

МАОУ Коменская СОШ



Примерное недельное меню горячих завтраков
и обедов для учащихся 12 лет и старше

2021г

№ рец.	№ по порядку	Наименование блюда	Выход блюда (граммы)	Энергетическая ценность (ккал)	Химический состав													
					B (г)	Ж (г)	У (г)	Са (г)	Mg (г)	A	B ₁ (г)	C (г)	E (г)	P (г)	Fe (г)			
ПОНЕДЕЛЬНИК 1 день																		
Завтрак																		
311	1	Каша манная молочная жидкая	200	209	6,2	6,6	42,2	136,8	20,4	40,2	0,08	1,4	0,5	122,4	0,46			
пром	2	Сыр порционный	30	120	7,6	7,6	9,7	264	10,5	86,4	0,012	0,21	0	150	0,3			
692	3	Какао с молоком	200	94	3,3	2,9	13,8	111,3	22,3	19	0,03	0,7	0	91,1	0,65			
пром	4	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	70	2,3	0,3	14,5	37,5	12,3	0	0,06	0,06	0	38,7	1,08			
пром	5	Хлеб ржаной	20	43,5	1,4	0,7	8,9	5,75	8,25	0	0,04	0,05	0	21,75	0,5			
741	6	Ватрушка с повидлом	80	166	3,5	1,4	34,8	10,6	6,6	8,6	0,04	0	0,5	27,2	0,67			
		Итого за завтрак:	560	702,5	24,3	19,5	123,9	565,95	80,35	154,2	0,262	2,42	1	451,15	3,66			
Обед																		
135	1	Суп из овощей	250	120	2,5	6,4	12,7	32,14	53,78	0	0,14	8,5	1,5	86,84	0,09			
443	2	Плов из мяса говядины	250	340	16,7	13,2	38,6	19,3	48,2	0	0,05	1	2,6	193,9	1,85			
51	3	Салат из свежих овощей	100	102	1	6	11	28	16	0	0,02	5,8	3,6	29	1,57			
пром	4	Напиток витаминизированный	200	74	0,1	0	18,6	34	2,34	120	0,3	20	0	45	1,68			
пром	5	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	84	2,3	0,3	14,5	37,5	12,3	0	0,06	0,06	0	38,7	1,08			
пром	6	Хлеб ржаной	30	58,5	2,1	1,05	13,35	8,6	12,37	0	0,06	0,075	0	32,6	0,75			
		Итого за обед:	860	778,5	24,7	26,95	108,75	159,54	144,99	120	0,63	17,435	7,7	426,04	7,02			
		Итого за день:		1481	49	46,45	232,65	725,49	225,34	274,2	0,892	19,855	8,7	877,19	10,68			
ВТОРНИК 2 день																		
Завтрак																		
339/600	1	Запеканка морковная с творогом с соусом	200	279	16,8	10,9	28,2	176,8	51,9	77,4	0,14	1,7	0,8	229,8	1,5			
пром	2	Масло порционно	10	97	0,01	8,3	0,06	2,3	0,1	0,07	0	0	0	2,4	0			
689	3	Кофейный напиток	200	63	1,4	1,2	11,4	54,3	6,3	9,5	0,02	0,3	0	38,3	0,07			
пром	4	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	84	2,3	0,3	14,5	37,5	12,3	0	0,06	0,06	0	38,7	1,08			
пром	5	Хлеб ржаной	20	43,5	1,4	0,7	8,9	5,75	8,25	0	0,04	0,05	0	21,75	0,5			
пром	6	Фрукты свежие (блоки)	100	44	0,4	0,4	9,8	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21			

