

Частное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа "Усмания"
г. Казани

УТВЕРЖДАЮ



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ (1 неделя)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	Углев	кКал
ПОНЕДЕЛЬНИК 23 января						
Завтрак	Каша пшеничная вязкая с маслом	200,0 (150,0) /5,0	3,8	7,9	21,0	170,1
	Бутерброд с сыром, маслом (батон)	30,0 /15,0/10,0	5,02	10,81	15,11	179
	Чай с сахаром	200,0/15,0	0,21	0,05	15,02	61
	Молоко	200,0	6,0	6,4	9,4	120,0
Итого за завтрак		725 (675)	15,03	24,83	60,53	530,1
Обед	Суп рисовый с фрикадельками	250,0 (200,0)	5	5,6	8	89
	Макароны отварные	180,0 (150,0)	23,5	30,5	41	565
	Сосиска	100,0				
	Нарезка овощная	100,0	1,2	6,2	6,9	89,5
	Мандарины	70,0	0,8	0,0	8,6	38
	Компот из замороженных фруктов	200,0	2,43	0,06	26,6	108
	Хлеб сельский	20,0	1,0	0,20	9,0	44
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30,0	2,28	0,24	14,76	71
Итого за обед		960(910)	34,52	32,26	131,43	960,9
Полдник	Хлеб пшеничный 1 сорт	30,0	2,28	0,24	14,76	71
	Масло (порциями)	10,0	0,1	8,3	0,1	74,8
	Чай с сахаром	200,0/15,0	0,21	0,05	15,02	61
Итого за полдник		255	2,59	8,59	29,88	206,8
Итого за день:		1940(1840)	52,14	65,68	191,96	1697,7
ВТОРНИК 24 января						
Завтрак	Каша овсяная вязкая молочная	200,0 (150,0) /5,0	7,5	11,5	18,1	205,7
	Бутерброд с маслом (батон)	30,0 /10,0	5,02	10,81	15,11	179
	Чай с сахаром	200,0/15,0	0,21	0,05	15,02	61
	Молоко	200,0	6,0	6,4	9,4	120,0
Итого за завтрак		725 (675)	18,73	28,76	57,63	565,6
Обед	Суп гороховый вегетарианский	250,0 (200,0) / 10,0	10,5	3,0	37,5	218,9
	Рис отварной	180,0 (150,0)	9,1	11,3	49,0	334,2
	Фрикасе из курицы (п/ф)	100,0	6,0	14,0	0,7	150
	Салат «Здоровье»	100,0	1,0	8,1	3,7	93,3
	Яблоки	120,0	1,14	0,54	18,48	86
	Компот из сухофруктов	200,0	1,0	0,08	30,56	128
	Хлеб сельский	20,0	1,0	0,2	9,0	44
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30,0	2,28	0,24	14,76	71
Итого за обед		1010(930)	34,32	32,86	167,8	1119,4
Полдник	Хлеб пшеничный 1 сорт	30,0	2,28	0,24	14,76	71
	Масло (порциями)	10,0	0,1	8,3	0,1	74,8
	Чай с сахаром	200,0/15,0	0,21	0,05	15,02	61
Итого за полдник		255	2,59	8,59	29,88	206,8
Итого за день:		1990(1860)	55,64	70,21	255,31	1891,8
СРЕДА 25 января						
Завтрак	Каша рисовая вязкая с молоком	200,0 (150,0) /5,0	3,8	7,9	21,0	170,1
	Бутерброд с сыром (батон)	30,0 /15,0	5,02	10,81	15,11	179
	Чай с сахаром	200,0/15,0	0,21	0,05	15,02	61
	Молоко	200,0	6,0	6,4	9,4	120,0

