

Утверждаю

Директор МБОУ «Основная  
общеобразовательная школа»

пст.Верхнеижемский:



*Караман*

Н.Г.Караман

01.09.2020 г.

**Примерное двухнедельное меню  
для МБОУ «ООШ» пст.Верхнеижемский**

**1 неделя**

День недели	№ рец	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества (гр)			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8

**Понедельник**

*Завтрак*

183	Плов рисовый с изюмом	200	4,40	13,60	66,00	406,00
376	Чай	200	0,20	0,00	14,00	28,00
1	Хлеб пшеничный	50	3,10	0,20	20,10	94,70
Итого:			7,70	13,80	100,10	528,70

*Обед*

№ рец	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества (гр)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
259	Жаркое по домашнему	80/160	27,53	7,47	21,95	265,00
71	Огурец свежий	50	1,00	0,40	2,30	21,00
374	Компот из мандаринов	200	0,40	0,01	33,69	137,20
1	Хлеб пшеничный	50	3,10	0,20	20,10	94,70
Итого:			32,03	8,08	78,04	517,90

Итого за день:

39,73 21,88 178,14 1046,60

**Вторник**

*Завтрак*

№ рец	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества (гр)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
103	Пшённые биточки со сгущённым молоком	140/20	11,32	12,77	58,91	399,36
332	Кисель	200	0,00	0,00	11,14	49,60
Итого:			11,32	12,77	70,05	448,96

*Обед*

№ рец	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества (гр)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
268	Котлета мясная	75	12,38	18,15	10,74	258,00
833	Соус красный основной	50	0,38	1,12	3,04	23,67
302	Гречка отварная	100	7,46	5,61	35,84	230,45
342	Компот из яблок	200	0,15	0,16	27,88	114,60
1	Хлеб пшеничный	50	3,10	0,20	20,10	94,70
Итого:			23,48	25,24	97,60	721,42

Итого за день:

34,80 38,01 167,65 1170,38

Среда

## Завтрак

№ реп	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества (гр)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
219	Сырники из творога со сгущённым молоком	160/40	33,64	22,81	20,52	421,2
376	Чай	200	0,20	0,00	14,00	28,00
Итого:			33,84	22,81	34,52	449,20

## Обед

№ реп	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества (гр)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
103	Суп картофельный макаронными изд.	250	7,66	8,58	17,14	176,42
336	Капуста тушёная с курой	200	19,70	15,00	13,65	269,00
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
1	Хлеб пшеничный	50	3,10	0,20	20,10	94,70
Итого:			31,12	23,87	82,90	672,92

Итого за день:

64,96 46,68 117,42 1122,12

Четверг

## Завтрак

№ реп	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества (гр)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
186	Каша пшеничная	250	9,30	10,00	45,70	302,00
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
4	Бутерброд с маслом	40/10	3,12	7,57	19,57	161,30
Итого:			16,50	21,11	82,85	581,90

## Обед

№ реп	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества (гр)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
261	Печень тушенная в соусе	100	12,85	6,02	7,14	135,84
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70
389	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,80
1	Хлеб пшеничный	50	3,10	0,20	20,10	94,70
Итого:			20,60	11,59	84,12	525,04

Итого за день:

37,10 32,70 166,97 1106,94

## Завтрак

№ рек	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества (гр)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
448	Оладьи с повидлом	150/20	12,20	10,29	70,70	421,00
377	Чай с лимоном	200/7	4,51	1,14	7,71	57,33
338	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,30
Итого:			17,31	12,03	93,11	548,63

## Обед

№ рек	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества (гр)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
101	Суп картофельный с крупой	250	11,50	10,92	6,83	170,98
235	Щициель рыбный натур.	75/5	11,50	10,92	6,83	170,98
161	Пюре гороховое	150	17,58	8,50	40,99	291,09
71	Помидор свежий	50	1,00	0,40	2,30	21,00
342	Компот из груш	200	0,16	0,12	28,08	114,60
1	Хлеб пшеничный	40	3,10	0,20	20,10	94,70
Итого:			44,84	31,06	105,13	863,35

Итого за день:			62,15	43,09	198,24	1411,98
----------------	--	--	-------	-------	--------	---------

