

Свердловская область
Управление образованием
городского округа Богданович
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Кунарская средняя общеобразовательная школа
(МАОУ Кунарская СОШ)

Утверждаю:

Директор школы

МАОУ Кунарской СОШ

Е.А.Асочакова

«01» января 2024г.



Примерное двухнедельное меню горячих
завтраков и обедов для учащихся 12 лет и
старше

МАОУ КУНАРСКОЙ СОШ

ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ МАОУ КУНАРСКАЯ СОШ с 12 лет

№ рец.	№ п.п.	Наименование блюд	Выход блюда (граммы)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Химический состав						
					белки	жиры	углеводы	Ca	Fe	B1	C
1 день											
		Завтрак									
204	1	Макароны отварные со сливочным маслом	200	281,46	7,36	7,06	47,1	17,09	0,98	0,08	
189	2	Биточки куринные	100	186,09	11,02	12,45	7,52	32,11	1,34	0,03	2,7
271	3	чай	200	78,84	0,18	0	20,47	0,26	0,03		
	4	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	95,2	3,16	0,4	19,32	14,8	1,12	0,08	0,08
	5	Масло сливочное	10	64,06	0,08	7,25	0,01	2,4	0,02		
		Итого за приём	550	705,65	21,8	27,16	94,42	66,66	3,49	0,19	2,78
		Обед									
37	1	Суп картофельный с бобовыми	250	245,56	14,47	12,66	17,88	35,49	1,85	0,18	5,65
162	2	Гуляш из говядины	100	203,12	14,78	14,5	3,77	16,75	2,26	0,05	0,45
196	3	Каша гречневая рассыпчатая	200	351,7	11,64	7,24	60	31,7	5,6	0,3	1,2
	4	чай	200	78,84	0,18	0	20,47	0,26	0,03		
	5	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	142,8	4,74	0,6	28,98	22,2	1,68	0,12	0,12
		Итого за приём	810	1022,02	45,81	35	131,1	106,4	11,42	0,65	7,42
		Итого за день	1360	1727,67	67,61	62,16	225,52	173,06	14,91	0,84	10,2

2 день

№ рец.	№ п.п.	Наименование блюд	Выход блюда (граммы)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Химический состав						
					белки	жиры	углеводы	Ca	Fe	B1	C
		Завтрак									
127	1	Запеканка рисовая с творогом	200	451,86	30,75	21,17	35,56	343,5	0,91	0,09	0,73
258	2	Кофейный напиток	200	138,33	3,79	2,59	26,16	105,86	0,11	0,03	0,52
	3	Масло сливочное	10	64,06	0,08	7,25	0,01	2,4	0,02		
	4	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	95,2	3,16	0,4	19,32	14,8	1,12	0,08	0,08
	5	сок	200	107,85	1,4	0,02	26,4	16	0,04	0,02	4
		Итого за приём	650	857,3	39,18	31,43	107,45	482,56	2,2	0,22	5,33
		Обед									
62	1	Суп картофельный с крупой	250	222,35	6,38	15,4	17,18	28,4	1,57	0,11	8,88
163	2	Жаркое по домашнему	250	446,6	21,88	24,1	35,11	32,5	3,46	0,17	13,35
	3	чай	200	78,84	0,18	0	20,47	0,26	0,03		
	4	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	142,8	4,74	0,6	28,98	22,2	1,68	0,12	0,12
	5	огурец соленый порционно	40	6,4	1,12	0	0,52				
		Итого за приём	800	896,99	34,3	40,1	102,26	83,36	6,74	0,4	22,35
		Итого за день	1450	1754,29	73,48	71,53	209,71	565,92	8,94	0,62	27,68