Итого за завтрак		725 (675)	15,03	25,16	60,53	530,1
Обед	Щи со сметаной и фрикадельками	250,0 (200,0) /10,0/ 20,0	5,3	7,3	1,2	164
	Гречка отварная	180(150)/5,0	5,9	8,3	63,5	352
	Тефтели из говядины (п/ф)	70,0	8,5	2,7	0,3	174
	Нарезка овощная	60,0	1	0,2	4	18,0
	Банан	150,0	1,4	0,7	23	108
	Компот из замороженных фруктов	200,0	2,43	0,06	26,6	108
	Хлеб сельский	20,0	1,0	0,20	9,0	44
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30,0	2,28	0,24	14,76	71
Итого за обед		1060	31,81	42,64	170,56	1168
Полдник	Печенье	40,0 (20,0)	3,0	3,9	29,8	166,8
	Чай с сахаром	200,0/15,0	0,21	0,05	15,02	61
Итого за полдник		255(235)	3,21	3,95	44,82	227,8
Итого за день:		2040(1970)	50,05	71,75	275,91	1925,9
ЧЕТВЕРГ 26 января						
Завтрак	Каша рисовая на молоке	200,0 (150,0) /5,0	3,8	7,9	21,0	170,1
	Бутерброд с сыром, маслом (батон)	30,0 /15,0/10,0	5,02	10,81	15,11	179
	Чай с сахаром	200,0/15,0	0,21	0,05	15,02	61
	Молоко	200,0	6,0	6,4	9,4	120,0
Итого за завтрак		725 (700)	15,03	25,16	60,53	530,1
Обед	Суп гречневый вегетарианский со сметаной	250,0 (200,0) / 10,0	7,79	3,05	11,57	102
	Пюре картофельное	180,0	3,94	5,59	26,44	175
	Рыбная котлета	50,0	6,0	14,0	0,7	150
	Салат из свеклы	100,0	3,1	12,4	7,4	154,3
	Яблоко	90,0	0,7	0,2	6,8	34,2
	Компот из плодов сушеных (урюка)	200,0	1,0	0,08	30,56	128
	Хлеб сельский	20,0	1,0	0,20	9,0	44
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30,0	2,28	0,24	14,76	71
Итого за обед		930 (880)	42,85	44,8	107,88	1014,5
Полдник	Хлеб пшеничный 1 сорт	30,0	2,28	0,24	14,76	71
	Масло (порциями)	10,0	0,1	8,3	0,1	74,8
	Чай с сахаром	200,0/15,0	0,21	0,05	15,02	61
Итого за полдник		255	2,59	8,59	29,88	206,8
Итого за день:		1910 (1835)	60,47	78,55	198,29	1751,4
ПЯТНИЦА 27 января						
Завтрак	Каша пшеничная вязкая с маслом	200,0 (150,0) /5,0	5,8	10,3	26,9	223,9
	Бутерброд с сыром, маслом (батон)	30,0 /15,0/10,0	5,02	10,81	15,11	179
	Чай с сахаром	200,0/15,0	0,21	0,05	15,02	61
	Молоко	200,0	6,0	6,4	9,4	120,0
Итого за завтрак		725 (700)	17,03	27,56	66,43	583,9
Обед	Суп куриный лапша	250,0 (200,0)	9,3	4,3	9,8	114,3
	Манты со сметаной	180,0 (150,0)	4,48	0,88	55,88	305
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100,0/5,0	1,0	8,1	3,7	93,3
	Сосиски в тесте (кручёные)	50/50	10,34	15,30	31	307
	Компот из замороженных фруктов	200,0	2,43	0,06	26,6	108
	Хлеб сельский	20,0	1,0	0,20	9,0	44
		Хлеб пшеничный 1 сорт	30,0	2,28	0,24	14,76
Итого за обед		985(985)	45,23	30,68	154,04	1121,8
Полдник	Хлеб пшеничный 1 сорт	30,0	2,28	0,24	14,76	71
	Масло (порциями)	10,0	0,1	8,3	0,1	74,8
	Чай с сахаром	200,0/15,0	0,21	0,05	15,02	61
Итого за полдник		255	2,59	8,59	29,88	206,8
Итого за день:		1965(1940)	64,85	66,83	250,03	2110

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧОУ
«Школа «Усмания»



И. М. Фатыхов

19 января 2022 г.

