



Меню приготовления блюд
МОУ «Сотнурская средняя общеобразовательная школа»
 Период: две недели.
 Возрастная категория: 7 лет и старше.

День 1. Понедельник 1 ая неделя/

№ п/п	Наименование блюд	Масса порции в г выход	Ккал	белки	жиры	углеводы	Цена блюд
ЗАВТРАК многодетные и ОВЗ							
1.	Каша гречневая молочная с маслом	210	198	6.21	5.28	27.9	
2.	Кофейный напиток с сахаром	200	148	5.08	4.6	0.14	
3.	Бутерброд с	35	123	4.73	6.9	14.6	
	ИТОГО						
ОБЕД							
1.	суп картофельный с фрикадельками	250	147	6.2	5.9	15.4	
2.	Макароны отварные	180	265	6.3	7.4	42.3	
3.	Котлеты куриные	100	87	11.6	13.14	13.5	
4.	Чай с сахаром	200	41	0.2		15.0	
5.	Хлеб пшеничный	40	93	3.52	1.8	20.9	
	Хлеб ржаной	30	64	2.3	1.0	15.0	
6.							

День 2. Вторник 1-я неделя/

№ п/п	Наименование блюд	Масса порции в г выход	Ккал	белки	жиры	углеводы	Цена блюд
ЗАВТРАК многодетные и ОВЗ							
1	Каша «дружба» молочная с маслом	210	229	5.8	7.03	26.2	
2	Яйцо вареное	40	63	5.1	4.6	0.3	
3	Бутерброд с маслом	25	115	2.24	4.53	6.8	
4	Сок фруктовый	200	88	1.0	-	18.2	
	Яблоко	200	92	0.8	-	19.6	

Повар Васильева Л.А. _____
 Диетсестра Иванова Л.И. _____

День 4. Четверг- 1 ая неделя/

№ п\п	Наименование блюд	Масса порции в г выход	Ккал	белки	жиры	углеводы	Цена блюд
ЗАВТРАК многодетные и ОВЗ							
1.	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180\20	365,4	26.46	25.56	55.8	
2.	Чай с сахаром	200	58	0.2		15.0	
3.	апельсин	250	108	2.0		20.25	
	ИТОГО						
ОБЕД							
1.	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	147	7.1	4.6	2.21	
2.	Рыба тушеная в тома с овощами	100	196	6.32	5.17	6.74	
	Картофельное пюре	180	115	4.5	8.1	29.4	
3.	Напиток из плодов шиповника	200	94	0,68		18.9	
4.	Хлеб пшеничный	40	93	3.52	1.8	20.9	
	Хлеб ржаной	30	64	2.3	1.0	15.0	

Повар Васильева Л.А. _____
 Диетсестра Иванова Л.И. _____

День 5. Пятница 1 ая неделя/

№ п\п	Наименование блюд	Масса порции в г выход	Ккал	белки	жиры	углеводы	Цена блюд

ЗАВТРАК многодетные и ОВЗ							
1.	Каша пшеничная молочная с маслом	210	224	5.67	5.28	32.6	
2.	Яйцо варенное	40	63	5.1	4.6	0.3	
3.	Кофейный напиток с молоком	200	152	3.12	2.7	14.1	
4.	Бутерброд с маслом	25	115	2.24	4.53	6.8	
5.	сок	200	88	1.0		21.2	
	ИТОГО						
ОБЕД							
1.	Рассольник «Ленинградский» на мясном бульоне со сметаной	250	158.2	5.75	6.75	19.0	
2.	Каша гречневая	180	122	5.4	8.1	26.8	
3.	Тефтели мясные с рисом в томатном соусе	150	153	14.7	13.5	15.2	
4.	Компот из изюма	200	106	0.4		27.4	
5.	Хлеб пшеничный	40	93	3.52	1.8	20.9	
	Хлеб ржаной	30	64	2.3	1.0	15.0	
	ИТОГО		696.2	22.4	31.15	124.3	

Повар Васильева Л.А. _____
 Диетсестра Иванова Л.И. _____

День 6.Суббота 1 ая неделя/

№ п/п	Наименование блюд	Масса порции в г выход	Ккал	белки	жиры	углеводы	Цена блюд
ЗАВТРАК многодетные и ОВЗ							
1.	Суп молочный с макаронными изделиями	250	129	7.0	6.8	19.3	
2.	Какао с молоком	200	190	4.9	5.0	17.3	
4.	Бутерброд с сыром	35	123	4.73	6.9	146	
	ИТОГО						
ОБЕД							
1.	Суп с крупой на курином бульоне	250	147	6.2	5.9	15.4	
2.	Макаронны отварные	180	265	6.3	7.4	42.3	
3.	гуляш	100	132	17.0	14.7	4.0	
4.	кисель	200	118			30.6	

5.	Хлеб пшеничный	40	93	3.52	1.8	20.9	
	Хлеб ржаной	30	64	2.3	1.0	15.0	
	ИТОГО		696.2	22.4	31.15	124.3	

День 1.Понедельник 2- я неделя/

№ п\п	Наименование блюд	Масса порции в г выход	Ккал	белки	жиры	углеводы	Цена блюд
ЗАВТРАК многодетные и ОВЗ							
1	Каша манная молочная с маслом	210	196	4.52	4.07	30.06	
2	Кофейный напиток с сахаром	200	148	5.08	4.6	0.14	
3	Бутерброд с сыром	35	123	4.73	6.9	14.06	
4	яблоко	200	92	0.8		19.06	
	ИТОГО						
ОБЕД							
1	суп лапша с птицей	250	119.5	10.5	10.0	20.5	
2	Каша гречневая	180	122	5.4	8.1	26.8	
3	Котлеты мясные	100	195	15.6	13.2	8.0	
4	Компот из кураги	200	126	0.64		27.8	
5	Хлеб пшеничный	40	93	3.52	1.8	20.9	
	Хлеб ржаной	30	64	2.3	1.0	15.0	
	ИТОГО						