3 день

№ рец.	№ п.п.	Наименование блюд	Выход блюда (граммы)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Химический состав						
					белки	жиры	углеводы	Ca	Fe	B1	C
		Завтрак									
105	1	Каша рисовая молочная	250	262,6	6,4	8,27	40,76	184,27	0,21	0,08	1,87
242	2	Какао с молоком	200	126,23	3,64	2,73	22,9	111,76	1,1	0,03	0,52
	3	Масло сливочное	10	64,06	0,08	7,25	0,01	2,4	0,02		
	4	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	95,2	3,16	0,4	19,32	14,8	1,12	0,08	0,08
	5	булочка	50	179	3,64	6,26	26,96	13,7	0,65	0,06	0,06
		Итого за приём	550	727,09	16,92	24,91	109,95	326,93	3,1	0,25	2,53
		Обед									
27	1	Борщ с капустой и картофелем	250	228,59	10,77	15,63	10,84	41,84	0,94	0,05	10,81
171	2	Биточки из говядины	100	188	20,2	11,03	2,07	10,2	1,8	0,03	
204	3	Макароны отварные со сливочным маслом	200	281,46	7,36	7,06	47,11	17,09	0,98	0,08	
255	4	Компот из сухих фруктов	200	113,79	0,56	0	27,89	14,48	0,32	0,01	50,16
	5	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	142,8	4,74	0,6	28,98	22,2	1,68	0,12	0,12
		Итого за приём	810	954,64	43,63	34,32	116,89	105,81	5,72	0,29	61,09
		Итого за день	1360	1681,73	60,55	59,23	226,84	432,74	8,82	0,54	63,62

4 день

№ рец.	№ п.п.	Наименование блюд	Выход блюда (граммы)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Химический состав						
					белки	жиры	углеводы	Ca	Fe	B1	C
		Завтрак									
255	1	Макароны отварные	200	281,46	7,36	7,06	47,1	17,09	0,98	0,08	
258	2	Кофейный напиток	200	138,33	3,79	2,59	26,16	105,86	0,11	0,03	0,52
	3	Масло сливочное	10	64,06	0,08	7,25	0,01	2,4	0,02		
	4	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	95,2	3,16	0,4	19,32	14,8	1,12	0,08	0,08
374	5	котлеты, рубленные из птицы с соусом	100	175	12,1	9,7	9,8	107	0,86	0,06	0,4
		Итого за приём	550	754,05	26,49	27	102,39	247,15	3,09	0,25	1
		Обед									
39	1	Суп с картофелем и макаронными изделиями	250	180,5	10,93	13,92	14,07	45,89	3,8	0,23	5,65
173	2	Плов из отварной говядины	260	452,86	23,69	22,39	38,4	29,9	2,84	0,09	1,24
	3	чай	200	78,84	0,18	0	20,47	0,26	0,03		
	4	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	142,8	4,74	0,6	28,98	22,2	1,68	0,12	0,12
		Итого за приём	770	855	39,54	36,91	101,92	98,25	8,35	0,44	7,01
		Итого за день	1320	1609,05	66,03	63,91	204,31	345,4	11,44	0,69	8,01

5 день

№ рец.	№ п.п.	Наименование блюд	Выход блюда (граммы)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Химический состав						
					белки	жиры	углеводы	Ca	Fe	B1	C
		Завтрак									
196	1	Каша гречневая рассыпчатая	200	351,7	11,64	7,24	60	31,7	5,6	0,3	1,2
192	2	Птица отварная	100	186,09	11,02	12,45	7,52	33	1,6	0,04	163
	3	Чай	200	78,84	0,18	0	20,47	0,26	0,03		
	4	Масло сливочное	10	64,06	0,08	7,25	0,01	2,4	0,02		
	5	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	95,2	3,16	0,4	19,32	14,8	1,12	0,08	0,08
		Итого за приём	550	775,89	26,08	27,34	107,32	82,16	8,37	0,42	164,28
		Обед									
36	1	Суп из овощей	250	211,28	10,87	13,86	10,46	28,27	0,72	0,06	8,56
143	2	Котлета рыбная со сливочным маслом	100	85,88	11,5	1,93	11,54	34,7	0,46	0,05	0,05
202	3	Рис припущенный	200	277,2	4,82	6,34	49	11,48	0,73	0,05	
247	4	Кисель	200	116,9	1,36	0	29,02	14,48	0,32	0,01	50,16
	5	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	142,8	4,74	0,6	28,98	22,2	1,68	0,12	0,12
		Итого за приём	810	834,06	33,29	22,73	129	111,13	3,91	0,29	58,89
		Итого за день	1360	1609,95	59,37	50,07	236,32	193,29	12,28	0,71	223,17