МЕНЮ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ (2 неделя)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	Углев	Ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК 30 января						
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	200,0 (150,0) /5,0	5,6	11,3	28,4	237,4
	Бутерброд с маслом и сыром	50,0 /5,0/30,0	5,02	10,81	15,11	179
	Чай с сахаром	200,0/15,0	0,21	0,05	15,02	61
	Молоко	200,0	6,0	6,4	9,4	120,0
Итого за завтрак		725 (675)	16,23	27,76	67,58	597,4
Обед	Борщ «Сибирский» со сметаной	250,0 (200,0) / 10,0	6,2	5,4	13,2	110
	Гречневая каша рассыпчатая	180,0	6,77	5,36	43,14	248
	Котлеты п/ф	80	11,78	12,91	14,10	223
	Нарезка овощная	100,0	1,2	6,2	6,9	89,5
	Мандарины	70,0	0,8	0,0	8,6	38
	Компот из замороженных фруктов	200,0	2,43	0,06	26,6	108
	Хлеб сельский	20,0	1,0	0,20	9,0	44
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30,0	2,28	0,24	14,76	71
Итого за обед		955(905)	36,48	42,48	138	1062,7
Полдник	Хлеб пшеничный 1 сорт	30,0	2,28	0,24	14,76	71
	Масло (порциями)	10,0	0,1	8,3	0,1	74,8
	Чай с сахаром	200,0/15,0	0,21	0,05	15,02	61
Итого за полдник		255	2,59	8,59	29,88	206,8
Итого за день:		1935(1835)	55,3	78,83	235,46	1856,3
ВТОРНИК 31 января						
Завтрак	Каша пшеничная вязкая с маслом	200,0 (150,0) /5,0	4,4	11,0	18,1	205,7
	Бутерброд с сыром, маслом (батон)	30,0 /10,0/15,0	5,02	10,81	15,11	179
	Чай с сахаром	200,0/15,0	0,21	0,05	15,02	61
	Молоко	200,0	6,0	6,4	9,4	120
Итого за завтрак		725 (675)	18,73	28,76	57,63	565,7
Обед	Суп гречневый вегетарианский	250,0 (200,0)	7,08	3,8	14,32	150
	Рис отварной	180,0/5,0	4,8	4,0	56	260
	Фарш с подливой п/ф	100,0	6,0	14,0	0,7	150
	Салат «Здоровье» из капусты с морковью	100,0	1,8	9,1	6,7	116,9
	Кекс	50,0	3,5	11,0	24,0	208,8
	Компот из плодов сушеных (урюка)	200,0	1,0	0,08	30,56	128
	Хлеб сельский	20,0	1,0	0,20	9,0	44
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30,0	2,28	0,24	14,76	71
Итого за обед		860(810)	40,16	54,92	140,18	1247,7
Полдник	Хлеб пшеничный 1 сорт	30,0	2,28	0,24	14,76	71
	Масло (порциями)	10,0	0,1	8,3	0,1	74,8
	Чай с сахаром	200,0/15,0	0,21	0,05	15,02	61
Итого за полдник		255	2,59	8,59	29,88	206,8
Итого за день:		1840(1790)	61,48	92,27	227,69	2020,2
СРЕДА 1 февраля						
	Каша пшеничная вязкая с маслом	200,0 (150,0) /5,0	5,8	10,3	26,9	223,9

