

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



1 неделя Завтрак

	<i>Выход блюда</i>	<i>Калорийность</i>
<u>Понедельник:</u>		
Каша «Дружба»	250	238,25
Масло сливочное (порциями)	10	66,09
Хлеб пшеничный	40	94,00
Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	115,00
Кисломолочный напиток (йогурт)	110	55,55
Итого:	610 гр.	568,89
<u>Вторник:</u>		
Запеканка из творога	200	413,33
Молоко сгущенное	20	68,73
Хлеб пшеничный	40	94,00
Чай с лимоном	200	40,00
Фрукты свежие	100	44,00
Итого:	560 гр.	660,06
<u>Среда:</u>		
Овощи консервированные (порциями) (капуста квашеная)	100	11,00
Шницель рыбный натуральный	120	150,40
Картофель отварной с маслом	180	173,14
Хлеб пшеничный	40	94,00
Какао с молоком сгущенным	180	109,80
Вафли	10	35,40
Итого:	630 гр.	573,74
<u>Четверг:</u>		
Рыба соленая (порциями)	100	204,00
Плов из говядины	200	271,57
Хлеб пшеничный	40	94,00
Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	103,50
Фрукты свежие	100	44,00
Итого:	620 гр.	717,07
<u>Пятница:</u>		
Овощи консервированные отварные (порциями) (зеленый горошек)	105	67,00
Котлеты, рубленые из птицы с соусом	100	174,00
Каша гречневая вязкая	200	231,60
Хлеб пшеничный	40	94,00
Чай с сахаром	180	34,20
Фрукты свежие	100	44,00
Итого:	725 гр.	644,80

Вторая неделя _____ Завтрак	Выход блюда	Калорийность
<u>Понедельник:</u>		
Омлет натуральный	200	335,38
Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	105	67,00
Хлеб пшеничный	40	94,00
Чай с сахаром	180	34,20
Молоко витаминизированное	200	126,00
Итого:	725 гр.	656,58
<u>Вторник:</u>		
Винегрет овощной	100	87,00
Жаркое по-домашнему	250	320,00
Хлеб пшеничный	40	94,00
Чай с лимоном	180	36,00
Кисломолочный напиток (йогурт)	110	55,55
Итого:	680 гр.	592,55
<u>Среда:</u>		
Овощи консервированные отварные (кукуруза)	105	67,00
Макаронные изделия отварные с сыром	200	283,00
Хлеб пшеничный	40	94,00
Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	115,00
Фрукты свежие	100	44,00
Итого:	645 гр.	603,00
<u>Четверг:</u>		
Овощи консервированные (порциями) (капуста квашеная)	100	11,00
Тефтели из говядины (паровые)	100	170,00
Каша рассыпчатая с овощами	200	240,00
Хлеб пшеничный	30	70,50
Какао с молоком сгущенным	180	109,80
Сок фруктовый	200	86,00
Итого:	810 гр.	687,30
<u>Пятница:</u>		
Икра кабачковая	100	118,00
Птица отварная	100	252,50
Пюре картофельное	180	122,40
Хлеб пшеничный	30	70,50
Чай с лимоном	180	36,00
Фрукты свежие	100	44,00
Итого:	690 гр.	643,40

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



1 неделя Обед

<u>Понедельник:</u>	Выход блюда	Калорийность
Борщ с капустой и картофелем на бульоне мясном со сметаной	260	149,38
Салат картофельный с солеными огурцами	100	96,00
Макаронные изделия отварные с сыром	200	283,00
Хлеб ржаной/пшеничный	40/60	69,60/141,00
Кисель из повидла	200	110,00
Итого:	860 гр.	848,98
<u>Вторник:</u>		
Икра кабачковая	100	118,00
Суп гороховый на бульоне мясном	250	185,75
Жаркое по-домашнему	200	278,26
Хлеб ржаной/пшеничный	40/60	69,60/141,00
Сок фруктовый	200	86,00
Итого:	850 гр.	878,61
<u>Среда:</u>		
Суп картофельный с фрикадельками рыбными	250	196,07
Яйцо вареное	40	63,00
Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	210	295,49
Хлеб ржаной/пшеничный	40/60	69,60/141,00
Молоко витаминизированное	200	126,00
Фрукты свежие	100	44,00
Итого:	900 гр.	935,15
<u>Четверг:</u>		
Суп картофельный	250	98,00
Сырники из творога запеченные с молоком сгущенным	220	490,06
Хлеб ржаной/пшеничный	40/60	69,60/141,00
Компот из апельсинов с яблоками	180	60,30
Кисломолочный напиток (йогурт)	110	55,55
Итого:	860 гр.	914,51
<u>Пятница:</u>		
Щи из свежей капусты на бульоне из кур	250	186,00
Рыба соленая (порциями)	100	204,00
Котлеты или биточки рыбные	100	142,67
Пюре картофельное	180	122,40
Хлеб ржаной/пшеничный	40/60	69,60/141,00
Компот из смеси сухофруктов	200	84,00
Итого:	930 гр.	949,67

