

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



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

## 1 день

№ рец.	№ п.п.	Наименование блюд	Выход блюда (граммы)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Химический состав						
					белки	жиры	углеводы	Ca	Fe	B1	C
		Завтрак									
227	1	Каша ячневая вязкая	205	221,2	7,24	6,64	33,12	154,4	0,9	0,11	1,26
243	2	Какао с молоком	200	94	3,3	2,9	13,8	111,3	0,65	0,03	0,7
	3	Масло сливочное	10	66,1	0,08	7,25	0,13	2,4	0,02	0	0
	4	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	93,6	3,04	0,32	19,68	8	0,44	0,04	0
	5	Сыр	20	71,6	4,64	5,9	0	176,2	0,2	0,01	0,14
	6	Фрукт	100	44	0,4	0,4	9,8	16,1	2,21	0,03	7
		Итого за приём	575	590,5	18,7	23,41	76,53	468,4	4,42	0,22	9,1
		Обед									
36	1	Суп из овощей	250	211,28	10,87	13,86	10,46	28,27	0,72	0,06	8,56
156	2	Тефтели рыбные	100	121,07	8,95	5,48	9,16	24,2	0,52	0,04	1,4
202	3	Рис припущенный	200	277,2	4,82	6,34	49	11,48	0,73	0,05	0
277	4	Кисель	200	116,9	1,36	0	29,02	14,48	0,32	0	50,16
	5	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	140,4	4,56	0,48	29,52	12	0,66	0,06	2,95
		Итого за приём	810	866,85	30,56	26,16	127,16	90,43	2,95	0,21	63,07
		Итого за день	1385	1457,35	49,26	49,57	203,69	558,83	7,37	0,43	72,17

## 2 день

№ рец.	№ п.п.	Наименование блюд	Выход блюда (граммы)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Химический состав						
					белки	жиры	углеводы	Ca	Fe	B1	C
		Завтрак									
204	1	Макароны отварные	200	281,46	7,36	7,06	47,11	17,09	0,98	0,08	0
271	2	Какао с молоком	200	94	3,3	2,9	13,8	111,3	0,65	0,03	0,7
	3	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	93,6	3,04	0,32	19,68	8	0,44	0,04	0
	4	Фрукт	150	66	0,6	0,6	14,7	24,2	3,32	0,05	10,5
	5	Сыр	25	89,5	5,8	7,4	0	220,25	0,25	0,1	0,02
		Итого за приём	615	624,56	20,1	18,28	95,29	380,84	5,64	0,3	11,22
		Обед									
37	1	Суп картофельный с бобовыми	250	245,56	14,47	12,66	17,88	35,49	1,85	0,18	5,65
366	2	Птица отварная	100	119	6,5	5,9	9,4	39	1,8	0,04	0
196	3	Каша гречневая рассыпчатая	200	351,7	11,64	7,24	60	31,7	5,6	0,03	10,2
460	4	Чай с молоком	200	64	1,6	1,3	11,5	59,1	0,87	0,02	0,3
	5	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	140,4	4,56	0,48	29,52	12	0,66	0,06	2,95
		Итого за приём	810	920,66	38,77	27,58	128,3	177,29	10,78	0,33	19,1
		Итого за день	1425	1545,22	58,87	45,86	223,59	558,13	16,42	0,63	30,32

### 3 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	17,9	19,69	16,06	378	2,52	0,08	0,21
	2	Масло сливочное	10	66,1	0,08	7,25	0,13	2,4	0,02	0	0
271	3	Чай	200	38	0,2	0,1	9,3	5,1	0,82	0	0
	4	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	93,6	3,04	0,32	19,68	8	0,44	0,04	0
	5	Сок	200	96	1,4	0,02	24	16	0,04	0,02	4
		Итого на приём	600	539,33	22,62	27,38	69,17	409,5	3,84	0,14	4,21
		Обед									
43	1	Суп картофельный с крупой	250	208,06	11,3	15,25	12,68	42,5	2,6	0,1	8
162	2	Гуляш из говядины	100	203,12	14,78	14,5	3,77	16,75	2,26	0,05	0,45
204	3	Макароны отварные	200	281,46	7,36	7,06	47,11	17,09	0,98	0,08	0
	4	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	140,4	4,56	0,48	29,52	12	0,66	0,06	2,95
255	5	Компот из сухофруктов	200	126	0,56	0	27,89	14,48	0,32	0,01	50,16
		Итого за приём	810	959,04	38,56	37,29	120,97	102,82	6,82	0,3	61,56
		Итого за день	1410	1498,37	61,18	64,67	190,14	512,32	10,66	0,44	65,77