		Итого за завтрак:		560	610,5	22,31	21,8	72,86	292,75	87,85	86,97	0,29	9,11	1	341,95	5,36
Обед																
171	1	Суп-пюре из картофеля с гречками(30г)	250	269	9,1	6,4	43,9	133	45,6	67,5	0,19	8,7	0,8	177	1,7	
297	2	Каша гречневая рассыпчатая	200	333	11,7	8,8	51,8	22,2	184,8	32	0,28	0	0,8	273,8	6,2	
437	3	Гуляш из говядины	100	198	15	14,2	2,5	11,7	17,5	2188,3	0,03	0	0,5	125	2,13	
705	4	Компот из плодов или ягод сушеных	200	84	0,6	0,1	20,1	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69	
пром	5	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	84	2,3	0,3	14,5	37,5	12,3	0	0,06	0,06	0	38,7	1,08	
пром	6	Хлеб ржаной	30	58,5	2,1	1,05	13,35	8,6	12,37	0	0,06	0,075	0	32,6	0,75	
Итого за обед:			810	1026,5	40,8	30,85	146,15	233,1	286,97	2287,8	0,63	9,035	2,5	666,3	12,55	
Итого за день:			1637	63,11	52,65	219,01	525,85	374,82	2374,77	0,92	18,145	3,5	1008,25	17,91		
СРЕДА 3 день																
Завтрак																
348	1	Омлет с морковью	200	234	15,3	16,4	7	153,3	37,7	294	0,1	2,1	0,8	285,2	3	
пром	2	Сыр порционнно	30	120	7,6	7,6	9,7	264	10,5	86,4	0,012	0,21	0	150	0,3	
685	3	Чай с молоком	200	64	1,6	1,3	11,5	59,1	10,5	9,5	0,02	0,3	0	45,9	0,87	
пром	4	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	84	2,3	0,3	14,5	37,5	12,3	0	0,06	0,06	0	38,7	1,08	
пром	5	Хлеб ржаной	20	43,5	1,4	0,7	8,9	5,75	8,25	0	0,04	0,05	0	21,75	0,5	
770	6	Булочка дорожная	80	189	4,2	6,7	27,8	9,7	5,7	38,8	0,05	0	0,7	30,8	0,45	
Итого за завтрак:			560	734,5	32,4	33	79,4	529,35	84,95	428,7	0,282	2,72	1,5	572,35	6,2	
Обед																
132	1	Рассольник ленинградский	250	198	9,3	11,9	14,9	34,5	31,2	22	0,11	7,5	2,4	114,7	1,33	
516	2	Макаронные изделия отварные	200	254	7,4	0,6	39,4	18,4	11,8	45,8	0,07	0	1,1	60,5	1,44	
493/600	3	Птица отварная с соусом 80/50	130	265	20,9	19,6	1,2	52,9	19,3	62,5	0,04	1,4	0,1	153,9	1,53	
648	4	Кисель из концентрата	200	60	0	0	15	3,4	0	0	0	0	0	5,8	0,02	
пром	5	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	84	2,3	0,3	14,5	37,5	12,3	0	0,06	0,06	0	38,7	1,08	
пром	6	Хлеб ржаной	30	58,5	2,1	1,05	13,35	8,6	12,37	0	0,06	0,075	0	32,6	0,75	
Итого за обед:			840	919,5	42	33,45	98,35	155,3	86,97	130,3	0,34	9,035	3,6	406,2	6,15	
Итого за день:			1654	74,4	66,45	177,75	684,65	171,92	559	0,622	11,755	5,1	978,55	12,35		
ЧЕТВЕРГ 4 день																
Завтрак																

