



Двенадцатидневное меню на 2022 год средних школ 5-11 класс.

№	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Выход блюда	Масса продуктов блюда в бруттах	Цена	Сумма	Итого на 1 день
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	1 НЕДЕЛЯ									
Завтрак	Каша овсяная молочная со сливочным маслом					150/5				
	Овсяная крупа						0,037			
	Молоко						0,060			
	Соль						0,004			
	Сахар						0,008			
	Масло сливочное						0,005			
	Итого									
	Сок 0,2					200	0,200			
	Хлеб в/с					40	0,040			
	Итого завтрак:	9,36	10,82	40,435	688					
Обед	Тeftели с мясом					50				
	Фарш из говядины						0,032			
	Лук репчатый						0,020			
	Масло растительное						0,003			
	Хлеб в/с						0,007			
	Мука						0,003			
	яйцо						0,007			
	Соль						0,003			
	Итого									
	Каша гречневая рассыпчатая со слив.маслом					150/6				
	Гречневая крупа						0,051			
	Масло сливочное						0,006			
	Соль						0,002			
	Итого									
	Салат из свежей капусты					40				
	Капуста						0,049			
	Морковь						0,006			
	Масло подсолнечное						0,003			
	соль						0,003			
	Сахар						0,003			
	Итого									
	Чай с сахаром					200				
	Сахар						0,015			
	Заварка						0,001			
	Итого									
	Хлеб сельский					40	0,040			
	Итого обед:	18,02	16,19	77,85	799					
	Итого БЖУ:	27,38	27,01	118,282	1487					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	27,38	27,01	118,282	1487					
2										
Завтрак	Каша манная молочная со слив. маслом					120/5				
	Манная крупа						0,026			
	Молоко						0,060			
	Масло сливочное						0,005			
	Сахар						0,008			
	Соль						0,003			
	Итого									
	Хлеб в/с					40	0,040			
	Чай с сахаром					200				
	Сахар						0,015			
	Заварка						0,001			
	Итого									
	Итого завтрак:	8,77	16,44	55,953	679					

Обед	Рассольник петербургский с мясными фрикадельками				250/20				
	Картофель						0,100		
	Морковь						0,012		
	Перловка						0,005		
	Лук репчатый						0,013		
	Масло растительное						0,005		
	Соль						0,002		
	огурцы сол.						0,017		
	Итого								
	Фрикадельки мясные:				20				
	Фарш из говядины						0,023		
	Лук репчатый						0,002		
	яйцо						0,002		
	соль						0,003		
	Итого								
	Чай с сахаром				200				
	Сахар						0,015		
	Заварка						0,001		
	Итого								
	Хлеб сельский				40		0,040		
	Итого обед:	10,16	10,4	64,821	698				
	Итого БЖУ:	18,93	26,84	120,773	1377				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	18,93	26,84	120,773	1377				
3									
Завтрак	Каша рисовая молочная со				150/5				
	Крупа рисовая						0,033		
	Молоко						0,060		
	Соль						0,004		
	Сахар						0,008		
	Масло сливочное						0,005		
	Итого								
	Чай с сахаром				200				
	Сахар						0,015		
	Заварка						0,001		
	Итого								
	Хлеб пшеничный				40		0,040		
	Итого завтрак:	7,97	16,49	20,802	479				
Обед	Биточки куриные				50				
	Грудки курин.						0,041		
	Мука для панировки						0,004		
	Хлеб пшеничный						0,009		
	Соль						0,003		
	Лук репчатый						0,005		
	Масло растительное						0,005		
	Итого								
	Макароньы отварные со слив.маслом				150/6				
	Макароньы						0,053		
	Масло сливочное						0,006		
	Соль						0,004		
	Итого								
	Компот из сухофруктов				200				
	Сухофрукты						0,015		
	Сахар						0,015		
	Итого								
	Хлеб ржаной				40		0,040		
	Итого обед:	44,07	10,6	115,023	539				
	Итого БЖУ:	52,04	27,09	135,824	1018				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	52,04	27,09	135,824	1018				
4									
Завтрак	Запеканка из творога				75				
	творог						0,070		
	Манная крупа						0,005		
	сахар						0,005		
	яйцо						0,004		
	Масло растительное						0,003		
	Мука для панировки						0,003		
	Итого								
	Хлеб в/с				40		0,040		
	Чай с сахаром				200				
	Сахар						0,015		
	Заварка						0,001		
	Итого								
	Итого завтрак:	16,4	20,4	53,300	520				