## 4 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	150	338,89	23,06	15,87	26,67	257,62	0,68	0,06	0,54
	2	Сгущенное молоко	30	98,1	2,16	2,55	16,65	92,1	0,06	0,02	0,03
258	3	Кофейный напиток	200	138,33	3,79	2,59	26,16	105,86	0,11	0,03	0
	4	Масло сливочное	10	66,1	0,08	7,25	0,13	2,4	0,02	0	0
	5	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	93,6	3,04	0,32	19,68	8	0,44	0,04	0
	6	Сок	200	96	1,4	0,02	24	16	0,04	0,02	4
		Итого за приём	630	831,02	33,53	28,6	113,29	481,98	1,35	0,17	4,57
		Обед									
119	1	Суп картофельный с рыбой	250	224,5	40,5	3,9	10,8	40,5	1,23	0,15	8,67
163	2	Жаркое по домашнему	290	518,1	25,38	27,96	40,73	37,7	247,54	4,01	0,2
271	3	Чай	200	78,84	0,18	0	20,47	0,26	0,03	0	0
	4	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	140,4	4,56	0,48	29,52	12	0,66	0,06	2,95
		Итого за приём	800	961,84	70,62	32,34	101,52	90,46	249,46	4,22	11,82
		Итого за день	1430	1792,86	104,15	60,94	214,81	572,44	250,81	4,39	16,39

## 5 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	232,4	11,6	10,1	42,7	140,1	0,63	0,08	0,64
243	2	Какао с молоком	200	94	3,3	2,9	13,8	111,3	0,65	0,03	0,7
	3	Повидло	20	52,4	0,08	0	13	2,8	0,26	0,002	0,1
	4	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	93,6	3,04	0,32	19,68	8	0,44	0,04	0
	5	Фрукт	200	88	0,8	0,8	19,6	32,2	4,42	0,06	14
		Итого за приём	710	560,4	18,82	14,12	108,78	294,4	6,4	0,212	15,44
		Обед									
49	1	Суп пюре из картофеля	250	240,8	8,2	5,2	41	108	1,5	0,1	6,9
	2	Гренки	30	65,97	2,2	0,23	13,7	5,8	0,32	0,02	0
171	3	Котлета из говядины	100	188	20,2	11,03	2,07	10,2	1,8	11,36	2
210	4	Капуста тушёная	200	174,32	5,24	6,46	26,9	131	1,78	0,08	50,08
460	5	Чай с молоком	200	64	1,6	1,3	11,5	59,1	0,87	0,02	0,3
	6	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	140,4	4,56	0,48	29,52	12	0,66	0,06	2,95
		Итого за приём	840	873,49	42	24,7	124,69	326,1	6,93	11,64	62,23
		Итого за день	1550	1433,89	60,82	38,82	233,47	620,5	13,33	11,852	77,67

## 6 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	0,03	10,2
374	2	Котлеты, рубленные из птицы с соусом	100	175	12,1	9,7	9,8	107	0,86	0,06	0,4
271	3	Чай	200	78,84	0,18	0	20,47	0,26	0,03	0	0
	3	Масло сливочное	10	66,1	0,08	7,25	0,13	2,4	0,02	0	0
	4	Сыр	20	71,6	4,64	5,9	0	176,2	0,2	0,08	0,02
	5	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	93,6	3,04	0,32	19,68	8	0,44	0,04	0
		Итого за приём	570	836,84	31,68	30,41	110,08	325,56	7,15	0,21	10,62
		Обед									
139	1	Суп молочный с макаронными изделиями	250	200,25	7,2	8,1	24,6	204,2	0,63	0,08	1,12
173	2	Плов из отварной говядины	300	552	24,48	27,4	52	28,8	3,16	0,1	1,32
271	3	Чай	200	78,84	0,18	0	20,47	0,26	0,03	0	0
	4	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	140,4	4,56	0,48	29,52	12	0,66	0,06	2,95
		Итого за приём	810	971,49	36,42	35,98	126,59	245,26	4,48	0,24	5,39
		Итого за день	1380	1808,33	68,1	66,39	236,67	570,82	11,63	0,45	16,01

## 7 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	205	147,4	9,12	6,62	32,61	147,4	0,17	0,06	1,5
243	2	Какао с молоком	200	94	3,3	2,9	13,8	111,3	0,65	0,03	0,7
	3	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	93,6	3,04	0,32	19,68	8	0,44	0,04	0
	4	Сыр	20	71,6	4,64	5,9	0	176,2	0,2	0,08	0,02
	5	Фрукт	200	88	0,8	0,8	19,6	32,2	4,42	0,06	14
		Итого за приём	665	494,6	20,9	16,54	85,69	475,1	5,88	0,27	16,22
		Обед									
27	1	Борщ с капустой и картофелем	250	228,59	10,7	15,63	10,84	41,84	0,94	0,05	10,81
325	2	Азу	100	184	13,3	12,7	4	15	1,89	0,02	1,4
204	3	Макароны отварные	200	281,46	7,36	7,06	47,11	17,09	0,98	0,08	0
	4	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	140,4	4,56	0,48	29,52	12	0,66	0,06	2,95
255	5	Компот из сухих фруктов	200	126	0,56	0	27,89	14,48	0,32	0,01	50,16
		Итого за приём	810	960,45	36,48	35,87	119,36	100,41	4,79	0,22	65,32
		Итого за день	1475	1455,05	57,38	52,41	205,05	575,51	10,67	0,49	81,54



