

Утверждаю: Директор МАОУ СОШ № 9 п.Уралец  
 \_\_\_\_\_ Т.В. Огибенина

**Меню приготавливаемых блюд МАОУ СОШ № 9 п.Уралец  
 5-11 класс (завтрак и обед)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая с маслом	200	5,6	10,4	26,4	230,0	302
	Кофейный напиток	200	4,2	4,6	26,5	159,0	692
	Бутерброд с маслом	50	2,2	18,0	13,6	230,0	1
	Слойка	100	10,2	3,8	52,3	272,0	797
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>22,2</b>	<b>36,8</b>	<b>118,8</b>	<b>891,0</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный	250	2,8	3,0	20,5	121,0	133
	Гуляш	100	13,9	6,5	4,0	132,0	437
	Макароны с маслом	180	6,3	7,4	42,3	264,6	332
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,0	35,8	142,0	631
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,0	39,4	30
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	117,5	31
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>28,4</b>	<b>17,6</b>	<b>134,7</b>	<b>816,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1350</b>	<b>50,6</b>	<b>54,4</b>	<b>253,5</b>	<b>1707,5</b>	
<b>Неделя 1 День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая молочная с маслом	200	6,0	1,6	40,4	204,0	302
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	693
	Бутерброд с сыром	70	10,4	15,0	14,6	244,0	3
	Яйцо вареное	80	5,1	4,6	0,3	63,0	337
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>26,4</b>	<b>26,2</b>	<b>87,8</b>	<b>701,0</b>	
<b>Обед</b>	Суп-пюре	250	4,0	6,1	21,4	158,0	171

	Печень по-строгоновски	100	13,6	13,6	3,9	195,0	431
	Рис отварной	180	4,5	7,4	46,3	273,6	511
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	685
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,0	39,4	30
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	117,5	31
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>27,5</b>	<b>27,8</b>	<b>118,7</b>	<b>841,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1350</b>	<b>53,9</b>	<b>54,0</b>	<b>206,5</b>	<b>1542,5</b>	
<b>Неделя 1      День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшенная молочная	200	5,8	9,2	31,8	240,0	302
	Бутерброд с маслом	50	2,2	18,0	13,6	230,0	1
	Кофейный напиток	200	4,2	4,6	26,5	159,0	692
	Круассан	100	10,3	4,2	54,0	282,0	791
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>22,5</b>	<b>36,0</b>	<b>125,9</b>	<b>911,0</b>	
<b>Обед</b>	Щи по уральски	250	2,3	5,2	7,9	89,0	128
	Кура отварная	100	15,7	8,9	0,4	144,0	487
	Пюре картофельное	180	3,8	8,1	26,3	196,2	520
	Кисель	200	0,0	0,0	30,6	118,0	648
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,0	39,4	30
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	117,5	31
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>27,0</b>	<b>22,9</b>	<b>97,3</b>	<b>704,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1350</b>	<b>49,5</b>	<b>58,9</b>	<b>223,2</b>	<b>1615,1</b>	
<b>Неделя 1      День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная с маслом	200	3,0	8,0	31,6	198,9	302
	Бутерброд с сыром	50	7,4	10,7	10,4	174,3	3
	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87,0	688
	Яблоко	100	0,3	0,0	8,6	40,0	627
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>12,3</b>	<b>20,3</b>	<b>67,9</b>	<b>500,2</b>	
<b>Обед</b>	Суп-лапша с курой	250	2,4	5,3	15,7	121	147
	Шницель	100	19,5	33,4	10,2	421	450
	Рагу овощное	180	4,1	9,2	19,3	174,6	224

	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,2	60,0	685
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,0	39,4	30
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	117,5	31
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>31,5</b>	<b>48,6</b>	<b>92,5</b>	<b>933,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1350</b>	<b>43,8</b>	<b>68,9</b>	<b>160,4</b>	<b>1433,7</b>	
<b>Неделя 1      День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный на молорке	200	20,0	33,4	3,8	398,0	340
	Бутерброд с маслом	50	2,2	18,0	13,6	230,0	1
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	693
	Слойка	100	10,2	3,8	52,3	272,0	797
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>37,3</b>	<b>60,2</b>	<b>102,2</b>	<b>1090,0</b>	
<b>Обед</b>	Суп из овощей	250	2,2	4,4	12,4	99,0	135
	Гречка отварная	180	5,4	8,1	26,8	205,2	489
	Кура отварная	100	15,7	8,9	0,4	144,0	487
	Компот из кураги	200	1,2	0,0	31,6	126,0	638
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,0	39,4	30
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	117,5	31
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>29,7</b>	<b>22,1</b>	<b>103,4</b>	<b>731,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1350</b>	<b>67,0</b>	<b>82,3</b>	<b>205,6</b>	<b>1821,1</b>	
<b>Неделя 2      День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша манная	200	4,8	8,2	30,4	222,0	302
	Бутерброд с сыром	50	7,4	10,7	10,4	174,3	3
	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87,0	688
	Яблоко	100	0,3	0,0	8,6	40,0	627
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>14,1</b>	<b>20,5</b>	<b>66,7</b>	<b>523,3</b>	
<b>Обед</b>	Суп рыбный с консервами	250	2,0	4,9	14,3	110,0	142
	Бефстроганов	100	17,6	9,2	3,4	169,0	423
	Макароны с маслом	180	6,3	7,4	42,3	264,6	332
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,0	35,8	142,0	631
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,0	39,4	30