Повар Васильева Л.А. _____

Диетсестра Иванова Л.И. _____

День 2. /вторник 2 ая неделя/

№ п\п	Наименование блюд	Масса порции в г выход	Ккал	белки	жиры	углеводы	Цена блюд
ЗАВТРАК многодетные и ОВЗ							
1	Каша геркулесовая молочная с маслом	210	230	5.39	6.38	27.13	

2	Яйцо варенное	40	63	5.1	4.6	0.3	
3	Бутерброд с маслом	25	115	2.24	4.53	6.8	
4	Сок фруктовый	200	88	1.0		18.2	
5	Мандарины	160	108	1.0		21	
	ИТОГО						
	ОБЕД						
1	суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	232	7.15	5.95	22.3	
2	Рагу из овощей	180	175	4.1	9.2	19.3	
3	Птица отварная	100	185	18.1	18.62	0.36	
4	Чай с сахаром	200	58	0.2		15.0	
5	Хлеб пшеничный	40	93	3.52	1.8	20.9	
	Хлеб ржаной	30	64	2.3	1.0	15.0	
	ИТОГО						

Повар Васильева Л.А. _____
Диетсестра Иванова Л.И. _____

День 3. /среда 2 ая неделя/

№ п/п	Наименование блюд	Масса порции в г выход	Ккал	белки	жиры	углеводы	Цена блюд
	ЗАВТРАК многодетные и ОВЗ						
1	Каша рисовая молочная с маслом	210	194	3.09	4.07	29.1	
2	Какао с молоком	200	190	4.9	5.0	17.3	
3	Бутерброд с повидлом, с джемом	40	111	1.7	2.8	19.7	
	ИТОГО						
	ОБЕД						
1	Щи со свежей капустой на курином бульоне со сметаной	250	131,2	9.84	12.6	8.7	
2	Рис отварной	180	228	4.56	7.44	46.32	
3	Котлеты рыбные	100	196	13.0	8.8	15.2	
4	Напиток из плодов шиповника	200	94	0.68		18.9	
5	Хлеб пшеничный	40	93	3.52	1.8	20.9	

	ИТОГО						

Повар Васильева Л.А. _____
 Диетсестра Иванова Л.И. _____

День 4./четверг 2 ая неделя/

№ п/п	Наименование блюд	Масса порции в г выход	Ккал	белки	жиры	углеводы	Цена блюда
ЗАВТРАК многодетные и ОВЗ							
1	Запеканка творожная со сгущенным молоком	180\20	365.4	26.46	25.56	55.8	
2	Чай с сахаром	200	58	0.2		15.0	
3	Хлеб пшеничный	40	93	3.52	20.09	15.4	
4	груша	180	92	0.72		18.5	
	ИТОГО						
ОБЕД							
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	147	6.2	5.9	15.4	
2	Макаронны отварные	180	265	6.3	7.4	42.3	
3	гуляш	100	132	17.0	14.7	4.0	
4	Кисел	200	118			30.6	
5	Хлеб пшеничный	40	93	3.52	1.8	20.9	
	Хлеб ржаной	30	64	2.3	1.0	15.0	
	ИТОГО						

Повар Васильева Л.А. _____
 Диетсестра Иванова Л.И. _____

День 5./ пятница 2ая неделя/

№ п/п	Наименование блюд	Масса порции в г выход	Ккал	белки	жиры	углеводы	Цена блюдов
ЗАВТРАК многодетные и ОВЗ							
1.	Каша гречневая молочная с маслом	210	198	6.21	5.28	27.9	
2.	Яйцо варенное	40	63	5.1	4.6	0.3	
3.	Бутерброд с маслом	35	123	4.73	6.9	14.6	
4.	Кофейный напиток с молоком	200	152	3.	2.7	14.2	
5.	сок	200	88	1.0		18.2	
	ИТОГО						
ОБЕД							
1.	суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	147	7.1	4.6	21.1	
2.	Картофельное пюре	180	196	4.5	8.1	29.4	
3.	Шницель мясной	100	190	14.5	12.8	9.0	
4.	Компот из изюма	200	106	0.4		27.4	
5.	Хлеб пшеничный	40	93	3.52	1.8	20.9	
	ИТОГО						

Повар Васильева Л.А. _____
Диетсестра Иванова Л.И. _____

День 6. суббота 2ая неделя/

№ п/п	Наименование блюд	Масса порции в г выход	Ккал	белки	жиры	углеводы	Цена блюдов
ЗАВТРАК многодетные и ОВЗ							
1	Суп молочный с крупой	250	138	6.5	7.0	21.8	
2	Какао с молоком	200	190	4.9	5.0	17.3	
3	Бутерброд с маслом	25	115	2.24	4.53	6.8	

	ИТОГО						
	ОБЕД						
1	Борщ со свежей капустой на мясном бульоне со сметаной	250	170.2	5.82	8.21	18.3	
2	Плов из птицы	220	376.7	21.5	19.7	48.2	
3	Компот из сухофруктов	200	124	0.6		31.4	
4	Хлеб пшеничный	40	93	3.52	1.8	20.9	
	ИТОГО						

Повар Васильева Л.А. _____
Диетсестра Иванова Л.И. _____