333	1	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	326	6,8	12,2	56,6	6,48	28,6	28	0,08	0	0	49,56	1,48
Пром	2	Масло порционно	10	97	0,01	8,3	0,06	2,3	0,1	0,07	0	0	0	2,4	0
685	3	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
пром	4	Хлеб пшеничный Витаминизированный	30	84	2,3	0,3	14,5	37,5	12,3	0	0,06	0,06	0	38,7	1,08
пром	5	Хлеб ржаной	20	43,5	1,4	0,7	8,9	5,75	8,25	0	0,04	0,05	0	21,75	0,5
пром	6	Фрукты свежие (блоки)	100	44	0,4	0,4	9,8	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		Итого за завтрак:	560	632,5	11,11	22	99,16	73,23	62,45	28,07	0,21	7,11	0,2	131,11	6,09
Обед															
139	1	Суп гороховый	250	220	14,9	10,5	17,9	66,5	43,7	42	0,28	1,01	0,3	150	3,22
512	2	Рис отварной	200	292	5	7,2	51,8	9,6	35,4	36	0,04	0	0,4	108,9	0,03
383/600	3	Рыба, тушеная в сметанном соусе	100	128	10	8	3,9	65,7	37,2	52	0,07	1,7	0,7	138	0,38
43	4	Салат из капусты белокочанной	100	80	1,3	6	5	41	45	0	0,1	15	2,7	31	3,6
639	5	Компот из смеси сухофруктов	200	84	0,6	0,1	20,1	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
пром	6	Хлеб пшеничный Витаминизированный	30	84	2,3	0,3	14,5	37,5	12,3	0	0,06	0,06	0	38,7	1,08
пром	7	Хлеб ржаной	30	58,5	2,1	1,05	13,35	8,6	12,37	0	0,06	0,075	0	32,6	0,75
		Итого за обед:	910	946,5	36,2	33,15	126,55	249	200,37	130	0,62	18,045	4,5	518,4	9,75
		Итого за день:		1579	47,31	55,15	225,71	322,23	262,82	158,07	0,83	25,155	4,7	649,51	15,84
ПЯТНИЦА 5 день															
Завтрак															
311	1	Каша пшеница молочная жидкая	200	200	6	6,8	39,6	120	37	37	0,15	1,2	0,1	150,6	0,94
пром	2	Масло порционно	10	97	0,01	8,3	0,06	2,3	0,1	0,07	0	0	0	2,4	0
689	3	Кофейный напиток	200	63	1,4	1,2	11,4	54,3	6,3	9,5	0,02	0,3	0	38,3	0,07
пром	4	Хлеб пшеничный Витаминизированный	30	84	2,3	0,3	14,5	37,5	12,3	0	0,06	0,06	0	38,7	1,08
пром	5	Хлеб ржаной	20	43,5	1,4	0,7	8,9	5,75	8,25	0	0,04	0,05	0	21,75	0,5
769	6	Булочка домашняя	100	251	7,2	6,7	40,4	72,4	14,4	74,7	0,06	0,2	0,7	103,7	0,93
		Итого за завтрак:	560	761,5	25,9	23,3	124,5	553,95	88,75	207,6	0,342	2,02	0,8	503,05	3,82
Обед															
110	1	Борщ с капустой и картофелем	250	168	9,2	11,2	7,9	60,6	32,6	22	0,07	8,01	2,4	108,1	1,73
514	2	Пюре из гороха	210	260	22	1,5	39,6	92,5	81	0	0,5	0	0,5	216,9	6,9
451	3	Котлета из говядины	100	229	13,6	11,7	17,4	55,9	39,3	80,2	0,17	0,9	1,6	140	1,98

пром	4	Напиток Витаминизированный	200	74	0,1	0	18,6	34	2,34	120	0,3	20	0	45	1,68
пром	5	Хлеб пшеничный Витаминизированный	30	84	2,3	0,3	14,5	37,5	12,3	0	0,06	0,06	0	38,7	1,08
пром	6	Хлеб ржаной	30	58,5	2,1	1,05	13,35	8,6	12,37	0	0,06	0,075	0	32,6	0,75
		Итого за обед:	820	873,5	49,3	25,75	111,35	289,1	179,91	222,2	1,16	29,045	4,5	581,3	14,12
		Итого за день:		1635	75,2	49,05	235,85	843,05	268,66	429,8	1,502	31,065	5,3	1084,35	17,94

ПОНЕДЕЛЬНИК 6 день

Завтрак															
---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

311	1	Каша рисовая молочная жидкая	250	214	5,6	6,8	33,6	147,4	31,6	42,6	0,06	1,5	0,2	152,4	0,17
пром	2	Масло порционно	10	97	0,01	8,3	0,06	2,3	0,1	0,07	0	0	0	2,4	0
685	3	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
пром	4	Хлеб пшеничный Витаминизированный	30	84	2,3	0,3	14,5	37,5	12,3	0	0,06	0,06	0	38,7	1,08
пром	5	Хлеб ржаной	20	43,5	1,4	0,7	8,9	5,75	8,25	0	0,04	0,05	0	21,75	0,5
741	6	Вагрушка с повидлом	60	166	3,5	1,4	34,8	10,6	6,6	8,6	0,04	0	0,5	27,2	0,67
		Итого за завтрак:	570	642,5	13,01	17,6	101,16	208,65	63,05	51,27	0,2	1,61	0,7	250,15	3,24

