

10-ти дневное меню для 1-4 классов МАОУ «Уренская СОШ» № 2

Утверждено:

Директор школы:

Сироткина Г.А.



1 неделя Завтрак

	<i>Выход блюда</i>	<i>Калорийность</i>
<u>Понедельник:</u>		
Каша рисовая молочная жидкая	180	192,60
Сыр полутвердый (порциями)	15	53,70
Батон нарезной	35	91,70
Какао с молоком	200	94,00
Фрукты свежие	100	44,00
Итого:	530 гр.	476,00
<u>Вторник:</u>		
Пюре картофельное	180	122,40
Птица в соусе с томатом	90	174,24
Салат из свеклы отварной	80	68,80
Батон нарезной	35	91,70
Компот из смеси сухофруктов	180	75,60
Итого:	565 гр.	532,74
<u>Среда:</u>		
Макаронные изделия отварные	150	190,35
Котлеты из говядины	90	165,60
Батон нарезной	35	91,70
Чай с сахаром	180	34,20
Сок фруктовый	200	86,00
Итого:	655 гр.	567,85
<u>Четверг:</u>		
Пудинг творожный запеченный	150	277,00
Повидло	20	52,40
Кофейный напиток с молоком	180	79,20
Молоко витаминизированное	200	123,00
Итого:	550 гр.	531,60
<u>Пятница:</u>		
Жаркое по-домашнему	180	250,43
Овощи консервированные (порциями)	80	8,80
Батон нарезной	35	91,70
Компот из апельсинов с яблоками	200	67,00
Кисломолочный напиток (йогурт)	110	101,00
Итого:	605 гр.	518,93

Вторая неделя	Завтрак	Выход блюда	Калорийность
<u>Понедельник:</u>			251,53
	Омлет натуральный	150	66,09
	Масло сливочное (порциями)	10	91,70
	Батон нарезной	35	34,20
	Чай с сахаром	180	86,00
	Сок фруктовый	200	529,52
	Итого:	575 гр.	
<u>Вторник:</u>			122,40
	Пюре картофельное	180	125,33
	Шницель рыбный натуральный	100	68,80
	Салат из свеклы отварной	80	91,70
	Батон нарезной	35	75,60
	Компот из смеси сухофруктов	180	483,83
	Итого:	575 гр.	
<u>Среда:</u>			192,60
	Каша рисовая молочная жидкая	180	53,70
	Сыр полутвердый (порциями)	15	91,70
	Батон нарезной	35	88,00
	Кофейный напиток с молоком	200	44,00
	Фрукты свежие	100	470,00
	Итого:	530 гр.	
<u>Четверг:</u>			295,20
	Голубцы ленивые	180	8,80
	Овощи консервированные (порциями)	80	91,70
	Батон нарезной	35	88,20
	Кисель из яблок свежих	180	44,00
	Фрукты свежие	100	527,90
	Итого:	575 гр.	
<u>Пятница:</u>			261,75
	Пудинг пшеничный	150	68,73
	Молоко сгущенное	20	91,70
	Батон нарезной	35	38,00
	Чай с сахаром	200	101,00
	Кисломолочный напиток (йогурт)	110	561,18
	Итого:	515 гр.	

10-ти дневное меню для 1-4 классов МАОУ «Уренская СОШ» № 2



1 неделя ОБЕД

	Выход блюда	Калорийность
<u>Понедельник:</u>		
Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	250	142,50
Сметана	10	15,75
Жаркое по-домашнему	200	278,26
Салат из свеклы с солеными огурцами	80	68,00
Батон нарезной	50	131,00
Хлеб ржаной	25	41,76
Компот из плодов или ягод сушеных	200	72,00
Итого:	815 гр.	749,27
<u>Вторник:</u>		
Суп гороховый на мясокостном бульоне	250	200,05
Макаронные изделия отварные с сыром	150	212,25
Батон нарезной	50	131,00
Хлеб ржаной	25	41,76
Фрукты свежие	100	96,00
Сок фруктовый	200	86,00
Чай с молоком	180	57,60
Итого:	955 гр.	824,86
<u>Среда:</u>		
Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне из кур	200	129,80
Плов из птицы отварной	150	249,75
Икра кабачковая	80	94,40
Батон нарезной	50	131,00
Хлеб ржаной	25	41,76
Компот из яблок с лимоном	200	60,00
Итого:	705 гр.	706,71
<u>Четверг:</u>		
Борщ из свежей капусты	250	70,75
Котлеты или биточки рыбные	90	128,40
Картофель отварной с маслом сливочным	150	144,29
Батон нарезной	50	131,00
Хлеб ржаной	25	41,76
Кисель из кураги	200	124,00
Кисломолочный напиток (йогурт)	110	101,00
Итого:	875 гр.	741,20
<u>Пятница:</u>		
Суп картофельный с бобовыми на мясокостном бульоне	200	139,30
Запеканка манная	180	217,80
Молоко сгущенное	20	68,73
Батон нарезной	50	131,00
Хлеб ржаной	25	41,76
Сок фруктовый	200	86,00
Чай с молоком	180	57,60
Итого:	855 гр.	742,19

