

**ПРИМЕРНОЕ 14 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ школ Сармановского муниципального района
на 1 полугодие 2021-2022 учебного года старшее звено**

	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)		Витамины С	№ тех. карт ы
			Б	Ж	У		Са	Р		
		5-11 кл	5-11 кл	5-11 кл	5-11 кл	5-11 кл	5-11 кл	5-11 кл	5-11 кл	
1 неделя 1 день (понедельник)										
Завтрак	Каша дружба(рис+пшено)	180	12,92	13,33	49,55	368	190	186	1,44	32
	Чай с сахаром	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	90	1,3	959
	Хлеб рж-пшеничный	82,5	4,08	0,74	0,74	111,99	21,65	87,45	0	61
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,32	8,4	34,8	231,6	24,76	213,52	0	
	Котлета из говядины	50	18	20	15,7	260	21,88	83,19	0,08	608
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	943
	Хлеб рж-пшеничный	82,5	4,08	0,74	0,74	111,99	21,65	87,45	0	61
Итого			47,12	46,93	141,02	1256,78	407,94	747,61	2,82	
1 неделя 2 день (вторник)										
Завтрак	Каша манная молочная	200	6,24	6,1	19,7	158,64	192,17	156,05	1,09	390
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	943
	Хлеб рж-пшеничный	82,5	4,08	0,74	0,74	111,99	21,65	87,45	0	61
	Апельсины	150	0,3	1,35	12,15	64,5	0,72	0	144	907
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	44,38	53,23	10,49	170
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	943
	Хлеб рж-пшеничный	82,5	4,08	0,74	0,74	111,99	21,65	87,45	0	61
Итого			16,91	13,84	186,58	605,62	292,57	384,18	155,58	
1 неделя 3 день (среда)										
Завтрак	Каша ячневая вязкая	180	6,48	3,6	35,64	199,8	92,32	0	0,1	168
	Сыр порционный	20	5,2	5,36	0	70,4	208	108,8	0,56	29
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	90	1,3	959
	Хлеб рж-пшеничный	82,5	4,08	0,74	0,74	111,99	21,65	87,45	0	61
Обед	Салат из бел. капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	26,8	14,83	20,97	43
	Котлеты рубленые из птицы	50/50	18	20	15,7	260	21,88	83,19	0,08	608
	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	44,6	0	688
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	943
	Хлеб рж-пшеничный	82,5	4,08	0,74	0,74	111,99	21,65	87,45	0	61

Итого			49,03	42,63	129,23	1181,06	526,13	516,32	23,01	
1 неделя 4 день (четверг)										
Завтрак	Запеканка из творога	50	9,28	6	10,8	93,2	75,33	172,46	0,37	469
	Сок фруктовый	200	1,33	0,27	26,87	122,36	18,62	4,29	5,32	134
	Хлеб рж-пшеничный	82,5	4,08	0,74	0,74	111,99	21,65	87,45	0	61
Обед	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	183	49,3	115,46	24,22	694
	Салат из моркови	100	16,2	3,4	12	144	19,564	154,618	1,888	
	Компот из смеси сухофруктов	60	0,632	6,043	4,3	74	13,302	26,85	2,43	
	Хлеб рж-пшеничный	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	3,6	1,08	868
		82,5	4,08	0,74	0,74	111,99	21,65	87,45	0	61
Итого			39,722	23,593	107,47	934,74	225,816	652,18	35,308	
1 неделя 5 день (пятница)										
Завтрак	Каша вязкая гречневая	180	5,2	5,5	29	186,8	10,6	124,90	0	168
	Кисель	200	0,2	0	32,6	132	9	4,29	30	122
	Хлеб рж-пшеничный	82,5	4,08	0,74	0,74	111,99	21,65	87,45	0	61
Обед	рис отварной	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	44,6	0	688
	рыба тушеная с овощами в томатном соусе	75/75	14,7	8,5	2,3	145,8	52,11	238,46	3,35	
	Чай с сахаром	150	0,6	0,6	14,7	66	24	0	15	903
	Хлеб рж-пшеничный	200	0,2	0	14	28	6	0	0	943
			82,5	4,08	0,74	0,74	111,99	21,65	87,45	0
Итого			35,68	21,5	125,81	984,72	150,84	587,15	48,35	
1 неделя 6 день (суббота)										
Завтрак	Каша вязкая рисовая	180	5,2	5,5	29	186,8	10,6	124,90	0	168
	Булочки сдобные "Ромашка"	50	4,2	7,06	32,064	209,33	9,22	37,22	0	34
	Чай с сахаром	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	90	1,3	959
Обед	Суп гороховый с картофелем	250	1,75	4,84	8,49	84,75	43,33	47,63	18,46	187
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	943
	Хлеб рж-пшеничный	82,5	4,08	0,74	0,74	111,99	21,65	87,45	0	61
Итого			13,75	16,36	80,784	579,27	202,2	262,30	19,76	
2 неделя 1 день (понедельник)										
Завтрак	Каша молочная пшеничная	180	5,99	9,9	20,37	146,85	171,6	0,00	0,81	168
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	943
	Хлеб рж-пшеничный	82,5	4,08	0,74	0,74	111,99	21,65	87,45	0	61
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,32	8,4	34,8	231,6	24,76	213,52	0	
	фрикадельки из курицы с соусом	58/50	12,1	16,4	5,7	219	24,36	194,69	1,28	591
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	90	1,3	959
	Хлеб рж-пшеничный	82,5	4,08	0,74	0,74	111,99	21,65	87,45	0	61
Итого			34,29	39,9	101,84	994,63	392,02	673,11	3,39	