	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	117,5	31
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>31,3</b>	<b>22,2</b>	<b>127,9</b>	<b>842,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1350</b>	<b>45,4</b>	<b>42,7</b>	<b>194,7</b>	<b>1365,8</b>	
<b>Неделя 2</b>	<b>День 2</b>						
<b>Завтрак</b>	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	4,4	3,2	34,8	180,0	302
	Бутерброд с маслом	50	2,2	18,0	13,6	230,0	1
	Слойка	100	10,2	3,8	52,3	272,0	797
	Кофейный напиток	200	4,2	4,6	26,5	159,0	692
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>21,0</b>	<b>29,6</b>	<b>127,2</b>	<b>841,0</b>	
<b>Обед</b>	Борщ	200	1,6	4,2	10,5	84,8	110
	Рыба прирущенная в молоке	100	14,2	8,2	3,4	146,0	371
	Рис отварной	180	4,5	7,4	46,3	273,6	511
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	685
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,0	39,4	30
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	117,5	31
<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>25,7</b>	<b>20,5</b>	<b>107,3</b>	<b>719,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1300</b>	<b>46,7</b>	<b>50,1</b>	<b>234,5</b>	<b>1560,3</b>	
<b>Неделя 2</b>	<b>День 3</b>						
<b>Завтрак</b>	Творожная запеканка со сгущ.молоком	200	30,0	26,6	27,4	478,0	366
	Бутерброд с сыром	70	10,4	15,0	14,6	244,0	3
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	693
	Яйцо вареное	80	5,1	4,6	0,3	63,0	337
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>50,4</b>	<b>51,2</b>	<b>74,8</b>	<b>975,0</b>	
<b>Обед</b>	Суп гороховый	250	7,6	5,7	20,0	163,0	139
	Кура отварная	100	15,7	8,9	0,4	144,0	487
	Капуста тушеная	180	4,5	8,3	19,3	169,2	534
	Кисель	200	0,0	0,0	30,6	118,0	648
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,0	39,4	30
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	117,5	31
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>33,0</b>	<b>23,6</b>	<b>102,4</b>	<b>751,1</b>	

<b>Итого за день</b>		<b>1350</b>	<b>83,4</b>	<b>74,8</b>	<b>177,2</b>	<b>1726,1</b>	
<b>Неделя 2</b>	<b>День 4</b>						
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная с маслом	200	3,0	8,0	31,6	198,9	302
	Бутерброд с маслом	50	2,2	18,0	13,6	230,0	1
	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87,0	688
	Круассан	100	10,3	4,2	54,0	282,0	791
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>17,1</b>	<b>31,8</b>	<b>116,5</b>	<b>797,9</b>	
<b>Обед</b>	Суп с крупой и томатом	250	1,8	4,0	17,0	116,0	150
	Тефтели в соусе	100	13,8	16,4	13,1	257,0	462
	Пюре картофельное	180	3,8	8,1	26,3	196,2	520
	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,2	60,0	685
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,0	39,4	30
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	117,5	31
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>24,9</b>	<b>29,2</b>	<b>103,7</b>	<b>786,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1350</b>	<b>42,0</b>	<b>61,0</b>	<b>220,2</b>	<b>1584,0</b>	
<b>Неделя 2</b>	<b>День 5</b>						
<b>Завтрак</b>	Каше пшеничная	200	6,0	8,2	33,2	238,0	302
	Бутерброд с сыром	50	7,4	10,7	10,4	174,3	3
	Яблоко	100	0,3	0,0	8,6	40,0	627
	Кофейный напиток	200	4,2	4,6	26,5	159,0	692
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>17,9</b>	<b>23,5</b>	<b>78,7</b>	<b>611,3</b>	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты	250	2,0	4,3	10,0	88,0	123
	Свекла тушеная	150	2,7	5,7	16,4	127,5	537
	Котлета	100	15,9	14,4	16,0	261,0	451
	Компот из кураги	200	1,2	0,0	31,6	126,0	638
	Хлеб ржаной	50	3,1	0,6	20,0	98,5	30
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	117,5	31
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>28,8</b>	<b>25,5</b>	<b>118,1</b>	<b>818,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1350</b>	<b>46,7</b>	<b>49,0</b>	<b>196,8</b>	<b>1429,8</b>	
<b>Среднее значение за 10 дней</b>		<b>1345</b>	<b>52,9</b>	<b>59,6</b>	<b>207,3</b>	<b>1578,6</b>	

--	--	--	--	--	--	--