



10 дневное меню школьной столовой с 11-17 лет
 МАОУ Туендатской ООШ на 2023– 2024 учебный год

№	Наименование	Порция в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	
1 день							
завтрак							
120	1	Суп молочный с макарон.изделиями	200	6.7	11.00	26.00	209
379	2	Кофейный напиток	200	3,1	3,2	25,5	143,2
ПР	3	Хлеб пшеничный	30	2.4	0,4	12.6	78.6
Всего за завтрак:				12.2	14.6	64.1	430.8
обед							
81	1	Борщ со сметаной и мясом	250	11.25	13.12	20.15	243.75
17 1	2	Гречка отварная рассыпчатая	200	6.7	10.6	49.8	321
27 9,3 31	3	Тефтели из говядины в сметано-томатном соусе	110	7.46	14.08	8.29	142
37 7	4	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	16,0	65,0
П Р	5	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	157,2
Всего за обед:				36.31	38.6	114.42	950.95
полдник							
338	1	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60
Итого за день:				49.11	53.8	193.22	1448.35

2 день

завтрак

182	1	Каша ячневая молочная	180	7,3	11,4	53,33	345,0
376	2	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,0	60,0
ПР	3	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	78,6
Всего за завтрак:				9,8	11,8	80,9	483,6

обед

85	1	Свекольник со сметаной	250	3.12	5.0	21.87	145.0
309	2	Макароны отварные с маслом	200	6,8	10,0	38,0	269,20
261	3	Печень тушенная в соусе	100	13.5	9.20	8.60	171.20
	4	Напиток витаминизированный с кальцием «Витошка»	200	0	0	18,6	75,0
ПР	5	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	157,2
Всего за обед:				22,18	24,09	113.11	788,4
Итого за день:				31,98	35,89	194,01	1272

завтрак

181	1	Каша манная молочная	200	6,02	4,05	33,37	194,01
382	2	Какао на молоке	200	3,78	0,67	26,0	125,11
ПР	3	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	78.6
Всего за завтрак:				12.2	5.12	71.97	397.72

обед

98	1	Суп крестьянский	250	1,72	10.25	18.5	154
30 4	2	Рис отварной	200	0,09	7,23	48,89	280,15
22 9, 33 1	3	Рыба тушеная(Минтай) с томатно-смет.соусом	100	6,19	4,53	4,53	84,0
35 0	4	Кисель витаминный «Витошка»	200	0,36	0	26,56	107,6
П Р	5	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	157,2
Всего за обед:				13,16	22,81	123,68	682,95

полдник

338	1	Банан	150	2,25	0,15	28,8	133,5
Итого за день:				27,61	28,08	224,45	1214,17

завтрак

182	1	Каша пшенная молочная	200	5,60	6,80	33,60	218,0
379	2	Кофейный напиток	200	3,1	3,2	25,5	143,2
ПР	3	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	78,6
Всего за завтрак:				11,1	10,4	71,7	439,8

обед

88	1	Щи со свежей капусты	250	3,0	5,0	13,3	98,0
171	2	Гречка отварная	200	6,7	10,6	49,8	321,0
288	3	Котлета мясная с соусом	130	7,8	7,00	4,98	114
389	4	Сок фруктовый	200	1,0	0	24,4	101,6
ПР	5	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	157,2
Всего за обед:				29,0	25,6	121,3	849,0

полдник

338	1	Апельсин	130	0,72	0	7,6	32,0
Итого за день:				40,82	36,0	200,6	1320,8

завтрак

182	1	Каша рисовая молочная	200	5.02	3.47	43.27	225.0
379	2	Кофейный напиток	200	3,1	3,2	25,5	143,2
ПР	3	Хлеб пшеничный	30	2.4	0,4	12.6	78.6
Всего за завтрак:				10,52	7,07	81,37	446,8

обед

96	1	Рассольник	250	2,6	5.1	18.75	104,6
265	2	Плов из говядины	200	17,2	6,6	27,6	230,0
349	3	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	28,4	115,2
ПР	4	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	157,2
Всего за обед:				24.5	11.5	96.2	607.0