6 день

№ рец.	№ п.п.	Наименование блюд	Выход блюда (граммы)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Химический состав						
					белки	жиры	углеводы	Ca	Fe	B1	C
		Завтрак									
127	1	Запеканка рисовая с творогом	200	451,86	30,75	21,17	35,56	343,5	0,91	0,09	0,73
242	2	Какао с молоком	200	126,23	3,64	2,73	22,9	111,76	1,1	0,03	0,52
	3	Масло сливочное	10	64,06	0,08	7,25	0,01	2,4	0,02		
	4	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	95,2	3,16	0,4	19,32	14,8	1,12	0,08	
	5	Сок	200	107,85	1,4	0,02	26,4	16	0,04	0,02	4
		Итого за приём	650	845,2	39,03	31,57	104,19	488,46	3,19	0,22	5,25
		Обед									
34	1	Рассольник ленинградский	200	207,86	10,69	12,46	12,82	20,94	0,67	0,06	4,61
189	2	Биточки куринные	100	186,09	11,02	12,45	7,52	32,11	1,34	0,03	2,7
255	3	Макароны отварные	200	281,46	7,36	7,06	47,1	17,09	0,98	0,08	
	4	Компот из сухих фруктов	200	113,79	0,56	0	27,89	14,48	0,32	0,01	50,16
	5	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	142,8	4,74	0,6	28,98	22,2	1,68	0,12	0,12
		Итого за приём	760	932	34,37	32,57	124,31	106,82	4,99	0,3	57,59
		Итого за день	1410	1777,2	73,4	64,14	228,5	595,28	8,18	0,52	62,84

7 день

№ рец.	№ п.п.	Наименование блюд	Выход блюда (граммы)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Химический состав						
					белки	жиры	углеводы	Ca	Fe	B1	C
		Завтрак									
93	1	Каша "Дружба" молочная	250	241,11	11,94	10,41	43,86	143,69	0,65	0,09	0,66
258	2	Кофейный напиток	200	138,33	3,79	2,59	26,16	105,86	0,11	0,03	0,52
	3	повидло	20	38	0,08	0	8	25,8	0,26	0,002	2,8
	4	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	95,2	3,16	0,4	19,32	14,8	1,12	0,08	
	5	маффин	50	215,3	3,1	13,3	20,3	151,6	2,04	0,04	35
		Итого за приём	560	727,94	22,07	26,7	117,64	441,75	4,18	0,242	38,98
		Обед									
49	1	суп пюре из картофеля	250	115,69	4,48	4,7	13	65,65	0,66	0,09	0,1
190	2	курица в соусе с томатом	100	205	34,5	41,62	5,44	51,56	1,19	0,04	0,3
196	3	Каша гречневая рассыпчатая	200	351,7	11,64	7,24	60	31,7	5,6	0,3	1,2
247	4	Кисель	200	116,9	1,36	0	29,02	14,48	0,32	0,01	50,16
	5	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	142,8	4,74	0,6	28,98	22,2	1,68	0,12	
		Итого за приём	810	932,09	56,72	54,16	136,44	185,59	9,45	0,56	51,76
		Итого за день	1370	1660,03	78,79	80,86	254,08	627,34	13,63	0,802	90,74

8 день

№ рец.	№ п.п.	Наименование блюд	Выход блюда (граммы)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Химический состав						
					белки	жиры	углеводы	Ca	Fe	B1	C
		Завтрак									
127	1	Запеканка рисовая с творогом	200	451,86	30,75	21,17	35,56	343,5	0,91	0,09	0,13
242	2	Какао с молоком	200	126,23	3,64	2,73	22,9	111,76	1,1	0,03	0,52
	3	Масло сливочное	10	64,06	0,08	7,25	0,01	2,4	0,02		
	4	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	95,2	3,16	0,4	19,32	14,8	1,12	0,08	0,08
	5	Фрукт	100	53,35	0,5	0,5	12,25	16	2,2	0,01	13
		Итого за приём	550	790,7	38,13	32,05	90,04	488,46	5,35	0,21	13,73
		Обед									
55	1	щи из свежей капусты с картофелем	250	194	11,32	12,42	93,28	42,91	0,71	0,05	13,88
216	2	пюре картофельное	200	200,9	4,08	9	25,5	49,49	1,45	0,16	14,32
146	3	рыба запеченая	100	248,2	19,38	16,67	4,98	341	1,6	8,7	12
	4	Чай	200	78,84	0,18	0	20,47	0,26	0,03		
	5	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	142,8	4,74	0,6	28,98	22,2	1,68	0,12	0,12
		Итого за приём	810	864,74	39,7	38,69	173,21	455,86	5,47	9,03	40,32
		Итого за день	1360	1655,44	77,83	70,74	263,25	461,21	5,68	22,76	40,32