Вторая неделя <u>ОБЕД</u>	<i>Выход блюда</i>	<i>Калорийность</i>
<u>Понедельник:</u>		
Рассольник домашний	250	107,25
Икра кабачковая	100	118,00
Котлеты или биточки рыбные	100	142,67
Картофель отварной с маслом	180	173,14
Хлеб ржаной/пшеничный	40/60	69,60/141,00
Компот из смеси сухофруктов	180	75,60
Кисломолочный напиток (йогурт)	110	55,55
Итого:	1020 гр.	882,81
<u>Вторник:</u>		
Суп гороховый на бульоне из кур	250	206,50
Овощи консервированные (порциями) (капуста квашеная)	100	11,00
Рагу из птицы	200	417,33
Хлеб ржаной/пшеничный	40/60	69,60/141,00
Сок фруктовый	200	86,00
Фрукты свежие	100	44,00
Итого:	950 гр.	975,43
<u>Среда:</u>		
Борщ с капустой и картофелем на бульоне мясном со сметаной	260	149,38
Салат картофельный с солеными огурцами	100	96,00
Голубцы ленивые	200	328,00
Хлеб ржаной/пшеничный	40/60	69,60/141,00
Кисель из повидла	200	110,00
Итого:	860 гр.	893,98
<u>Четверг:</u>		
Щи из свежей капусты на бульоне из кур	250	176,00
Котлеты «Нежные»	100	223,00
Каша пшенная вязкая	200	250,00
Хлеб ржаной/пшеничный	40/60	69,60/141,00
Сок фруктовый	200	86,00
Итого:	850 гр.	955,60
<u>Пятница:</u>		
Суп картофельный с фрикадельками мясными	250	250,43
Овощи консервированные отварные (кукуруза) (порциями)	105	67,00
Омлет натуральный	200	335,38
Хлеб ржаной/пшеничный	40/60	69,60/141,00
Молоко витаминизированное	200	126,00
Фрукты свежие	100	44,00
Итого:	955 гр.	1033,40

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



1 неделя Завтрак

	Выход блюда	Калорийность
<u>Понедельник:</u>		
Каша «Дружба»	200	190,60
Масло сливочное (порциями)	10	66,09
Хлеб пшеничный	30	70,50
Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	103,50
Кисломолочный напиток (йогурт)	110	55,55
Итого:	530 гр.	486,24
<u>Вторник:</u>		
Запеканка из творога	150	310,00
Молоко сгущенное	20	68,73
Хлеб пшеничный	30	70,50
Чай с лимоном	200	40,00
Фрукты свежие	100	44,00
Итого:	500 гр.	533,23
<u>Среда:</u>		
Овощи консервированные (порциями) (капуста квашеная)	60	11,00
Шницель рыбный натуральный	100	125,33
Картофель отварной с маслом	150	144,29
Хлеб пшеничный	30	70,50
Какао с молоком сгущенным	180	109,80
Вафли	10	35,40
Итого:	530 гр.	496,32
<u>Четверг:</u>		
Рыба соленая (порциями)	60	122,40
Плов из говядины	150	203,67
Хлеб пшеничный	20	47,00
Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	103,50
Фрукты свежие	100	44,00
Итого:	510 гр.	567,07
<u>Пятница:</u>		
Овощи консервированные отварные (порциями) (зеленый горошек)	60	38,29
Котлеты, рубленые из птицы с соусом	90	156,60
Каша гречневая вязкая	150	173,70
Хлеб пшеничный	30	70,50
Чай с сахаром	180	34,20
Фрукты свежие	100	44,00
Итого:	610 гр.	517,29

