



Директор школы

*С.С. Кормилов*

ИП Хакимова Ф.Т.

*Хакимова Ф.Т.*

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
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>										
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	Тефтели 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 БНУ:	27,38	27,01	118,282	1487						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	27,38	27,01	118,282	1487						
<b>2</b>										
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						

	Молоко						0,060		
	Масло сливочное						0,005		
	Сахар						0,008		
	Соль						0,003		
	<b>Итого</b>								
	Хлеб в/с					40	0,040		
	Чай с сахаром					200			
	Сахар						0,015		
	Заварка						0,001		
	<b>Итого</b>								
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>8,77</b>	<b>16,44</b>	<b>55,953</b>	<b>679</b>				
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		
	<b>Итого</b>								
	<b>Фрикадельки мясные:</b>					20			
	Фарш из говядины						0,023		
	Лук репчатый						0,002		
	яйцо						0,002		
	соль						0,003		
	<b>Итого</b>								
	Чай с сахаром					200			
	Сахар						0,015		
	Заварка						0,001		
	<b>Итого</b>								
	Хлеб сельский					40	0,040		
	<b>Итого обед:</b>	<b>10,16</b>	<b>10,4</b>	<b>64,821</b>	<b>698</b>				
	<b>Итого БЖУ:</b>	<b>18,93</b>	<b>26,84</b>	<b>120,773</b>	<b>1377</b>				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>18,93</b>	<b>26,84</b>	<b>120,773</b>	<b>1377</b>				
<b>Завтрак</b>	<b>Каша рисовая молочная со</b>					150/5			
	Крупа рисовая						0,033		
	Молоко						0,060		
	Соль						0,004		
	Сахар						0,008		
	Масло сливочное						0,005		
	<b>Итого</b>								
	Чай с сахаром					200			
	Сахар						0,015		
	Заварка						0,001		
	<b>Итого</b>								
	Хлеб пшеничный					40	0,040		
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>7,97</b>	<b>16,49</b>	<b>20,802</b>	<b>479</b>				
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		
	<b>Итого</b>								
	Макароны отварные со слив.маслом					150/6			
	Макароны						0,053		
	Масло сливочное						0,006		
	Соль						0,004		
	<b>Итого</b>								
	Компот из сухофруктов					200			
	Сухофрукты						0,015		