Вторая неделя	ОБЕД	Выход блюда	Калорийность
<u>Понедельник:</u>			
Суп крестьянский с крупой на мясокостном бульоне		200	139,10
Макаронные изделия отварные с сыром		150	212,25
Батон нарезной		50	131,00
Хлеб ржаной		25	41,76
Кофейный напиток с молоком		180	79,20
Молоко витаминизированное		200	123,00
Итого:		805 гр.	726,31
<u>Вторник:</u>			
Суп картофельный с фрикадельками рыбными		228	156,85
Каша «Дружба»		180	171,54
Батон нарезной		50	131,00
Хлеб ржаной		25	41,76
Какао с молоком		180	84,60
Кисломолочный напиток (йогурт)		110	101,00
Фрукты свежие		100	96,00
Итого:		873 гр.	782,75
<u>Среда:</u>			
Рассольник «Ленинградский» на мясокостном бульоне		250	178,75
Сметана		10	15,75
Голубцы ленивые		180	295,20
Салат из свеклы с солеными огурцами		80	68,00
Батон нарезной		50	131,00
Хлеб ржаной		25	41,76
Компот из плодов или ягод сушеных		200	72,00
Итого:		795 гр.	802,46
<u>Четверг:</u>			
Суп картофельный с рыбой		200	115,00
Пудинг творожный запеченный		150	277,00
Молоко сгущенное		20	68,73
Батон нарезной		50	131,00
Хлеб ржаной		25	41,76
Компот из смеси сухофруктов		200	84,00
Кисломолочный напиток (йогурт)		110	101,00
Итого:		755 гр.	818,49
<u>Пятница:</u>			
Борщ из свежей капусты на мясокостном бульоне		250	143,25
Сметана		10	15,75
Каша «Дружба»		180	171,54
Яйцо вареное		40	63,00
Батон нарезной		50	131,00
Хлеб ржаной		25	41,76
Кофейный напиток с молоком		180	79,20
Фрукты свежие		100	96,00
Итого:		835 гр.	741,50

10-ти дневное меню для 5-11 классов МАОУ «Уренская СОШ» № 2

Утверждено:

Директор школы:
Сироткина Б.А.



1 неделя Завтрак

	<i>Выход блюда</i>	<i>Калорийность</i>
<u>Понедельник:</u>		
Каша рисовая молочная жидкая	200	214,00
Сыр полутвердый (порциями)	20	71,60
Батон нарезной	50	131,00
Какао с молоком	200	94,00
Фрукты свежие	100	44,00
Итого:	570 гр.	554,60
<u>Вторник:</u>		
Пюре картофельное	180	122,40
Птица в соусе с томатом	100	193,60
Салат из свеклы отварной	100	86,00
Батон нарезной	50	131,00
Компот из смеси сухофруктов	200	84,00
Итого:	630 гр.	617,00
<u>Среда:</u>		
Макаронные изделия отварные	180	228,42
Котлеты из говядины	100	184,00
Батон нарезной	50	131,00
Чай с сахаром	200	38,00
Сок фруктовый	200	86,00
Итого:	730 гр.	667,42
<u>Четверг:</u>		
Пудинг творожный запеченный	200	369,33
Повидло	30	78,60
Кофейный напиток с молоком	200	88,00
Молоко витаминизированное	200	123,00
Итого:	630 гр.	658,93
<u>Пятница:</u>		
Жаркое по-домашнему	230	320,00
Овощи консервированные (порциями)	100	11,00
Батон нарезной	50	131,00
Компот из апельсинов с яблоками	200	67,00
Кисломолочный напиток (йогурт)	110	101,00
Итого:	690 гр.	630,00