Вторая неделя _____ Завтрак	<i>Выход блюда</i>	<i>Калорийность</i>
<u>Понедельник:</u>		
Омлет натуральный	150	251,53
Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	60	38,29
Хлеб пшеничный	30	70,50
Чай с сахаром	180	34,20
Молоко витаминизированное	200	126,00
Итого:	620 гр.	520,52
<u>Вторник:</u>		
Винегрет овощной	60	52,20
Жаркое по-домашнему	200	278,26
Хлеб пшеничный	30	70,50
Чай с лимоном	180	36,00
Кисломолочный напиток (йогурт)	110	55,55
Итого:	580 гр.	492,51
<u>Среда:</u>		
Овощи консервированные отварные (кукуруза)	60	38,29
Макаронные изделия отварные с сыром	180	254,70
Хлеб пшеничный	20	47,00
Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	103,50
Фрукты свежие	100	44,00
Итого:	540 гр.	487,49
<u>Четверг:</u>		
Овощи консервированные (порциями) (капуста квашеная)	60	11,00
Тефтели из говядины (паровые)	90	153,00
Каша рассыпчатая с овощами	150	180,00
Хлеб пшеничный	20	47,00
Какао с молоком сгущенным	180	109,80
Сок фруктовый	200	86,00
Итого:	700 гр.	586,80
<u>Пятница:</u>		
Икра кабачковая	60	70,80
Птица отварная	90	227,25
Пюре картофельное	150	102,00
Хлеб пшеничный	30	70,50
Чай с лимоном	180	36,00
Фрукты свежие	100	44,00
Итого:	610 гр.	550,55

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



1 неделя Обед

<u>Понедельник:</u>	<i>Выход блюда</i>	<i>Калорийность</i>
Борщ с капустой и картофелем на бульоне мясном со сметаной	210	122,65
Салат картофельный с солеными огурцами	80	76,80
Макаронные изделия отварные с сыром	180	254,70
Хлеб ржаной/пшеничный	25/45	43,50/105,75
Кисель из повидла	200	110,00
Итого:	740 гр.	713,40
<u>Вторник:</u>		
Икра кабачковая	60	70,80
Суп гороховый на бульоне мясном	200	148,60
Жаркое по-домашнему	180	250,43
Хлеб ржаной/пшеничный	25/45	43,50/105,75
Сок фруктовый	200	86,00
Итого:	710 гр.	705,08
<u>Среда:</u>		
Суп картофельный с фрикадельками рыбными	200	156,85
Яйцо вареное	40	63,00
Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	160	172,05
Хлеб ржаной/пшеничный	25/30	66,09/43,50
Молоко витаминизированное	200	126,00
Фрукты свежие	100	44,00
Итого:	755 гр.	741,99
<u>Четверг:</u>		
Суп картофельный	200	78,40
Сырники из творога запеченные с маслом сливочным	160	382,09
Хлеб ржаной/пшеничный	25/45	43,50/105,75
Компот из апельсинов с яблоками	180	60,30
Кисломолочный напиток (йогурт)	110	55,55
Итого:	720 гр.	725,58
<u>Пятница:</u>		
Щи из свежей капусты на бульоне из кур	200	136,20
Рыба соленая (порциями)	60	122,40
Котлеты или биточки рыбные	90	128,40
Пюре картофельное	150	102,00
Хлеб ржаной/пшеничный	25/45	43,50/105,75
Компот из смеси сухофруктов	200	84,00
Итого:	770 гр.	722,25

Вторая неделя <u>ОБЕД</u>	Выход блюда	Калорийность
<u>Понедельник:</u>		
Рассольник домашний	200	85,80
Икра кабачковая	60	70,80
Котлеты или биточки рыбные	90	128,40
Картофель отварной с маслом	150	144,29
Хлеб ржаной/пшеничный	25/45	43,50/105,75
Компот из смеси сухофруктов	180	75,60
Кисломолочный напиток (йогурт)	110	55,55
Итого:	860 гр.	709,69
<u>Вторник:</u>		
Суп гороховый на бульоне из кур	200	152,60
Овощи консервированные (порциями) (капуста квашеная)	60	6,60
Рагу из птицы	150	313,00
Хлеб ржаной/пшеничный	25/30	43,50/70,50
Сок фруктовый	200	86,00
Фрукты свежие	100	44,00
Итого:	765 гр.	716,20
<u>Среда:</u>		
Борщ с капустой и картофелем на бульоне мясном со сметаной	210	122,65
Салат картофельный с солеными огурцами	80	76,80
Голубцы ленивые	160	262,40
Хлеб ржаной/пшеничный	25/45	43,50/105,75
Кисель из повидла	200	110,00
Итого:	720 гр.	721,10
<u>Четверг:</u>		
Щи из свежей капусты на бульоне из кур	200	136,20
Котлеты «Нежные»	90	200,70
Каша пшенная вязкая	150	187,50
Хлеб ржаной/пшеничный	25/45	43,50/105,75
Сок фруктовый	200	86,00
Итого:	710 гр.	759,65
<u>Пятница:</u>		
Суп картофельный с фрикадельками мясными	200	200,34
Овощи консервированные отварные (кукуруза) (порциями)	60	38,29
Омлет натуральный	150	251,53
Хлеб ржаной/пшеничный	25/45	43,50/105,75
Молоко витаминизированное	200	126,00
Фрукты свежие	100	44,00
Итого:	780 гр.	809,41