	Сахар						0,015			
	<b>Итого</b>									
	Хлеб ржаной					40	0,040			
	<b>Итого обед:</b>	<b>44,07</b>	<b>10,6</b>	<b>115,023</b>	<b>539</b>					
	<b>Итого БЖУ:</b>	<b>52,04</b>	<b>27,09</b>	<b>135,824</b>	<b>1018</b>					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>52,04</b>	<b>27,09</b>	<b>135,824</b>	<b>1018</b>					
<b>4</b>										
<b>Завтрак</b>	<b>Запеканка из творога</b>					75				
	творог						0,070			
	Манная крупа						0,005			
	сахар						0,005			
	яйцо						0,004			
	Масло растительное						0,003			
	Мука для панировки						0,003			
	<b>Итого</b>									
	Хлеб в/с					40	0,040			
	Чай с сахаром					200				
	Сахар						0,015			
	Заварка						0,001			
	<b>Итого</b>									
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>16,4</b>	<b>20,4</b>	<b>53,300</b>	<b>520</b>					
<b>Обед</b>	<b>Борщ с капустой и картофелем, мясными фрикадельками</b>					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			
	<b>Итого</b>									
	<b>Фрикадельки мясные:</b>					20				
	Фарш из говядины						0,023			
	Лук репчатый						0,002			
	яйцо						0,002			
	соль						0,003			
	<b>Итого</b>									
	Чай с сахаром					200				
	Сахар						0,015			
	Заварка						0,001			
	<b>Итого</b>									
	Хлеб сельский					40	0,040			
	<b>Итого обед:</b>	<b>9,62</b>	<b>11,16</b>	<b>31,265</b>	<b>590</b>					
	<b>Итого БЖУ:</b>	<b>26,02</b>	<b>31,56</b>	<b>84,565</b>	<b>1110</b>					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>26,02</b>	<b>31,56</b>	<b>84,565</b>	<b>1110</b>					
<b>5</b>										
<b>Завтрак</b>	<b>Каша пшеничная молочная со слив. маслом</b>					150/5				
	пшено						0,037			
	молоко						0,060			
	соль						0,004			
	сахар						0,005			
	масло слив.						0,005			
	<b>Итого</b>									
	<b>Компот из сухофруктов</b>					200				
	Сахар						0,015			
	Сухофрукты						0,015			
	<b>итого</b>									
	Хлеб в/с					40	0,040			
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>10,42</b>	<b>13,73</b>	<b>34,073</b>	<b>661</b>					
<b>Обед</b>	<b>Котлеты рыбные</b>					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			
	<b>Итого</b>								
	<b>Картофельное пюре со слив.маслом</b>				150/5				
	Картофель					0,176			
	Молоко					0,030			
	Масло сливочное					0,005			
	Соль					0,001			
	<b>Итого</b>								
	<b>Чай с сахаром</b>				200				
	Сахар					0,015			
	Заварка					0,001			
	<b>Итого</b>								
	<b>Хлеб сельский</b>				40	0,040			
	<b>Итого обед:</b>	<b>31,12</b>	<b>17,86</b>	<b>101,762</b>	<b>508</b>				
	<b>Итого БЖУ:</b>	<b>41,54</b>	<b>31,59</b>	<b>135,836</b>	<b>1369</b>				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>	<b>41,54</b>	<b>31,59</b>	<b>135,836</b>	<b>1369</b>				
6									
<b>Завтрак</b>	<b>Голубцы ленивые</b>				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			
	<b>Итого</b>								
	<b>Компот из сухофруктов</b>				200				
	Сахар					0,015			
	Сухофрукты					0,015			
	<b>Итого</b>								
	<b>Хлеб сельский</b>				40	0,040			
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>17,54</b>	<b>15,03</b>	<b>101,230</b>	<b>700</b>				
	<b>Итого БЖУ:</b>	<b>17,54</b>	<b>15,03</b>	<b>101,230</b>	<b>700</b>				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>17,54</b>	<b>15,03</b>	<b>101,230</b>	<b>700</b>				
1									
2 НЕДЕЛЯ									
<b>Завтрак</b>	<b>Каша пшенная со сливочным маслом</b>				150/5				
	пшено					0,037			
	молоко					0,060			
	соль					0,004			
	сахар					0,005			
	масло слив.					0,005			
	<b>Итого</b>								
	<b>Чай с сахаром</b>				200				
	Сахар					0,015			
	Заварка					0,001			
	<b>Итого</b>								
	<b>Хлеб пшеничный</b>				40	0,040			
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>9,75</b>	<b>16,86</b>	<b>50,798</b>	<b>540</b>				
<b>Обед</b>	<b>Биточки говяжьи</b>				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			
	<b>Итого</b>								
	<b>Макароньы отварные со слив.маслом</b>				150/6				
	Макароньы					0,053			
	Масло сливочное					0,006			

