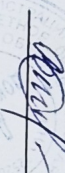


Утверждаю:

Директор МБОУ «Крутихинская СОШ»



Вайхель С.И.



Примерное двухнедельное меню для школьников (от 12 лет и старше)

МБОУ «Крутихинская СОШ»

На 2023 – 2024 учебный год

Утверждаю:

Директор МБОУ «Круглихинская СОШ»

Вайхель С.И.

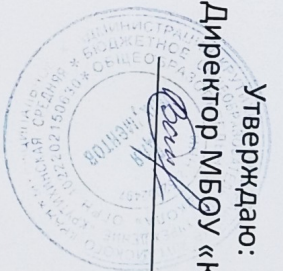


1 день

Завтрак

Наименование блюда	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
Каша молочная пшеничная с маслом	250/7	307	9,1	11,1	42,6	157,56	55,06	1,43	0,22	0,19	0,64
Чай с сахаром	200	35	0,1	0,0	9,1	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
Бутерброд с сыром	50/20	190	9,2	5,8	24,2	211,5	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
Булочка Домашняя	50	179	3,65	5,85	27,7	7,75	4,86	0,41	0,04	0,02	0,00
Итого:	577	711	22,05	28,5	103,6	269,32	87,42	3,01	0,35	0,50	0,78

Утверждаю:
 Директор МБОУ «Круглихинская СОШ»
 Вайхель С.И.



2 день

Завтрак

Наименование блюда	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Са	Мг	Fe	B1	B2	C
Макаронны отварные	220/8	295	8,1	7,2	48,2	14,03	11,09	1,12	0,09	0,03	0
Соус томатный	50	37	0,5	2,4	3,1	2,5	3,47	0,16	0,010	0,012	0,99
Биточки	100	320	20,6	18,3	17,5	43,35	35,77	1,85	0,08	0,15	0,38
Хлеб	50	120	4	1,5	21,5						
Чай с сахаром с лимоном	200	37	0,1	0	9,3	2,73	0,73	0,06	0	0	1,12
Салат витаминный	50	72	1,6	3,6	11,1	38,53	19,68	0,96	0,03	0,04	13,88
Итого:	678	881	34,6	33	108,5	93,41	70,74	4,15	0,21	0,232	16,37

Утверждаю:
Директор МБОУ «Крутихинская СОШ»
Вайхель С.И.



3 день

Завтрак

Наименование блюда	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
Гороховое пюре	200/7	336	19,7	7,6	46,3	110,14	99,62	6,48	0,67	0,14	0
Соус томатный	50	37	0,5	2,4	3,1	2,5	3,47	0,16	0,010	0,012	0,99
Бедро куриное запеченое	120	181,38	35,91	20,03	1,56	42,84	10,19	3,22			2,85
Хлеб	50	120	4	1,5	21,5						
Компот из сухофруктов	200	121	0,5	0,1	31,2	14,62	8,50	0,92	0,07	0,21	0,29
Овощная нарезка огурец	20	15	0,8		2,8						
Итого:	647	810,38	61,41	31,63	106,46	170,1	121,78	10,78	0,750	0,362	4,13



Утверждаю:

Директор МБОУ «Крутихинская СОШ»

Вайхель С.И.

4 день

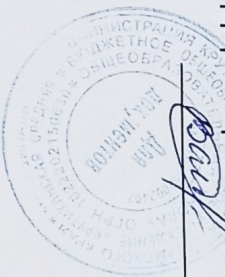
Завтрак

Наименование блюда	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
Картофель тушеный	250	429	25,4	25,8	23	29,97	61,07	4,65	0,19	0,23	10,65
Хлеб	50	120	4	1,5	21,5						
Какао на сгущенном молоке	200	120	3,5	3,4	19,6	107,17	26,03	0,83	0,02	0,12	0,15
Салат витаминный	50	72	1,3	3,6	8,9	30,82	15,74	0,77	0,02	0,03	11,10
Итого:	550	741	34,2	34,3	73	167,96	102,84	6,25	0,23	0,38	21,9

Утверждаю:

Директор МБОУ «Крутихинская СОШ»

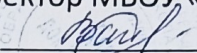
Вайхель С.И.