полдник

338	1	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60
Итого за день:				35,62	19,17	192,27	1120,4

завтрак

120	1	Вермишель молочная	200	6,7	11,0	26,0	209,0
377	2	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	16,0	65,0
15	3	Бутерброд с сыром	30/10	6,9	5,7	22,35	171,9
ПР	4	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	78.6
Всего за завтрак:				16.2	17.1	76.95	524.5
обед							
119	1	Суп гороховый на м/к бульоне	250	2.6	5.1	16.3	177.5
312	2	Картофельное пюре	200	4,1	3,1	25,5	146,3
246	3	Гуляш из отварной говядины	100	5,9	12,8	3,2	152,0
382	4	Какао «Белка и Стрелка» с витаминами	200	1,3	0,08	44,68	184,64
ПР	5	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	157,2
Всего за обед:				18,7	21,88	114,88	817,64
Итого за день:				34,9	38,98	191,83	1342,14

завтрак

183	1	Каша гречневая вязкая	200	6,0	6,8	29,20	202,0
382	2	Какао на молоке	200	3,78	0,67	26,0	125,11
ПР	3	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	78,6
Всего за завтрак:				12,2	7,87	67,8	405,7

обед

106	1	Уха с рыбными консервами	250	10,1	4,9	18,0	157,2
259	2	Жаркое	200	15,86	15,41	22,64	284,0
376	3	Чай	200	0,53	0	9,87	41,60
ПР	4	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	157,2
Всего за обед:				31,29	21,11	75,71	640,0

полдник

338	1	Апельсин	130	0,72	0	7,6	32,0
Итого за день:				44,21	28,98	151,11	1077,7

завтрак

32	1	Каша молочная манная	200	6,02	4,05	33,37	194,01
14	2	Бутерброд с маслом	30/10	1,8	0,65	11,5	56,0
37	3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	16,0	65,0
P	5	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	78,6
Всего за завтрак:				10,42	5,1	73,47	393,61

обед

87	1	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,78	4,9	6,13	73,7
250	2	Бефстроганов с гречневым гарниром	250	20,06	24,68	53,07	485
ПР	3	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	157,2
349	4	Компот из сухофруктов	200	0,36	0	26,56	107,6
Всего за обед:				27,0	30,38	110,96	823,5

полдник

337	1	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	16,0	65,0
Всего за день:				37,62	35,38	200,43	1282,11

9 день

210	1	Омлет натуральный	200	6.04	8,2	2.66	113.00
379	2	Кофейный напиток	200	3,1	3,2	25,5	143,2
ПР	3	Хлеб пшеничный	30	2.4	0,4	12.6	78.6
Всего за завтрак:				11.54	11.8	40.76	334.8

обед

81	1	Борщ со сметаной и мясом	250	11.25	13.12	20.1	243.75
202	2	Макаронны отварные	150	5,1	7,5	28,5	196,38
288	3	Птица (курица)отварная	120	13.50	9.20	8.6	171.20
377	4	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	16,0	65,0
ПР	5	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	157,2
Всего за обед:				29,15	27.42	587,8	776,33

полдник

338	1	Банан	150	2,25	0,15	28,8	133,5
Итого за день:				42,94	39.37	657.36	1244,63

10 день

завтрак

175	1	Каша молочная «Дружба»	200	6,55	8,33	35,09	341,11
382	2	Какао на молоке	200	3,78	0,67	26,0	125,11
15	3	Бутерброд с сыром	30/10	6,9	5,7	22,35	171,9
ПР	4	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	78,6
Всего за завтрак:				19,63	15,1	96,04	716,72

обед

111	1	Суп с м/к изделиями	200	2,0	0,16	13,4	64,3
287	2	Бигус	200/40	13,12	13,38	9,86	212,42
379	3	Кофейный напиток	200	0,4	0	2,0	154,4
ПР	4	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	157,2
Всего за обед:				20,52	14,34	86,46	588,32

полдник

Итого за день:				47,68	31,32	202,48	1450,52
----------------	--	--	--	-------	-------	--------	---------

Использованы материалы из Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся во всех образовательных учреждениях, издательство «Дели принт», Москва, 2011 г.