	Соль						0,004			
	<b>Итого</b>									
	<b>Чай с сахаром</b>					200				
	Заварка						0,001			
	Сахар						0,015			
	<b>Итого</b>									
	<b>Хлеб сельский</b>					40	0,040			
	<b>Итого обед:</b>	<b>17,13</b>	<b>11,96</b>	<b>89,247</b>	<b>689</b>					
	<b>Итого БЖУ:</b>	<b>26,88</b>	<b>28,82</b>	<b>140,045</b>	<b>1229</b>					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>26,88</b>	<b>28,82</b>	<b>140,045</b>	<b>1229</b>					
<b>2</b>										
<b>Завтрак</b>	<b>Каша рисовая молочная со</b>					150/5				
	Крупа рисовая						0,033			
	Молоко						0,060			
	Соль						0,004			
	Сахар						0,008			
	Масло сливочное						0,005			
	<b>Итого</b>									
	<b>Хлеб в/с</b>					40	0,04			
	<b>Чай с сахаром</b>					200				
	Заварка						0,001			
	Сахар						0,015			
	<b>Итого</b>									
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>7,97</b>	<b>10,49</b>	<b>50,450</b>	<b>538</b>					
<b>Обед</b>	<b>Суп вермишелевый с</b>					250/20				
	<b>фрикадельками</b>									
	Картофель						0,100			
	Морковь						0,012			
	Вермишель						0,015			
	Лук репчатый						0,012			
	Масло растительное						0,004			
	Соль						0,004			
	<b>Итого</b>									
	<b>Фрикадельки мясные:</b>					20				
	Фарш из говядины						0,023			
	Лук репчатый						0,002			
	яйцо						0,002			
	соль						0,003			
	<b>Итого</b>									
	<b>Чай с сахаром</b>					200				
	Сахар-песок						0,015			
	Заварка						0,001			
	<b>Итого</b>									
	<b>Хлеб сельский</b>					40	0,04			
	<b>Итого обед:</b>	<b>11,23</b>	<b>17,44</b>	<b>71,086</b>	<b>648,01</b>					
	<b>Итого БЖУ:</b>	<b>19,2</b>	<b>27,93</b>	<b>121,536</b>	<b>1186,01</b>					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>19,2</b>	<b>27,93</b>	<b>121,536</b>	<b>1186,01</b>					
<b>3</b>										
<b>Завтрак</b>	<b>Пшеничная каша со слив</b>					150/5				
	<b>маслом</b>									
	Крупа пшеничная						0,037			
	Молоко						0,060			
	Масло сливочное						0,005			
	Соль						0,004			
	<b>Итого</b>									
	<b>Сок 0,2л</b>					200	0,200			
	<b>Хлеб в/с</b>					40	0,040			
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>15,56</b>	<b>24,5</b>	<b>67,997</b>	<b>601,23</b>					
<b>Обед</b>	<b>Вак бэлиш</b>					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		
	<b>Итого</b>								
	<b>Салат из свежей капусты</b>				50				
	Капуста						0,049		
	Соль						0,003		
	Морковь						0,006		
	Масло подсолнечное						0,003		
	Сахар						0,003		
	<b>Итого</b>								
	<b>Чай с сахаром</b>				200				
	Сахар-песок						0,015		
	Заварка						0,001		
	<b>Итого</b>								
	<b>Хлеб сельский</b>				40		0,040		
	<b>Итого обед:</b>	<b>36,58</b>	<b>39,52</b>	<b>159,855</b>	<b>1023,25</b>				
	<b>Итого БЖУ:</b>	<b>52,14</b>	<b>54,02</b>	<b>227,8518</b>	<b>1624,48</b>				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>52,14</b>	<b>54,02</b>	<b>227,8518</b>	<b>1624,48</b>				
<b>4</b>									
завтрак	<b>Каша манная молочная со слив. маслом</b>				120/5				
	Манная крупа						0,026		
	Молоко						0,060		
	Масло сливочное						0,005		
	Сахар						0,008		
	Соль						0,003		
	<b>Итого</b>								
	<b>Хлеб в/с</b>				40		0,040		
	<b>Чай с сахаром</b>				200				
	Сахар-песок						0,015		
	Заварка						0,001		
	<b>Итого</b>								
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>15,26</b>	<b>24,01</b>	<b>74,774</b>	<b>700,56</b>				
Обед	<b>Суп гороховый с мясными фрикадельками</b>				250/20				
	Горох						0,025		
	Картофель						0,067		
	Морковь						0,013		
	Лук						0,012		
	Масло растительное						0,005		
	Соль						0,002		
	<b>Итого</b>								
	<b>Фрикадельки мясные:</b>				20				
	Фарш из говядины.						0,023		
	Лук репчатый						0,002		
	яйцо						0,002		
	соль						0,003		
	<b>Итого</b>								
	<b>Чай с сахаром</b>				200				
	Сахар-песок						0,015		
	Заварка						0,001		
	<b>Итого</b>								
	<b>Хлеб сельский</b>				40		0,040		
	<b>Итого обед:</b>	<b>35,69</b>	<b>35,69</b>	<b>174,881</b>	<b>899,63</b>				
	<b>Итого БЖУ:</b>	<b>50,95</b>	<b>49,7</b>	<b>249,655</b>	<b>1600,19</b>				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>50,95</b>	<b>49,7</b>	<b>249,655</b>	<b>1600,19</b>				
<b>5</b>									
Завтрак	<b>Каша "Дружба" молочная</b>				150/5				
	Крупа рисовая						0,020		
	Пшено						0,010		
	Молоко						0,060		
	Сахар						0,003		
	Соль						0,001		
	Масло сливочное						0,005		
	<b>Итого</b>								
	<b>Хлеб в/с</b>				40		0,040		
	<b>Чай с сахаром</b>				200				