

«Согласовано»

Начальник территориального отдела  
Управления Федеральной службы по надзору  
в сфере защиты прав потребителей и благополучия  
человека по Республике Марий Эл в Волжском районе  
Е.Ф.Алексеева



**Примерное 12-дневное меню и пищевая ценность  
приготавливаемых блюд для обучающихся  
МОУ «Исменецкая средняя общеобразовательная школа»**

1 день					
Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Каша пшеничная с маслом	200/10	5,8	9,2	31,8	240
Бутерброды с сыром	15/20	4,7	7,9	7,3	123
Какао на молоке	200/15	4,9	5,0	32,5	190
Итого		<b>15,4</b>	<b>22,1</b>	<b>71,6</b>	<b>553</b>
Обед					
Щи из св. капусты. на м/к бульоне	250	2,0	4,3	10,0	88
Котлеты мясные из говядины	80	25,4	23,0	25,6	417
Макароны отварные	200/5	7,0	8,2	47	294
Компот из сухофруктов	200/15	0,2	0	42,6	166
Хлеб	55	4,4	0,55	27,5	126
Итого		<b>38,0</b>	<b>36,05</b>	<b>152,7</b>	<b>1091</b>
Полдник					
Оладьи с повидлом	150/15	14,6	14,0	92,2	556
Чай сладкий	200/15	0,2	-	15	116
Итого		<b>14,8</b>	<b>14</b>	<b>107,2</b>	<b>672</b>
Всего		<b>68,2</b>	<b>72,15</b>	<b>331,5</b>	<b>2316</b>
2 день					
Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Каша манная молочная	200/10	4,8	8,2	30,4	222
Чай сладкий	200/15	0,2	-	15	116
Хлеб	55	4,4	0,55	27,5	126
Итого		<b>9,4</b>	<b>8,75</b>	<b>72,9</b>	<b>564</b>
Обед					
Борщ из св. капусты на м/к бульоне	250	22,0	5,2	13,1	106
Гуляш из говядины	80	18,6	20,7	5,8	283
Картофельное пюре	200	4,2	9,0	29,2	218
Гарнировка из вареной свеклы	50	1,3	7,4	8,5	106
Компот	200/15	0,2	0	42,6	166
Хлеб	55	4,4	0,55	27,5	126
Итого		<b>50,7</b>	<b>42,85</b>	<b>126,7</b>	<b>1005</b>
Полдник					
Сырник из творога	150	33,9	21,9	24,7	630
Кисель	200	0	0	30,6	118
Итого		<b>33,9</b>	<b>21,9</b>	<b>55,3</b>	<b>748</b>
Всего		<b>94</b>	<b>73,5</b>	<b>254,9</b>	<b>2317</b>
3 день					
Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
Каша гречневая	200	6,0	9,0	29,8	228
Колбаса отварная	80	9,8	24,7	1,7	269
Бутерброд с сыром	15/20	4,7	7,9	7,3	123
Какао на молоке	200	4,9	5,0	32,5	190
Итого		<b>25,4</b>	<b>46,6</b>	<b>71,3</b>	<b>810</b>
Обед					