Завтрак	Бутерброд с сыром, маслом (батон)	30,0 /10,0/15,0	5,02	10,81	15,11	179
	Чай с сахаром	200,0/15,0	0,21	0,05	15,02	61
	Молоко	200,0	6,0	6,4	9,4	120,0
Итого за завтрак		725 (675)	17,03	27,56	66,43	583,9
Обед	Суп гороховый вегетарианский	250,0 (200,0)	16,22	11,13	28,77	282
	Гречка отварная	180,0	9,1	11,3	49,0	334,2
	Голень куриная п/ф	100,0	14,12	15,6	8,1	226
	Винегрет овощной	100,0/10,0	1,35	11,18	7,89	137
	Банан	140,0	1,4	0,7	23	108
	Компот из замороженных фруктов	200,0	2,43	0,06	26,6	108
	Хлеб сельский	20,0	1,0	0,20	9,0	44
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30,0	2,28	0,24	14,76	71
Итого за обед		1020(970)	47,9	50,41	161,12	1310,2
Полдник	Печенье	40,0 (20,0)	3,0	3,9	29,8	166,8
	Чай с сахаром	200,0/15,0	0,21	0,05	15,02	61
Итого за полдник		255(235)	3,21	3,95	44,82	227,8
Итого за день:		2000(1880)	68,14	81,52	272,37	2 121,9
ЧЕТВЕРГ 2 февраля						
Завтрак	Каша гречневая молочная	200,0 (150,0) /5,0	3,8	7,9	21,0	170,1
	Бутерброд с сыром, маслом (батон)	30,0 /10,0/15,0	5,02	10,81	15,11	179
	Чай с сахаром	200,0/15,0	0,21	0,05	15,02	61
	Молоко	200,0	6,0	6,4	9,4	120,0
Итого за завтрак		725 (700)	15,03	25,16	60,53	530,1
Обед	Суп рассольник вегетарианский со сметаной	250,0 (200,0) / 10,0	6,19	10	17	164
	Пюре картофельное	180,0	3,94	5,59	26,44	175
	Рыба кусковая печеная с овощами	100,0	8,3	20,0	8	205
	Салат из моркови	100,0	3,1	12,4	7,4	154,3
	Яблоко	90,0	0,7	0,2	6,8	34,2
	Компот из плодов сушеных (урюка)	200,0	1,0	0,08	30,56	128
	Хлеб сельский	20,0	1,0	0,20	9,0	44
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30,0	2,28	0,24	14,76	71
Итого за обед		980 (930)	41,25	51,75	113,31	1076,5
Полдник	Хлеб пшеничный 1 сорт	30,0	2,28	0,24	14,76	71
	Масло (порционно)	10,0	0,1	8,3	0,1	74,8
	Чай с сахаром	200,0/15,0	0,21	0,05	15,02	61
Итого за полдник		255	2,59	8,59	29,88	206,8
Итого за день:		1960 (1885)	58,87	85,5	203,72	1813,4
ПЯТНИЦА 3 февраля						
Завтрак	Каша пшеничная вязкая с маслом	200,0 (150,0) /5,0	5,8	10,3	26,9	223,9
	Бутерброд с сыром, маслом (батон)	30,0 /10,0/15,0	5,02	10,81	15,11	179
	Чай с сахаром	200,0/15,0	0,21	0,05	15,02	61
	Молоко	200,0	6,0	6,4	9,4	120,0
Итого за завтрак		725 (700)	17,03	27,56	66,43	583,9
Обед	Суп лапша	250,0 (200,0)	9,3	4,3	9,8	114,3
	Пельмени со сметаной	180,0	5,9	8,3	63,5	352,0
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100,0/5,0	1,0	8,1	3,7	93,3
	Пицца	100,0	10,34	15,30	31	307
	Компот из замороженных фруктов	200,0	2,43	0,06	26,6	108
	Хлеб сельский	20,0	1,0	0,20	9,0	44
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30,0	2,28	0,24	14,76	71
Итого за обед		985(985)	46,65	38,1	133,76	1174,8
Полдник	Хлеб пшеничный 1 сорт	30,0	2,28	0,24	14,76	71
	Масло (порциями)	10,0	0,1	8,3	0,1	74,8
	Чай с сахаром	200,0/15,0	0,21	0,05	15,02	61
Итого за полдник		255	2,59	8,59	29,88	206,8
Итого за день:		1965(1940)	66,27	74,25	230,07	1965,5