Обед

132	1	Рассолыник ленинградский	250	198	9,3	11,9	14,9	34,5	31,2	22	0,11	7,5	2,4	114,7	1,33
436	2	Жаркое по-домашнему	200	250	17,80	9,80	21,60	25,92	54,66	20	0,17	7,48	2,6	280,84	3,36
16	4	Салат из свежих огурцов	100	65	0,7	6,1	1,9	18	14	0	0,03	3,5	2,7	30	0,5
705	5	Компот из плодов или ягод сушеных	200	84	0,6	0,1	20,1	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
пром	6	Хлеб пшеничный Витаминизированный	30	84	2,3	0,3	14,5	37,5	12,3	0	0,06	0,06	0	38,7	1,08
пром	7	Хлеб ржаной	30	58,5	2,1	1,05	13,35	8,6	12,37	0	0,06	0,075	0	32,6	0,75
		Итого за обед:	810	891,5	31,1	41,45	100,25	190,7	183,17	117	0,48	30,835	9,5	512,7	8,64
		Итого за день:		1534	44,11	59,05	201,41	399,35	246,22	168,27	0,68	32,445	10,2	762,85	11,88

ВТОРНИК 7 день

Завтрак															
---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

315/600	1	Затеканка рисовая с творогом с соусом	200	322	27	9,5	32,3	218,1	33,9	82,2	0,09	0,6	1,4	375,4	1,19
пром	2	Сыр порционно	30	120	7,6	7,6	9,7	264	10,5	86,4	0,012	0,21	0	150	0,3
685	3	Чай с молоком	200	64	1,6	1,3	11,5	59,1	10,5	9,5	0,02	0,3	0	45,9	0,87
пром	4	Хлеб пшеничный Витаминизированный	30	84	2,3	0,3	14,5	37,5	12,3	0	0,06	0,06	0	38,7	1,08
пром	5	Хлеб ржаной	20	43,5	1,4	0,7	8,9	5,75	8,25	0	0,04	0,05	0	21,75	0,5

пром	6	Фрукты свежие (яблоки)	100	44	0,4	0,4	9,8	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		Итого за завтрак:	580	677,5	40,3	19,8	86,7	600,55	84,45	178,1	0,252	8,22	1,6	642,75	6,15
Обед															
	171	Суп-пюре из картофеля с гречками(250/30)	250	269	9,1	6,4	43,9	133	45,6	67,5	0,19	8,7	0,8	177	1,7
	516	Макаронные изделия отварные	200	254	7,4	0,6	39,4	18,4	11,8	45,8	0,07	0	1,1	60,5	1,44
	463/587	Тефтели из говядины с рисом и соусом 100/50	150	220	10,7	14,7	11,2	59,1	18,3	44,5	0,05	0,1	1,4	122,7	1,38
	639	Компот из смеси сухофруктов	200	84	0,6	0,1	20,1	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
пром	5	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	84	2,3	0,3	14,5	37,5	12,3	0	0,06	0,06	0	38,7	1,08
пром	6	Хлеб ржаной	30	58,5	2,1	1,05	13,35	8,6	12,37	0	0,06	0,075	0	32,6	0,75
		Итого за обед:	860	969,5	32,2	23,15	142,45	276,7	114,77	157,8	0,44	9,135	3,7	450,7	7,04
		Итого за день:		1647	72,5	42,95	229,15	877,25	199,22	335,9	0,692	17,355	5,3	1093,45	13,19
СРЕДА 8 день															
Завтрак															
	348	Омлет с морковью	220	234	15,3	16,4	6	153,3	37,7	294	0,1	2,1	0,8	285,2	3
пром	2	Масло порпционно	10	97	0,01	8,3	0,06	2,3	0,1	0,07	0	0	0	2,4	0
	689	Кофейный напиток	200	63	1,4	1,2	11,4	54,3	6,3	9,5	0,02	0,3	0	38,3	0,07
пром	4	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	84	2,3	0,3	14,5	37,5	12,3	0	0,06	0,06	0	38,7	1,08
пром	5	Хлеб ржаной	20	43,5	1,4	0,7	8,9	5,75	8,25	0	0,04	0,05	0	21,75	0,5
770	6	Булочка дорожная	80	189	4,2	6,7	27,8	9,7	5,7	38,8	0,05	0	0,7	30,8	0,45
		Итого за завтрак:	560	710,5	24,61	33,6	68,66	262,85	70,35	342,37	0,27	2,51	1,5	417,15	5,1
Обед															
	140	Суп с макаронными изделиями	250	193	10,1	9,4	17,8	42,6	31,2	23,7	0,13	8,3	1,4	121,7	1,63
	302	Каша ячневая рассыпчатая	200	251	6,4	6,6	41,6	55,2	32,4	32	0,13	0	1,1	224,2	1,2
	496	Котлеты из птицы припущенные 100	100	215	14,6	14,3	10,1	61,7	21,2	86,9	0,08	1	0,7	113	1,47
	51	Салат из свежкы с яблоками	100	85	1,3	6,1	6,2	31	18,2	0	0,02	4,7	3,6	34,9	1,12
648	5	Кисель из концентрата	200	60	0	0	15	3,4	0	0	0	0	0	5,8	0,02
пром	6	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	84	2,3	0,3	14,5	37,5	12,3	0	0,06	0,06	0	38,7	1,08
пром	7	Хлеб ржаной	30	58,5	2,1	1,05	13,35	8,6	12,37	0	0,06	0,075	0	32,6	0,75
		Итого за обед:	910	946,5	36,8	37,75	118,55	240	127,67	142,6	0,48	14,135	6,8	570,9	7,27
		Итого за день:		1657	61,41	71,35	187,21	502,85	198,02	484,97	0,75	16,645	8,3	988,05	12,37