9 день

№ рец.	№ п.п.	Наименование блюд	Выход блюда (граммы)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Химический состав						
					белки	жиры	углеводы	Ca	Fe	B1	C
		Завтрак									
167	1	Картофельная запеканка с мясом говядины и со сливочным маслом	150	300,56	18,39	18,58	13,82	16	1,5	0,08	11,6
	2	Чай	200	78,84	0,18	0	20,47	0,26	0,03		
	3	Масло сливочное	10	64,06	0,08	7,25	0,01	2,4	0,02		
	4	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	95,2	3,16	0,4	19,32	14,8	1,12	0,08	0,08
	5	Сок	200	107,85	1,4	0,02	26,4	16	0,04	0,02	4
		Итого за приём	600	646,51	23,21	26,25	80,02	49,46	2,71	0,18	15,68
		Обед									
35	1	Свекольник	250	249,65	13,5	16,35	12,15	66,3	0,7	0,8	6
171	2	Котлета из говядины	100	188	20,2	11,03	2,07	10,2	1,8	11,36	2
210	3	Капуста тушёная	200	174,32	5,24	6,46	26,9	131	1,78	0,08	50,08
	4	чай	200	78,84	0,18	0	20,47	0,26	0,03		
	5	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	142,8	4,74	0,6	28,98	22,2	1,68	0,12	0,12
		Итого за приём	810	833,61	43,86	34,44	90,57	229,96	5,99	12,36	58,2
		Итого за день	1410	1480,12	67,07	60,69	170,59	279,42	8,7	12,54	73,88

10 день

№ рец.	№ п.п.	Наименование блюд	Выход блюда (граммы)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Химический состав						
					белки	жиры	углеводы	Ca	Fe	B1	C
		Завтрак									
122	1	Омлет с сыром	150	245,63	17,19	19,69	2,06	103,43	2,52	0,08	0,21
	2	Масло сливочное	10	64,06	0,08	7,25	0,01	2,4	0,02		
242	3	Какао с молоком	200	126,23	3,64	2,73	22,9	111,76	1,1	0,03	0,52
	4	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	95,2	3,16	0,4	19,32	14,8	1,12	0,08	
	5	Сок	200	107,85	1,4	0,02	26,4	16	0,04	0,02	4
		Итого на приём	600	638,97	25,47	30,09	70,69	248,39	4,8	0,21	4,73
		Обед									
43	1	суп крестьянский с крупой	250	208,06	11,3	15,25	12,68	42,5	2,6	0,1	8
171	2	биточки из говядины	100	188	20,2	11,03	2,07	10,2	1,8	0,03	
204	3	макароны отварные	200	281,46	7,36	7,06	47,1	17,09	0,98	0,08	
238	4	соус томатный	30	16,86	0,16	1,1	1,57	1,81	0,06	0	0,68
	5	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	142,8	4,74	0,6	28,98	22,2	1,68	0,12	
255	6	компот из сухофруктов	200	113,79	0,56	0	27,89	14,48	0,32	0,01	50,16
		Итого за приём	840	950,97	44,32	35,04	120,29	108,28	7,44	0,34	58,84
		Итого за день	1440	1589,94	69,79	65,13	190,98	356,67	12,24	0,55	63,57
		Итого завтраки на 10 дней	5810	7469,3	278,38	284,5	984,11	2438,87	35,34	15,912	240,56
		Итого обеды на 10 дней	8030	9076,12	415,54	363,96	1225,99	1591,46	69,48	24,66	423,47
		ВСЕГО на 10 дней	13840	16545,42	693,92	648,46	2210,1	4030,33	104,82	40,572	664,03