5 день

Завтрак

Наименование блюда	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Са	Мг	Fe	B1	B2	C
Каша ячневая	250/7	299	8,0	6,7	50,4	64,13	38,75	1,44	0,19	0,07	0
Гуляш	120	303	21,7	22,6	2,9	14,8	28,12	3,25	0,04	0,13	0,31
Хлеб	50	120	4	1,5	21,5						
Чай с сахаром с лимоном	200	37	0,1	0,0	9,3	2,73	0,73	0,06	0,00	0,00	1,12
Нарезка свекла отварная	20	8,8	0,34	0,04	1,6						
Итого:	647	767,8	34,14	30,84	85,7	81,66	67,6	4,75	0,23	0,20	1,43

Утверждаю:
Директор МБОУ «Крутихинская СОШ»

Вайхель С.И.



6 день

Завтрак

Наименование блюда	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
Каша рисовая	250/7	321	7,2	10,0	50,1	146,24	41,97	0,68	0,08	0,19	0,63
Какао на сгущенном молоке	200	120	3,5	3,4	19,6	107,17	26,03	0,83	0,02	0,12	0,15
Бутерброд с сыром	50/20	190	9,2	5,8	24,2	211,5	27,5	1,14	0,09	0,4	0,14
Пирог с повидлом	75	217	4,1	3,4	42,2	13,26	7,11	0,84	0,04	0,04	0,07
Итого:	602	848	24	22,6	136,1	478,17	102,61	3,49	0,23	0,46	0,99

Утверждаю:
 Директор МБОУ «Крутихинская СОШ»
 Вайхель С.И.



7 день

Завтрак

Наименование блюда	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
Макароны отварные	220/8	295	8,1	7,2	48,2	14,03	11,09	1,12	0,09	0,03	0
Печень по-строгановски со сметанным соусом	100/50	280	25,7	18,3	3,1	13,45	27,31	9,79	0,31	2,6	16,45
Хлеб	50	120	4	1,5	21,5						
Кисель	200	93	0,0	0,0	23,9	0,00	0,00	0,00	0,38	0,43	25,0
Овощная нарезка (помидор)	20	4	0,22	0,04	0,74						
Итого:	648	792	38,02	27,04	97,44	27,48	38,4	10,91	0,78	3,06	41,45

Утверждаю:
Директор МБОУ «Крутихинская СОШ»
Вайхель С.И.



8 день

Завтрак

Наименование блюда	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Са	Mg	Fe	B1	B2	C
Плов из курицы	250	519	23	29,2	40,2	25,19	47,13	2,1	0,07	0,11	0,76
Огурец, нарезка	20	15	0,8		2,8						
Хлеб	50	120	4	1,5	21,5						
Сок	200	82	0,0	0,0	21,2	14,00	8,00	0,6	0,02	0,02	4,00
Фрукт яблоко	50	26	0,13	0,085	6,905	3	2,5	0,05			2,3
Итого:	570	762	27,93	30,785	92,605	42,19	57,63	2,75	0,09	0,13	7,06

Утверждаю:

Директор МБОУ «Крутихинская СОШ»



Вайхель С.И.



10 день

Завтрак

Наименование блюда	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
Каша гречневая	250/7	401	14,4	9,4	63	23,45	221,58	7,59	0,43	0,22	0
Соус томатный	50	37	0,5	2,4	3,1	2,5	3,47	0,16	0,010	0,012	0,99
Котлета	100	170	11,9	7,9	12,2	29,44	22,92	1,11	0,05	0,10	0,02
Хлеб	50	120	4	1,5	21,5						
Компот из сухофруктов	200	121	0,5	0,1	31,2	14,62	8,50	0,92	0,07	0,21	0,29
Икра свекольная	100	108	1,8	7,1	9,3	29,62	20,41	1,2	0,03	0,04	3,36
Итого:	690	957	33,10	28,4	140,3	99,63	276,88	10,98	0,590	0,582	4,84