Обед	Борщ с капустой и картофелем, мясными фрикадельками					250/20				
	Свекла								0,050	
	картофель								0,034	
	Морковь								0,015	
	Лук репчатый								0,015	
	капуста								0,032	
	томатная паста								0,010	
	Масло растительное								0,006	
	соль								0,003	
	сахар								0,003	
	Итого									
	Фрикадельки мясные:					20				
	Фарш из говядины								0,023	
	Лук репчатый								0,002	
	яйцо								0,002	
	соль								0,003	
	Итого									
	Чай с сахаром					200				
	Сахар								0,015	
	Заварка								0,001	
	Итого									
	Хлеб сельский					40			0,040	
	Итого обед:	9,62	11,16	31,265	590					
	Итого БЖУ:	26,02	31,56	84,565	1110					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	26,02	31,56	84,565	1110					
5										
Завтрак	Каша пшеничная молочная со слив. маслом					150/5				
	пшено								0,037	
	молоко								0,060	
	соль								0,004	
	сахар								0,005	
	масло слив.								0,005	
	Итого									
	Компот из сухофруктов					200				
	Сахар								0,015	
	Сухофрукты								0,015	
	итого									
	Хлеб в/с					40			0,040	
	Итого завтрак:	10,42	13,73	34,073	661					
Обед	Котлеты рыбные					50				
	рыба минтай								0,109	
	Лук репчатый								0,012	
	Масло растительное								0,005	
	Хлеб в/с								0,012	
	яйцо								0,005	
	Соль								0,003	
	Мука для панировки								0,003	
	Итого									
	Картофельное пюре со слив.маслом					150/5				
	Картофель								0,176	
	Молоко								0,030	
	Масло сливочное								0,005	
	Соль								0,001	
	Итого									
	Чай с сахаром					200				
	Сахар								0,015	
	Заварка								0,001	
	Итого									
	Хлеб сельский					40			0,040	
	Итого обед:	31,12	17,86	101,762	508					
	Итого БЖУ:	41,54	31,59	135,836	1369					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :	41,54	31,59	135,836	1369					
6										
Завтрак	Голубцы ленивые					150				
	Капуста								0,120	
	морковь								0,010	
	Фарш из говядины								0,070	
	Рис								0,010	
	Лук репчатый								0,018	
	Масло растительное								0,008	
	Соль								0,002	
	Итого									
	Компот из сухофруктов					200				
	Сахар								0,015	

	Сухофрукты						0,015			
	Итого									
	Хлеб сельский					40	0,040			
	Итого завтрак:	17,54	15,03	101,230	700					
	Итого БЖУ:	17,54	15,03	101,230	700					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	17,54	15,03	101,230	700					
1	2 НЕДЕЛЯ									
Завтрак	Каша пшениная со сливочным маслом					150/5				
	пшено						0,037			
	молоко						0,060			
	соль						0,004			
	сахар						0,005			
	масло слив.						0,005			
	Итого									
	Чай с сахаром					200				
	Сахар						0,015			
	Заварка						0,001			
	Итого									
	Хлеб пшеничный					40	0,040			
	Итого завтрак:	9,75	16,86	50,798	540					
Обед	Биточки говяжьи					50				
	Фарш из говядины						0,041			
	Мука для панировки						0,004			
	Хлеб пшеничный						0,009			
	Соль						0,003			
	Лук репчатый						0,005			
	Масло растительное						0,005			
	Итого									
	Макароньы отварные со слив.маслом					150/6				
	Макароньы						0,053			
	Масло сливочное						0,006			
	Соль						0,004			
	Итого									
Чай с сахаром					200					
Заварка						0,001				
Сахар						0,015				
Итого										
Хлеб сельский					40	0,040				
Итого обед:	17,13	11,96	89,247	689						
Итого БЖУ:	26,88	28,82	140,045	1229						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	26,88	28,82	140,045	1229						
2										
Завтрак	Каша рисовая молочная со					150/5				
	Крупа рисовая						0,033			
	Молоко						0,060			
	Соль						0,004			
	Сахар						0,008			
	Масло сливочное						0,005			
	Итого									
	Хлеб в/с					40	0,04			
	Чай с сахаром					200				
	Заварка						0,001			
	Сахар						0,015			
	Итого									
	Итого завтрак:	7,97	10,49	50,450	538					
Обед	Суп вермишелевый с фрикадельками					250/20				
	Картофель						0,100			
	Морковь						0,012			
	Вермишель						0,015			
	Лук репчатый						0,012			
	Масло растительное						0,004			
	Соль						0,004			
	Итого									
	Фрикадельки мясные:					20				
	Фарш из говядины						0,023			
	Лук репчатый						0,002			
	яйцо						0,002			
	соль						0,003			
Итого										
Чай с сахаром					200					
Сахар-песок						0,015				
Заварка						0,001				
Итого										
Хлеб сельский					40	0,04				
Итого обед:	11,23	17,44	71,086	648,01						

