

Согласовано

Директор

Утверждено

Директор

Гаврилова Н.П.

Принят от 30.08.23

Филиал Муниципального общеобразовательного учреждения Средней общеобразовательной школы №2 п. Спирово Выдропужская ОШ

Циклическое двухнедельное меню для учащихся 5-9 классов (в том числе учащихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, не являющихся учащимися с ограниченными возможностями здоровья) муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений

Возрастная категория 11-18 лет

ДЕНЬ 1 (1 неделя)

Наименование блюда	брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал
ЗАВТРАК							
			455	Белки, г	14,42	40,53	362,4
Каша манная молочная			200	6,24	6,10	19,70	158,64
Бутерброд с маслом			55	4,1	4,8	0,7	62,4
Какао с молоком			200	3,35	3,52	20,13	141,36
Обед							
			890	22,18	30,52	99,37	873,93
Винегрет овощной			100	1,36	6,18	8,44	94,80
Суп с рисовой крупой			250	5,99	7,54	15,53	148,28
Тушёная капуста			180	3,33	7,77	41,42	256,23
Отварная сосиска			100	6,54	8,11	12,4	174,02
Фруктовый сок			200	1	0,2	20,2	92
Хлеб ржаной			60	3,96	0,72	1,38	108,6
Полдник							
			240	3,6	8,8	39,6	252,8
Вафли			40	3,4	8,8	25,6	196
Чай с сахаром			200	0,2	0	14	56,8

ДЕНЬ 2 (1 неделя)

Наименование блюда	брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал
ЗАВТРАК							
			455	Белки, г	32,53	19,31	419,2
Омлет паровой			200	17,22	27,73	4,61	300
Бутерброд с маслом			55	4,1	4,8	0,7	62,4
Чай с сахаром			200	0,2	0	14	56,8
Обед							
			890	33,12	26,91	72,46	754,9
Салат из свежих огурцов			100	0,76	6,09	2,38	67,3
Щи из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной			250	4,9	5,6	10,4	115
Припущенный рис			180	4,3	6,5	44,2	251,6
Рыба тушеная с овощами			100	19,2	8	6,9	176,4
Кисель из концентрата			200	0	0	7,2	36
Клуб ржаной			60	3,96	0,72	1,38	108,6
Полдник							
			240	9,6	10,2	36,6	276,4
Печенье			40	3,2	5,4	27,6	172,4
Питьевой йогурт			200	6,4	4,8	9	104

ДЕНЬ 3 (1 неделя)

Наименование блюда	брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал
ЗАВТРАК							
			420	Белки, г 29,5	19,7	60,7	479,5
Запеканка со сгущённым молоком			180	26,3	18,3	25,8	370,5
Пшеничный хлеб			40	3	1,4	20	51
Чай с лимоном			200	0,2	0	14,9	58
Обед							
Салат из отварной свеклы			910	17,49	21,69	90,14	708,01
Суп с рыбными консервами			100	1,43	6,09	8,36	93,9
Рагу овощное с мясом			250	8,6	8,41	14,33	167,41
			200	1,89	5,97	15,77	124,44
Компот из смеси сухофруктов			200	0,11	0	29,3	117,66
Банан			100	1,5	0,5	21	96
Хлеб ржаной			60	3,96	0,72	1,38	108,6
Полдник							
Маффины			233	2,6	4,7	32,1	180,8
Чай с сахаром			33	2,4	4,7	18,1	124
			200	0,2	0	14	56,8

ДЕНЬ 4 (1 неделя)

Наименование блюда	брутто, г	нетто, г	Выход, г	Химический состав	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал
ЗАВТРАК							
			460	Белки, г 16,4	22,8	71,3	498,9
Каша рисовая			200	6,1	10,3	24,1	182
Пшеничный хлеб с маслом и сыром			60	7,8	8,9	18,5	164,9
Кофейный напиток			200	2,5	3,6	28,7	152
Обед							
Салат из белокочанной капусты			940	23,07	36,75	190,97	901,55
Борщ с капустой и картофелем			100	1,41	5,08	9,02	87,40
Гречка рассыпчатая			250	1,81	4,91	125,25	102,50
Гарниш мясные в томатном соусе			180	8,95	6,73	43,00	276,53
Гарниш макаронные в томатном соусе			150	6,74	19,31	21,07	269,72
Чай с сахаром			200	0,2	0	14	56,8
Хлеб ржаной			60	3,96	0,72	1,38	108,6
Полдник							
Вафли			240	3,6	8,8	39,6	252,8
Чай с сахаром			40	3,4	8,8	25,6	196
Чай с сахаром			200	0,2	0	14	56,8

ДЕНЬ 5 (1 неделя)

Наименование блюда	брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал
ЗАВТРАК							
			450	Белки,г 29,01	27,33	86,95	471,97
Макаронь отварные с сыром			200	11,17	10,28	31,78	264
Пшеничный хлеб с колбасой вар.			50	17,64	17,05	41,17	151,17
Чай с сахаром			200	0,2	0	14	56,8
Обед							
Салат из тёртой моркови с яблоком			890	27,57	22,7	93,31	711,76
Суп гороховый			100	0,71	7,17	17,8	76,5
Картофельное пюре			250	5,49	5,28	16,33	134,75
			180	3,82	5,82	25,81	175,44
Гуляш из мяса птицы			100	13,48	3,71	2,69	98,81
Нашпот из сухофруктов			200	0,11	0	29,3	117,66
Хлеб ржаной			60	3,96	0,72	1,38	108,6
Полдник							
Печенье			240	4,2	5,6	47,8	264,4
Фруктовый сок			40	3,2	5,4	27,6	172,4
			200	1	0,2	20,2	92