Суп гороховый на м/к бульоне	250	6,2	5,6	22,3	167
Плов из говядины	50/200	22,6	21,8	65,4	547
Капуста тушеная	50	0,86	1,81	1,9	32,6
Чай сладкий	200/15	0,2	-	15	116
Хлеб	55	4,4	0,55	27,5	126
Итого		<b>34,26</b>	<b>29,76</b>	<b>122,1</b>	<b>988,6</b>
<b>Полдник</b>					
Кондитерские изделия	60	4,44	0,6	45,72	243,6
Натуральный сок	200	1		22,0	88
Итого		<b>5,44</b>	<b>0,6</b>	<b>67,72</b>	<b>331,6</b>
	<b>Всего</b>	<b>65,1</b>	<b>76,96</b>	<b>261,12</b>	<b>2130,2</b>
<b>4 день</b>					
<b>Завтрак</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калор.</b>
Суп молочный	250	7,0	7,9	24,7	141
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
Бутерброд с маслом	10/25	1,1	9	6,8	115
Кофейный напиток на молоке	200	2,1	2,1	111	70
Итого		<b>15,3</b>	<b>23,6</b>	<b>142,8</b>	<b>389</b>
<b>Обед</b>					
Рассольник	250	3,0	4,5	20,1	135
Жаркое по-домашнему	50/250	22,5	17,3	22,3	334
Чай сладкий	200/15	0,2	-	15	116
Хлеб	55	4,4	0,5	27,5	126
Итого		<b>30,1</b>	<b>22,3</b>	<b>85,9</b>	<b>711</b>
<b>Полдник</b>					
Запеканка рисовая	100/50	5,7	11,5	40,3	291
Компот из с.фруктов	200/15	0,2	0	42,6	166
Итого		<b>5,9</b>	<b>11,5</b>	<b>82,9</b>	<b>457</b>
	<b>Всего</b>	<b>51,3</b>	<b>57,4</b>	<b>311,6</b>	<b>1557</b>
<b>5 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Запеканка из творога	150	34,2	24,4	31	478
Какао на молоке	200	4,9	5,0	32,5	190
Итого		<b>39,1</b>	<b>29,4</b>	<b>63,5</b>	<b>668</b>
<b>Обед</b>					
Суп карт. с макаронами на м/к бул.	250	2,7	2,9	9,9	77
Курица отварная	75	15,7	8,9	0,4	144
Макароньы отварные	200	7,0	8,2	47	294
Компот из с.фруктов	200/15	0,2	0	42,6	166
Хлеб	55	4,4	0,55	27,5	126
Итого		<b>30,0</b>	<b>20,35</b>	<b>84,4</b>	<b>807</b>
<b>Полдник</b>					
Пирожки с яблоками	90	4,6	3,7	33,7	186
Чай сладкий	200/15	0,2	-	15	116
Итого		<b>4,8</b>	<b>3,7</b>	<b>48,7</b>	<b>302</b>
	<b>Всего</b>	<b>73,9</b>	<b>53,45</b>	<b>196,6</b>	<b>1777</b>
<b>6 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная	200	5,6	9,0	32	234
Бутерброд с сыром	15/20	4,7	7,9	7,3	123
Кисель	200	-	-	30,6	118
Итого		<b>10,3</b>	<b>16,9</b>	<b>69,9</b>	<b>475</b>
<b>Обед</b>					
Щи из св. капусты на м/к бульоне	250	2,0	4,3	10,0	88
Сардельки паровые	80	9,2	11,5	14,6	173
Рис отварной	200	5,0	8,2	51,4	104
Компот из с.фруктов	200/15	0,2	0	42,6	166
Хлеб	55	4,4	0,55	27,5	126

Итого		<b>21,0</b>	<b>24,5</b>	<b>146,1</b>	<b>657</b>
<b>Полдник</b>					
Блины	200/10	10,6	20,2	66	617
Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123
Итого		<b>16,5</b>	<b>27</b>	<b>75,9</b>	<b>740</b>
	<b>Всего</b>	<b>47,8</b>	<b>68,4</b>	<b>291,9</b>	<b>1872</b>
<b>7 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Каша манная с маслом	210	4,8	8,2	30,4	222
Бутерброд с маслом	10/25	1,1	9	6,8	115
Какао на молоке	200	4,9	5,0	32,5	190
Итого		<b>10,8</b>	<b>22,2</b>	<b>69,7</b>	<b>527</b>
<b>Обед</b>					
Суп карт. с крупой на м/к бульоне	250	2,5	3	18,3	113
Колбаса отварная	80	9,8	24,7	1,7	269
Каша гречневая	200	6,0	9	29,8	228
Кисель	200	0	0	30,6	118
Хлеб	55	4,4	0,55	27,5	126
Итого		<b>22,7</b>	<b>37,25</b>	<b>107,9</b>	<b>854</b>
<b>Полдник</b>					
Суп молочный с макаронами	250	7,0	7,9	24,7	141
Хлеб	55	4,4	0,55	27,5	126
Чай сладкий	200/15	0,2	-	15	116
Итого		<b>11,6</b>	<b>8,45</b>	<b>67,2</b>	<b>383</b>
	<b>Всего</b>	<b>45,1</b>	<b>67,9</b>	<b>244,8</b>	<b>1764</b>
<b>8 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Каша рисовая с маслом	200	5,0	8,2	51,4	204
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
Чай сладкий	200/15	0,2	0	15	116
Хлеб	55	4,4	0,55	27,5	126
Итого		<b>14,7</b>	<b>13,35</b>	<b>94,2</b>	<b>509</b>
<b>Обед</b>					
Суп гороховый на м/к бульоне	250	6,2	5,6	22,3	167
Рыба жареная	75	14,7	5,1	3,1	119
Пюре картофельное	200	4,2	9,0	29,2	218
Свекла вареная для гарнировки	50	1,3	7,4	8,5	106
Кисель плодово-ягодный	200	0	0	30,6	118
Хлеб	55	4,4	0,55	27,5	126
Итого		<b>30,8</b>	<b>27,65</b>	<b>121,2</b>	<b>854</b>
<b>Полдник</b>					
Жаркое по-домашнему	50/250	22,5	17,3	22,3	334
Натуральный сок	200	1		22,0	88
Хлеб	55	4,4	0,55	27,5	126
Итого		<b>28,1</b>	<b>17,85</b>	<b>64,8</b>	<b>576</b>
	<b>Всего</b>	<b>73,6</b>	<b>58,85</b>	<b>280,2</b>	<b>1939</b>
<b>9 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Сырники из творога	150	33,9	21,9	24,7	630
Кофейный напиток на молоке	200	2,1	2,1	111	70
Итого		<b>36</b>	<b>24</b>	<b>135,7</b>	<b>700</b>
<b>Обед</b>					
Борщ из св. капусты на м/к бульоне	250	22,0	5,2	13,1	106
Гуляш из говядины	80	18,6	20,7	5,8	283
Макароны отварные	200	7,0	8,2	47	294
Капуста тушеная для гарнировки	50	1,0	1,17	4,28	37,6
Кисель плодово-ягодный	200	0	0	30,6	118
Хлеб	55	4,4	0,55	27,5	126
Итого		<b>53,0</b>	<b>35,82</b>	<b>128,28</b>	<b>964,6</b>
<b>Полдник</b>					
Пирожки с картофелем	90	6,3	4,23	35,37	207
Чай сладкий	200/15	0,2	-	15	116