## 8 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	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	250	295,3	10,3	110,48	38,6	175,3	2,07	0,21	0,87
258	2	Кофейный напиток	200	138,33	3,79	2,59	26,16	105,86	0,11	0,03	0
	3	Масло сливочное	10	66,1	0,08	7,25	0,13	2,4	0,02	0	0
	4	Сыр	20	71,6	4,64	5,9	0	176,2	0,2	0,01	0,14
	5	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	93,6	3,04	0,32	19,68	8	0,44	0,04	0
	6	Булочка "Детская"	50	179	3,64	6,26	26,96	13,7	0,65	0,06	0,03
		Итого за приём	570	843,93	25,49	132,8	111,53	481,46	3,49	0,35	1,04
		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
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	0,03	10,2
272	4	Чай	200	78,84	0,18	0	20,47	0,26	0,03	0	0
	5	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	140,4	4,56	0,48	29,52	12	0,66	0,06	2,95
		Итого за приём	810	969,94	62,2	61,76	208,71	138,43	8,19	0,18	27,33
		Итого за день	1380	1813,87	87,69	194,56	320,24	619,89	11,68	0,53	28,37

## 9 день

№ рец.	№ п.п.	Наименование блюд	Выход блюда (граммы)	Энерге- тическая ценность (ккал)	Химический состав						
					белки	жиры	углеводы	Ca	Fe	B1	C
		Завтрак									
204	1	Макароны отварные	200	281,46	7,36	7,06	47,11	17,09	0,98	0,08	0
243	2	Какао с молоком	200	94	3,3	2,9	13,8	111,3	0,65	0,03	0,7
	3	Сыр	30	107,4	6,96	8,85	0	264,3	0,3	0,12	0,02
	4	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	93,6	3,04	0,32	19,68	8	0,44	0,04	0
	5	Фрукт	200	88	0,8	0,8	18,6	32,2	4,42	0,06	14
		Итого за приём	670	664,46	21,46	19,93	99,19	432,89	6,79	0,33	14,72
		Обед									
35	1	Свекольник	250	249,65	13,5	16,35	30,9	66,3	0,7	0,8	6
146	2	Рыба запеченая	100	248,2	19,38	16,67	4,98	34,1	1,6	8,7	12
216	3	Пюре картофельное	200	200,9	4,08	9	25,5	49,49	1,45	0,16	14,32
271	4	Чай	200	38	0,2	0,1	9,3	5,1	0,82	0	0
	5	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	140,4	4,56	0,48	29,52	12	0,66	0,06	2,95
		Итого за приём	810	877,15	41,72	42,6	100,2	166,99	5,23	9,72	35,27
		Итого за день	1480	1541,61	63,18	62,53	199,39	599,88	12,02	10,05	49,99

В данной книге пронумеровано  
и скреплено печатью

Директор школы \_\_\_\_\_



# 10 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	150	338,89	23,06	15,87	26,67	257,62	0,68	0,06	0,54
	2	Сгущенное молоко	30	98,1	2,16	2,55	16,65	92,1	0,06	0,02	0,03
258	2	Кофейный напиток	200	138,33	3,79	2,59	26,16	105,86	0,11	0,03	0
	3	Масло сливочное	10	66,1	0,08	7,25	0,13	2,4	0,02	0	0
	4	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	93,6	3,04	0,32	19,68	8	0,44	0,04	0
	5	Сок	200	96	1,4	0,02	24	16	0,04	0,02	4
		Итого за приём	630	831,02	33,53	28,6	113,29	481,98	1,35	0,17	4,57
		Обед									
34	1	Рассольник ленинградский	250	207,86	10,69	12,46	12,82	20,94	0,67	0,06	4,67
189	2	Биточки куринные	100	284,2	20	18	10,7	48,5	1,8	0,1	0,85
204	3	Макароны отварные	200	281,46	7,36	7,06	47,11	17,09	0,98	0,08	0
255	4	Компот из сухих фруктов	200	126	0,56	0	27,89	14,48	0,32	0,01	50,16
	5	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	140,4	4,56	0,48	29,52	12	0,66	0,06	2,95
		Итого за приём	810	1039,92	43,17	38	128,04	113,01	4,43	0,31	58,63
		Итого за день	1440	1870,94	76,7	66,6	241,33	594,99	5,78	0,48	63,2
		Итого завтраки на 10 дней	6475	6942,67	283,54	269,03	1080,02	3889,08	51,01	2,202	118
		Итого обеды на 10 дней	8120	9400,83	440,5	362,28	1285,54	1551,2	304,06	27,37	409,72
		ВСЕГО на 10 дней	14595	16343,5	724,04	631,31	2365,56	5440,28	355,07	29,572	527,72