,80	61
Итого			23,2	27,15	122,7	950,2
Итого завтрак/обед			42,90	45,48	189,90	1420,20

День 6

Завтрак						
№	Вес блюда	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
ТК № 37	150/20	Запеканка творожная с молочной подливой	14,2	14,9	37,9	282
ТК № 47	200	Чай с сахаром	0,1	0,03	9,9	35
ТК № 3	30./10	Хлеб пшеничный с сыром	5	3	14,5	106
	100	яблоко	0,4	0,4	9,8	47
Итого			19,7	18,33	72,1	470
Обед						
№	Вес блюда	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
ТК-16	60	Салат "Пёстрый"(свекла, яблоки) с р/м	0,6	2,7	6,5	53
ТК-24	200	Суп картофельный с фасолью на кур.б	4,4	3,5	22,5	161
ТК-26	150	Рагу овощное	2,5	3,5	14,5	137
ТК-43	90	Котлета рубленая из кур.мяса	10,5	11	11,9	189
ТК-49	180	Компот из сухофруктов	1	0,05	23,5	99
	50	Хлеб пшеничный	2,50	0,3	25,20	120
	30	Хлеб ржаной	0,90	0,1	12,80	61
Итого			22,40	21,15	116,90	820,00
Итого завтрак/обед			42,10	39,48	189,00	1290,00

День 7

Завтрак						
№	Вес блюда	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
ТК № 52	150/50	Оладьи со сгущенным молоком	10,1	9,6	40,4	331
ТК 50	200	Чай с лимоном, с сахаром	0,2	0,04	10,2	41
ТК № 2	30/10./5	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	6,7	9,6	13,2	167
	100	яблоко	0,4	0,4	9,8	47
Итого			17,4	19,64	73,6	586
Обед						
№	Вес блюда	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
ТК-11	60	Салат свекольный с р/м	0,5	4,9	4	66
ТК-22	200	Суп "Картофельный с рисовой крупой" на м/к б.	1,3	3,8	11	68
ТК-33	150/5	Гороховое пюре	7,9	2,8	30	178
ТК-40	90/5	Котлета из мясо говядины	12,5	12,4	9,4	206
ТК-48	180	Напиток из плодов шиповника	0,6	0,02	24	99
	50	Хлеб пшеничный	2,50	0,3	25,20	120
	30	Хлеб ржаной	0,90	0,1	12,80	61
Итог			26,20	24,32	116,40	798,00
Итого завтрак/обед			43,60	43,96	190,00	1384,00

День 8

Завтрак						
№	Вес блюда	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
ТК 35	150/5	Каша Геркулес молочная с маслом и сахаром	6,1	9,5	31,7	198
ТК № 4	30/40	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			16,6	16,6	70,3	460
Обед						
№	Вес блюда	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
ТК-9	60	Икра морковная	1,2	4,3	4,1	69
ТК-23	200	Суп картофельный с клёцками	1,6	2,4	11	75
ТК-41	90/30	Фрикадельки из мяса говядины в соусе	12	15,3	9,2	187
ТК-30	150	Каша пшеничная рассыпчатая	7	4	28,2	219
ТК-49	180	Компот из сухофруктов	1	0,05	23,5	99
	50	Хлеб пшеничный	2,50	0,3	25,20	120
	30	Хлеб ржаной	0,90	0,1	12,80	61
Итого			26,20	26,45	114,00	830,00
Итого завтрак/обед			42,80	43,05	184,30	1290,00

День 9

Завтрак						
№	Вес блюда	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
ТК 36	150/5	Каша манная молочная с маслом и сахаром	10,1	10,8	36,1	202
ТК № 2	30/10/5/	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	6,7	9,6	13,2	167
ТК № 47	200	Чай с сахаром	0,1	0,03	9,9	35
	100	яблоко	0,4	0,4	9,8	47
Итого			17,3	20,83	69	451
Обед						
№	Вес блюда	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
ТК № 14	60	Икра кабачковая	0,6	4,2	4,2	58,2
ТК-18	200	Борщ со свежей капустой на м/к б со сметаной	3,5	5,3	8,7	102
ТК-45	90/30	Рыба тушеная в том.соусе с овощами	14,9	13,4	6,7	245
ТК-31	150/5	Каша рисовая рассыпчатая	3,7	3,6	32,8	211
ТК-48	180	Напиток из плодов шиповника	0,6	0,02	24	99
	50	Хлеб пшеничный	2,50	0,3	25,20	120
	30	Хлеб ржаной	0,9	0,1	12,8	61
Итого			26,70	26,92	114,40	896,20
Итого завтрак/обед			44,00	47,75	183,40	1347,20

День 10

Завтрак						
№	Вес блюда	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
ТК № 38	150/5	Омлет натуральный	10,5	9,7	33,2	221
ТК № 2	30/10/5/	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	6,7	9,6	13,2	167
ТК № 47	200	Чай с сахаром	0,1	0,03	9,9	35
	100	яблоко	0,4	0,4	9,8	47
Итого			17,7	19,73	66,1	470
Обед						
№	Вес блюда	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
ТК-8	60	Салат луковый с р/м	0,9	3,6	4,2	79
ТК-20	200/8	Рассольник ленинградский на к/б-не	1,7	4,2	22,3	198
ТК-25	200	Жаркое по-домашнему с мясом кур	18,3	16	26,8	299
ТК-48	180	Напиток из плодов шиповника	0,6	0,02	24	99
	50	Хлеб пшеничный	2,50	0,3	25,20	120
	30	Хлеб ржаной	0,90	0,1	12,80	61
Итог			24,90	24,22	115,30	856,00
Итого завтрак/обед			42,60	43,95	181,40	1326,00