2 неделя 2 день (вторник)										
Завтрак	Каша ячневая молочная	180	6,48	3,6	35,64	199,8	92,32	0	0,1	344
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	248	184	0,6	966
	Хлеб рж-пшеничный	82,5	4,08	0,74	0,74	111,99	21,65	87,45	0	61
Обед	Салат из свеклы	50	0,71	2,05	4,18	46,95	17,58	20,48	4,75	33
	голубцы ленивые из говядины с рисом	160	7,2	12,3	20,8	150,4	55,3	139,50	13,1	306
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	943
	Хлеб рж-пшеничный	82,5	4,08	0,74	0,74	111,99	21,65	87,45	0	61
Итого			28,55	24,43	84,5	757,13	462,5	518,88	18,55	
2 неделя 3 день (среда)										
Завтрак	Омлет натуральный	115/3	9,51	14,77	1,77	178,62	75,2	173,25	0,07	438
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	943
	Хлеб рж-пшеничный	82,5	4,08	0,74	0,74	111,99	21,65	87,45	0	61
Обед	Салат из бел. капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	26,8	14,83	20,97	43
	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	183	49,3	115,46	24,22	694
	Чай с сахаром	100	10,5	8,6	4,4	136,5	118,27	255		
	Хлеб рж-пшеничный	200	0,2	0	14	28	6	0	0	943
	яблоко	82,5	4,08	0,74	0,74	111,99	21,65	87,45	0	61
Итого			33,5	34,3	68,1	829,64	324,87	733,44	45,26	
2 неделя 4 день (четверг)										
Завтрак	Запеканка из творога	50	9,28	6	10,8	93,2	75,33	172,46	0,37	469
	Чай с сахаром	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	90	1,3	959
	Хлеб рж-пшеничный	82,5	4,08	0,74	0,74	111,99	21,65	87,45	0	61
обед	Салат из моркови	60	0,632	6,043	4,3	74	13,302	26,85	2,43	
	Суп с мак.изделиями	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	44,6	0	688
	Сок фруктовый	50/50	18	20	15,7	260	21,88	83,19	0,08	608
	Хлеб рж-пшеничный	200	1,33	0,266	26,87	122,36	18,62	4,29	5,32	134
		82,5	4,08	0,74	0,74	111,99	21,65	87,45	0	61
Итого			47,542	42,929	116,37	1120,88	300,262	596,29	9,5	
2 неделя 5 день (пятница)										
Завтрак	Каша молочная рисовая	210	3,09	4,07	36,98	197	5,9	67	0	168
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	943
	Хлеб рж-пшеничный	82,5	4,08	0,74	0,74	111,99	21,65	87,45	0	61
Обед	жаркое по домашнему с говядиной	50/150	27,53	7,47	21,95	265	31,1	337,00	8,97	436
	Салат из свеклы	50	0,71	2,05	4,18	46,95	17,58	20,48	4,75	33
	компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	3,6	1,08	868
	Хлеб рж-пшеничный	82,5	4,08	0,74	0,74	111,99	21,65	87,45	0	61
Итого			39,73	15,07	103,35	855,13	110,28	602,98	14,8	
2 неделя 6 день (суббота)										
	Каша пшеничная молочная	180	12,92	13,33	49,55	368	190	186	1,44	11