Вторая неделя	Завтрак	Выход блюда	Калорийность
<u>Понедельник:</u>			
	Омлет натуральный	200	335,38
	Масло сливочное (порциями)	10	66,09
	Батон нарезной	50	131,00
	Чай с сахаром	200	38,00
	Сок фруктовый	200	86,00
	Итого:	660 гр.	656,47
<u>Вторник:</u>			
	Пюре картофельное	180	122,40
	Шницель рыбный натуральный	120	150,40
	Салат из свеклы отварной	100	86,00
	Батон нарезной	50	131,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	84,00
	Итого:	650 гр.	573,80
<u>Среда:</u>			
	Каша рисовая молочная жидкая	200	214,00
	Сыр полутвердый (порциями)	20	71,60
	Батон нарезной	50	131,00
	Кофейный напиток с молоком	200	88,00
	Фрукты свежие	100	44,00
	Итого:	570 гр.	548,60
<u>Четверг:</u>			
	Голубцы ленивые	200	328,00
	Овощи консервированные (порциями)	100	11,00
	Батон нарезной	50	131,00
	Кисель из яблок свежих	200	98,00
	Фрукты свежие	100	44,00
	Итого:	650 гр.	612,00
<u>Пятница:</u>			
	Пудинг пшеничный	200	349,00
	Молоко сгущенное	20	68,73
	Батон нарезной	50	131,00
	Чай с сахаром	200	38,00
	Кисломолочный напиток (йогурт)	110	101,00
	Итого:	580 гр.	687,73

10-ти дневное меню для 5-11 классов МАОУ «Уренская СОШ» № 2



1 неделя ОБЕД

	Выход блюда	Калорийность
<u>Понедельник:</u>		
Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	250	142,50
Сметана	10	15,75
Жаркое по-домашнему	230	320,00
Салат из свеклы с солеными огурцами	100	85,00
Батон нарезной	60	157,20
Хлеб ржаной	40	35,31
Компот из плодов или ягод сушеных	200	72,00
Итого:	890 гр.	827,76
<u>Вторник:</u>		
Суп гороховый на мясокостном бульоне	250	200,05
Макаронные изделия отварные с сыром	200	283,00
Батон нарезной	60	157,20
Хлеб ржаной	40	35,31
Фрукты свежие	100	96,00
Сок фруктовый	200	86,00
Чай с молоком	200	64,00
Итого:	1050 гр.	921,76
<u>Среда:</u>		
Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне из кур	250	162,25
Плов из птицы отварной	200	333,00
Икра кабачковая	100	118,00
Батон нарезной	60	157,20
Хлеб ржаной	40	35,31
Компот из яблок с лимоном	200	60,00
Итого:	850 гр.	706,71
<u>Четверг:</u>		
Борщи из свежей капусты	250	70,75
Котлеты или биточки рыбные	120	171,20
Картофель отварной с маслом сливочным	180	173,14
Батон нарезной	60	157,20
Хлеб ржаной	40	35,31
Кисель из кураги	200	124,00
Кисломолочный напиток (йогурт)	110	101,00
Итого:	960 гр.	832,60
<u>Пятница:</u>		
Суп картофельный с бобовыми на мясокостном бульоне	250	156,00
Запеканка манная	200	242,00
Молоко сгущенное	30	103,10
Батон нарезной	60	157,20
Хлеб ржаной	40	35,31
Сок фруктовый	200	86,00
Чай с молоком	200	64,00
Итого:	980 гр.	843,61

Вторая неделя	ОБЕД	Выход блюда	Калорийность
<u>Понедельник:</u>			
Суп крестьянский с крупой на мясокостном бульоне		250	155,75
Макаронные изделия отварные с сыром		200	283,00
Батон нарезной		60	157,20
Хлеб ржаной		40	35,31
Кофейный напиток с молоком		200	88,00
Молоко витаминизированное		200	123,00
Итого:		950 гр.	842,26
<u>Вторник:</u>			
Суп картофельный с фрикадельками рыбными		285	196,07
Каша «Дружба»		200	190,60
Батон нарезной		60	157,20
Хлеб ржаной		40	35,31
Какао с молоком		200	94,00
Кисломолочный напиток (йогурт)		110	101,00
Фрукты свежие		100	96,00
Итого:		995 гр.	870,18
<u>Среда:</u>			
Рассольник «Ленинградский» на мясокостном бульоне		250	178,75
Сметана		10	15,75
Голубцы ленивые		200	328,00
Салат из свеклы с солеными огурцами		100	85,00
Батон нарезной		60	157,20
Хлеб ржаной		40	35,31
Компот из плодов или ягод сушеных		200	72,00
Итого:		860 гр.	910,35
<u>Четверг:</u>			
Суп картофельный с рыбой		250	115,00
Пудинг творожный запеченный		200	277,00
Молоко сгущенное		30	68,73
Батон нарезной		60	131,00
Хлеб ржаной		40	35,31
Компот из смеси сухофруктов		200	84,00
Кисломолочный напиток (йогурт)		110	101,00
Итого:		890 гр.	993,69
<u>Пятница:</u>			
Борщ из свежей капусты на мясокостном бульоне		300	171,90
Сметана		10	15,75
Каша «Дружба»		200	190,60
Яйцо вареное		40	63,00
Батон нарезной		50	131,00
Хлеб ржаной		40	35,31
Кофейный напиток с молоком		200	88,00
Фрукты свежие		100	96,00
Итого:		940 гр.	791,56