## 2 неделя

День недели	№ рец	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества (гр)			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8

### Понедельник

#### Завтрак

204	Макароны отварные с сыром	150/20	12,41	8,50	53,04	326,69
376	Чай	200	0,20	0,00	14,00	28,00
1	Хлеб пшеничный	40	3,10	0,20	20,10	94,70
Итого:			28,12	17,20	140,18	776,08

#### Обед

№ рец	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества (гр)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
122	Плов из птицы	250	30,6	33,75	55,25	652,5
71	Огурец свежий	50	1,00	0,40	2,30	21,00
374	Компот из мандаринов	200	0,40	0,01	33,69	137,20
1	Хлеб пшеничный	50	3,10	0,20	20,10	94,70
Итого:			35,10	34,36	111,34	905,40

Итого за день:			63,22	51,56	251,52	1681,48
----------------	--	--	-------	-------	--------	---------

### Вторник

#### Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества (гр)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
103	Пшённые биточки со сгущённым молоком	140/20	11,32	12,77	58,91	399,36
332	Кисель	200	0,00	0,00	11,14	49,60
Итого:			11,32	12,77	70,05	448,96

#### Обед

№ рец	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества (гр)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
288	Голубцы ленивые с мясом	200	25,38	21,25	44,61	471,25
71	Помидор свежий	50	1,00	0,40	2,30	21,00
342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60
1	Хлеб пшеничный	50	3,10	0,20	20,10	94,70
338	Мандарин	100	0,70	0,15	6,05	32,10
Итого:			30,34	22,16	100,94	733,65

Итого за день:			41,66	34,93	170,99	1182,61
----------------	--	--	-------	-------	--------	---------

Среда

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества (гр)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
219	Сырники из творога со сгущённым молоком	160/40	33,64	22,81	20,52	421,2
376	Чай	200	0,20	0,00	14,00	28,00
Итого:			33,84	22,81	34,52	449,20

Обед

№ рец	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества (гр)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
197	Рассольник петербургский	250	2,10	5,11	16,59	120,75
287	Тефтели мясные	60	7,58	7,84	7,95	125,36
354	Соус сметанный	40	0,72	1,96	2,8	32,04
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,43	138,00
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
1	Хлеб пшеничный	50	3,10	0,20	20,10	94,70
Итого:			17,22	20,00	99,88	643,65

Итого за день:			51,06	42,81	134,40	1092,85
----------------	--	--	-------	-------	--------	---------

Четверг

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества (гр)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
182	Каша рисовая	250	5,10	10,72	33,42	251,00
382	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,90	100,60
4	Бутерброд с маслом	50/10	3,70	8,50	26,25	155,00
Итого:			11,97	21,90	75,57	506,60

Обед

№ рец	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества (гр)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
288	Куриные окор. отварн.	100	23,46	25,82	0,5	328
321	Рагу из овощей	180	2,29	11,00	14,44	166,00
638	Напиток из изюма	200	0,14	0,03	10,94	44,79
1	Хлеб пшеничный	50	3,10	0,20	20,10	94,70
338	Груша	150	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого:			29,39	37,35	56,28	680,49

Итого за день:			41,36	59,25	131,85	1187,09
----------------	--	--	-------	-------	--------	---------

*Завтрак*

№ рец	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества (гр)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
45	Винегрет овощной	180	2,48	11,10	15,10	170,60
209	Яйцо	1 шт	5,10	4,60	0,30	63,00
376	Чай	200	0,20	0,00	14,00	28,00
1	Хлеб пшеничный	50	3,10	0,20	20,10	94,70
Итого:			10,88	15,90	49,50	356,30

*Обед*

№ рец	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества (гр)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
102	Суп картоф.с горохом	250	9,83	8,88	16,8	169,34
243	Колбаса отварная	100	10,40	20,00	21,20	224,00
679	Гречка	150	7,46	5,61	35,84	230,45
833	Соус красный основной	50	0,38	1,12	3,04	23,67
389	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,80
1	Хлеб пшеничный	50	3,10	0,20	20,10	94,70
Итого:			32,17	35,81	117,18	826,96

Итого за день:			43,05	51,71	166,68	1183,26
----------------	--	--	-------	-------	--------	---------