Итого		<b>6,5</b>	<b>4,23</b>	<b>50,37</b>	<b>323</b>
	<b>Всего</b>	<b>95,5</b>	<b>64,05</b>	<b>314,35</b>	<b>1987,6</b>
<b>10 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Рагу из овощей	200	4,6	10,2	21,4	194
Кисель	200	-	-	30,6	118
Хлеб	55	4,4	0,55	27,5	126
Итого		<b>9</b>	<b>10,75</b>	<b>79,5</b>	<b>438</b>
<b>Обед</b>					
Суп карт. с макар. на м/к бульоне	250	2,5	3	18,3	113
Котлета	80	25,4	23,0	25,6	417
Рис отварной	200	5,0	8,2	51,4	204
Компот из с.фруктов	200/15	0,2	0	42,6	166
Хлеб	55	4,4	0,55	27,5	126
Итого		<b>37,5</b>	<b>34,75</b>	<b>165,4</b>	<b>1026</b>
<b>Полдник</b>					
Кондитерские изделия (печенье)	60	4,44	0,6	45,72	243,6
Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123
Итого		<b>10,34</b>	<b>7,4</b>	<b>55,62</b>	<b>366,6</b>
	<b>Всего</b>	<b>56,84</b>	<b>52,95</b>	<b>300,52</b>	<b>1830,6</b>
<b>11 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Суп молочный с крупой	250	6,2	7,9	2,2	188
Бутерброд с маслом	10/25	1,1	9	6,8	115
Какао на молоке	200	4,9	5	32,5	190
Итого		<b>12,2</b>	<b>21,9</b>	<b>41,5</b>	<b>493</b>
<b>Обед</b>					
Рассольник на м/к бульоне	250	3,0	4,5	20,1	135
Жаркое по-домашнему	50/250	22,5	17,3	22,3	334
Кисель	200	0	0	30,6	118
Хлеб	55	4,4	0,55	27,5	126
Итого		<b>29,9</b>	<b>22,35</b>	<b>100,5</b>	<b>713</b>
<b>Полдник</b>					
Каша пшеничная	200/5	5,8	9,2	31,8	240
Чай сладкий	200/15	0,2	-	15	116
Хлеб	55	4,4	0,55	27,5	126
Итого		<b>10,4</b>	<b>9,75</b>	<b>74,3</b>	<b>482</b>
	<b>Всего</b>	<b>52,5</b>	<b>54,0</b>	<b>216,3</b>	<b>1688</b>
<b>12 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Запеканка пшеничная (рисовая)	100/50	5,7	11,5	40,3	291
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
Чай сладкий	200/15	0,2	-	15	116
Итого		<b>11,0</b>	<b>16,1</b>	<b>55,6</b>	<b>470</b>
<b>Обед</b>					
Суп с домашней лапшой	250	2,8	5,8	13,9	120
Тефтели рыбные	80	9,5	6,6	9,9	232
Картофельное пюре	200	4,2	9,0	29,2	218
Компот из плодов	200/15	0,2	0	42,6	166
Хлеб	55	4,4	0,55	27,5	126
Итого		<b>21,1</b>	<b>21,95</b>	<b>123,1</b>	<b>862</b>
<b>Полдник</b>					
Блины с маслом	200/10	10,6	20,2	66	617
Кисель	200	0	0	30,6	118
Итого		<b>10,6</b>	<b>20,2</b>	<b>96,6</b>	<b>735</b>
	<b>Всего</b>	<b>42,7</b>	<b>58,25</b>	<b>275,3</b>	<b>2067</b>

Зав. производством

Л.В.Сергеева