	Итого БЖУ:	19,2	27,93	121,536	1186,01				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	19,2	27,93	121,536	1186,01				
3									
Завтрак	Пшеничная каша со слив маслом					150/5			
	Крупа пшеничная						0,037		
	Молоко						0,060		
	Масло сливочное						0,005		
	Соль						0,004		
	Итого								
	Сок 0,2л					200	0,200		
	Хлеб в/с					40	0,040		
	Итого завтрак:	15,56	24,5	67,997	601,23				
Обед	Вак бэлиш					100			
	яйцо						0,006		
	мука						0,041		
	молоко						0,013		
	сахар						0,002		
	соль						0,002		
	дрожжи						0,002		
	фарш из говядины						0,025		
	рис						0,015		
	лук						0,013		
	масло подс.						0,015		
	Итого								
	Салат из свежей капусты					50			
	Капуста						0,049		
	Соль						0,003		
	Морковь						0,006		
	Масло подсолнечное						0,003		
	Сахар						0,003		
	Итого								
	Чай с сахаром					200			
	Сахар-песок						0,015		
	Заварка						0,001		
	Итого								
	Хлеб сельский					40	0,040		
	Итого обед:	36,58	39,52	159,855	1023,25				
	Итого БЖУ:	52,14	54,02	227,8518	1624,48				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	52,14	54,02	227,8518	1624,48				
4									
завтрак	Каша манная молочная со слив. маслом					120/5			
	Манная крупа						0,026		
	Молоко						0,060		
	Масло сливочное						0,005		
	Сахар						0,008		
	Соль						0,003		
	Итого								
	Хлеб в/с					40	0,040		
	Чай с сахаром					200			
	Сахар-песок						0,015		
	Заварка						0,001		
	Итого								
	Итого завтрак:	15,26	24,01	74,774	700,56				
Обед	Суп гороховый с мясными фрикадельками					250/20			
	Горох						0,025		
	Картофель						0,067		
	Морковь						0,013		
	Лук						0,012		
	Масло растительное						0,005		
	Соль						0,002		
	Итого								
	Фрикадельки мясные:					20			
	Фарш из говядины.						0,023		
	Лук репчатый						0,002		
	яйцо						0,002		
	соль						0,003		
	Итого								
	Чай с сахаром					200			
	Сахар-песок						0,015		
	Заварка						0,001		
	Итого								
	Хлеб сельский					40	0,040		
	Итого обед:	35,69	35,69	174,881	899,63				
	Итого БЖУ:	50,95	49,7	249,655	1600,19				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	50,95	49,7	249,655	1600,19				
5									

Завтрак	Каша "Дружба" молочная					150/5			
	Крупа рисовая						0,020		
	Пшено						0,010		
	Молоко						0,060		
	Сахар						0,003		
	Соль						0,001		
	Масло сливочное						0,005		
	Итого								
	Хлеб в/с					40	0,040		
	Чай с сахаром					200			
	Сахар-песок						0,015		
	Заварка						0,001		
	Итого								
	Итого завтрак:	15,65	45,89	64,165	598,96				
Обед	Тефтели с мясом и рисом					50			
	Фарш из говядины.						0,032		
	Крупа рисовая						0,005		
	Лук репчатый						0,006		
	Мука пшеничная						0,003		
	Масло растительное						0,003		
	яйцо						0,007		
	Соль						0,003		
	Итого								
	Картофельное пюре со слив.маслом					150/5			
	картофель						0,176		
	молоко						0,030		
	масло сливочное						0,005		
	соль						0,001		
	Итого								
	Чай с сахаром					200			
	Сахар-песок						0,015		
	Заварка						0,001		
	Итого								
	Хлеб сельский					40	0,040		
	Итого обед:	36,87	40,23	151,167	956,23				
	Итого БЖУ:	52,52	86,12	215,332	1398				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	52,52	86,12	215,332	1398				
6									
Завтрак	Плов с говядиной					150			
	Мясо говядины						0,06		
	Рис						0,04		
	Масло растительное						0,006		
	Лук репчатый						0,011		
	Морковь						0,011		
	соль						0,003		
	томатная паста						0,009		
	Итого								
	Чай с сахаром					200			
	Сахар-песок						0,015		
	Заварка						0,001		
	Итого								
	Хлеб ржаной					40	0,04		
	Итого завтрак:	23,06	64	88,781	1007				
	Итого БЖУ:	23,06	64	88,781	1007				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	23,06	64	88,781	1007				
	ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ:	408,2	469,71	1739,7108	1510,6				