ПЯТНИЦА 9 день

Завтрак															
311	1	Каша геркулесовая молочная жидкая	200	214	5,6	6,8	33,6	147,4	31,6	42,6	0,06	1,5	0,2	152,4	0,17
пром	2	Масло порционное	10	97	0,01	8,3	0,06	2,3	0,1	0,07	0	0	0	2,4	0
692	3	Какао с молоком	200	94	3,3	2,9	13,8	111,3	22,3	19	0,03	0,7	0	91,1	0,65
пром	4	Хлеб пшеничный Витаминизированный	30	84	2,3	0,3	14,5	37,5	12,3	0	0,06	0,06	0	38,7	1,08
пром	5	Хлеб ржаной	20	43,5	1,4	0,7	8,9	5,75	8,25	0	0,04	0,05	0	21,75	0,5
769	6	Булочка домашняя	100	251	7,2	6,7	40,4	72,4	14,4	74,7	0,06	0,2	0,7	103,7	0,93
Итого за завтрак:			560	783,5	19,81	25,7	111,26	376,65	88,95	136,37	0,25	2,51	0,9	410,05	3,33

Обед

110	1	Борщ с капустой и картофелем	250	168	9,2	11,2	7,9	60,6	32,6	22	0,07	8,01	2,4	108,1	1,73
512	2	Рис отварной	200	292	5	7,2	51,8	9,6	35,4	36	0,04	0	0,4	108,9	0,03
391/600	3	Шницель рыбный наварный с см. соус	100	178	12,7	7,1	15,6	82,1	27,5	44,1	0,14	0,1	1,3	175,5	0,98
19	4	Салат из свежих помидоров	100	75	1,1	6,2	3,7	15	20	0	0,06	22,1	3,3	26	0,9
705	5	Компот из плодов или ягод сушеных	200	84	0,6	0,1	20,1	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
пром	6	Хлеб пшеничный Витаминизированный	30	84	2,3	0,3	14,5	37,5	12,3	0	0,06	0,06	0	38,7	1,08
пром	7	Хлеб ржаной	30	58,5	2,1	1,05	13,35	8,6	12,37	0	0,06	0,075	0	32,6	0,75
Итого за обед:			910	939,5	33	33,15	126,95	233,5	154,57	102,1	0,44	30,545	7,8	509	6,16
Итого за день:				1723	52,81	58,85	238,21	610,15	243,52	238,47	0,69	33,055	8,7	919,05	9,49

ЧЕТВЕРГ 10 день

Завтрак															
358/600	1	Сырники из творога /соус сладкий	200	263	22,9	7,6	25,6	193,8	38	54,9	0,14	4,9	0,6	255	1,3
пром	2	Сыр порционно	30	120	7,6	7,6	9,7	264	10,5	86,4	0,012	0,21	0	150	0,3
685	3	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
пром	4	Хлеб пшеничный Витаминизированный	30	84	2,3	0,3	14,5	37,5	12,3	0	0,06	0,06	0	38,7	1,08
пром	5	Хлеб ржаной	20	43,5	1,4	0,7	8,9	5,75	8,25	0	0,04	0,05	0	21,75	0,5
пром	6	Фрукты свежие (яблоки)	100	44	0,4	0,4	9,8	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
Итого за завтрак:			580	592,5	34,8	16,7	77,8	522,25	82,25	141,3	0,282	12,22	0,8	484,15	6,21