ДЕНЬ 6 (2 неделя)

Наименование блюда	брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал
ЗАВТРАК							
			450	Белки,г 16,3	14	116,4	611,8
Оладьи со сгущённым молоком			210	13,1	12,6	82,4	504
Пшеничный хлеб			40	3	1,4	20	51
чай с сахаром			200	0,2	0	14	56,8
Обед							
Овощи натуральные свежие			910	25,48	24,89	74,42	718,21
Рассольник Ленинградский			100	1,1	0,2	3,8	24
Плов с курицей			250	2,02	5,09	11,98	101,81
яблоко			200	17,8	18,48	33,46	380
чай с сахаром			100	0,4	0,4	9,8	47
Хлеб ржаной			200	0,2	0	14	56,8
Полдник							
Маффины			60	3,96	0,72	1,38	108,6
чай с сахаром			233	2,6	4,7	32,1	180,8
			33	2,4	4,7	18,1	172,4
чай с сахаром			200	0,2	0	14	56,8

ДЕНЬ 7 (2 неделя)

Наименование блюда	брутто,г	нетто,г	Выход,г	Химический состав	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал
ЗАВТРАК							
			455	Белки,г 12,23	17,2	101,9	528,68
Каша пшѐнная молочная			200	5,63	8,8	72,4	314,28
Пшеничный хлеб с маслом			55	4,1	4,8	0,7	62,4
Кофейный напиток			200	2,5	3,6	28,7	152
Обед							
Винегрет овощной			890,03	31,03	23,56	66,87	695,99
Суп картофельный с макаронными изделиями			100	1,36	6,18	8,44	94,80
Картофельное пюре			250	2,69	2,84	17,14	104,75
			180	3,82	5,82	25,81	175,44
Рыба тушёная с овощами			100	19,2	8	6,9	176,4
Насево из концентрата			200	0	0	7,2	36
Хлеб ржаной			60	3,96	0,72	1,38	108,6
Полдник							
Пирожки			250	8,6	9,6	45,4	297,5
Молоко			50	3	3,2	36	181,5
			200	5,6	6,4	9,4	116

ДЕНЬ 8 (2 неделя)

Наименование блюда	брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал
ЗАВТРАК							
			450	Белки,г	17,02	61,75	413,96
Молочный вермишелевый суп			250	7,0	7,9	24,7	141
Бутерброд с сыром			50	2,34	5,6	16,92	131,6
Какао			200	3,35	3,52	20,13	141,36
Обед							
Салат из белокочанной капусты			890	30,34	33,04	89,79	862,8
Щи из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной			100	1,41	5,08	9,02	87,40
			250	4,9	5,6	10,4	115
Отварные макароны			180	6,62	5,42	31,73	202,14
Котлеты рубленые из птицы			100	13,34	16,22	7,96	232
Компот из смеси сухофруктов			200	0,11	0	29,3	117,66
Хлеб ржаной			60	3,96	0,72	1,38	108,6
Полдник							
			250	8,6	9,6	45,4	297,5
Пряники			50	3	3,2	36	181,5
Молоко			200	5,6	6,4	9,4	116

ДЕНЬ 9 (2 неделя)

Наименование блюда	брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал
ЗАВТРАК							
			455	Белки,г 23,82	36,13	34,01	514,4
Омлет паровой			200	17,22	27,73	4,61	300
Бутерброд с маслом			55	4,1	4,8	0,7	62,4
Кофейный напиток			200	2,5	3,6	28,7	152
Обед							
			910	21,76	28,85	68,95	780,78
Салат из отварной свеклы			100	1,43	6,09	8,36	93,9
Суп с рисовой крупой			250	5,99	7,54	15,53	148,28
Жаркое по-домашнему			200	9,78	14,1	19,88	326,2
Груши			100	0,4	0,4	9,8	47
Чай с сахаром			200	0,2	0	14	56,8
Хлеб ржаной			60	3,96	0,72	1,38	108,6
Полдник							
			250	3,9	6,5	44,2	251
Булочка «Школьная»			50	3,7	6,5	30,2	181,5
Чай с сахаром			200	0,2	0	14	56,8

ДЕНЬ 10 (2 неделя)

Наименование блюда	брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал
ЗАВТРАК							
			450	Белки, г 26	26,89	102,97	471,97
Каша геркулесовая молочная			200	8,16	9,84	47,8	264
Бутерброд с колбасой			50	17,64	17,05	41,17	151,17
Чай с сахаром			200	0,2	0	14	56,8
Обед							
			940	22,17	38,84	215,7	869,85
Салат из моркови с яблоком			100	0,71	7,17	17,8	76,5
Борщ с капустой и картофелем			250	1,81	4,91	125,25	102,5
Каша гречневая рассыпчатая			180	8,95	6,73	43,00	276,53
Тефтели мясные в томатном соусе			150	6,74	19,31	21,07	269,72
Кисель			200	0	0	7,2	36
Хлеб ржаной			60	3,96	0,72	1,38	108,6
Полдник							
			250	3,9	6,5	44,2	251
Бисквитное пирожное			30	1,8	3,6	16,5	111
Чай с сахаром			200	0,2	0	14	56,8