

МБОУ «Сетоловская СОШ»



Утверждаю:

Директор школы

/А.С. Шкабарина/

**Меню для учащихся 5-11 классов на 2022-2023 учебный год  
на осенне-зимний период**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	жиры	углеводы	калорийность
<b>1 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
161	Суп молочный манный	250	6,6	7,8	21,5	182,0
54-21гн-2020	Какао	200	4,6	4,4	12,5	107,2
Пром.	Батон	40	2,6	0,4	13,6	72,0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>490</b>	<b>13,8</b>	<b>12,6</b>	<b>47,6</b>	<b>361,20</b>
<b>Обед</b>						
54-7з-2020	Салат из свежей капусты с маслом растительным	100	1,4	5,1	8,9	88,0
138	Суп картофельный с рисом с мясом птицы	225/25	1,8	5,2	16,5	122,0
54-21м-2020	Куры отварные с соусом	90	19,3	1,4	0,7	92,9
54-11г-2020	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,1	6	19,7	145,8
647	Кисель из повидла	200	0,15	-	38,71	155,43
Пром.	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20,0	106,0
Пром.	Батон	40	2,6	0,4	13,6	72,0
	<b>Итого за обед</b>	<b>870</b>	<b>31,35</b>	<b>19,3</b>	<b>118,11</b>	<b>782,13</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1360</b>	<b>45,15</b>	<b>31,90</b>	<b>165,71</b>	<b>1143,33</b>
<b>2 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
161	Суп молочный рисовый	250	2,2	6,8	33,7	203,0
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Батон	40	2,6	0,4	13,6	72,0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>490</b>	<b>5,0</b>	<b>7,2</b>	<b>53,80</b>	<b>301,80</b>
<b>Обед</b>						

49	Салат овощной с горошком с маслом растительным	100	1,4	5,1	8,9	88,0
110	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом кур со сметаной	220/25/5	5,9	3,1	27,18	129,0
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	0,6	32,7	157,2
54-4м-2020	Котлета мясная с соусом основным	90	13,7	13,6	12,2	226,3
<b>54-1хн-2020</b>	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124,0
Пром.	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20,0	106,0
Пром.	Батон	40	2,6	0,4	13,6	72,0
	<b>Итого за обед</b>	870	32,50	24,0	145,98	902,50
	<b>Итого за день</b>	1360	37,50	31,20	199,78	1204,30
	<b>3 день Завтрак</b>					
<b>54-19к-2020</b>	Суп молочный вермишелевый	250	2,2	6,8	33,7	203
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2
Пром.	Батон	40	2,6	0,4	13,6	72,0
	<b>Итого за завтрак</b>	490	8,6	10,70	58,50	366,20
	<b>Обед</b>					
132	Рассольник с мясом кур	220/30	2,5	5,1	14,0	117,0
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-2м-2020	Гуляш	80	13,5	13,5	3,1	188,9
647	Кисель из повидла	200	0,15	-	38,71	155,43
Пром.	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20,0	106,0
Пром.	Батон	40	2,6	0,4	13,6	72,0
	<b>Итого за обед</b>	760	29,95	27,10	125,31	878,23
	<b>Итого за день</b>	1250	38,55	37,80	183,81	1244,43
	<b>4 день Завтрак</b>					
	Оладьи с повидлом	120/10	7,0	7,9	24,7	141,0
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	<b>Итого за завтрак</b>	330	7,20	7,90	31,20	167,80
	<b>Обед</b>					

54-16з-2020	Винегрет овощной	100	0,6	7,1	3,0	79,0
	Суп картофельный с горохом с мясом кур	230/25	6,2	5,6	22,3	167,0
	Картофель тушеный с мясом кур	150/30	21,2	6,2	-	142,0
<b>54-1хн-2020</b>	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124,0
Пром.	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20,0	106,0
Пром.	Батон	40	2,6	0,4	13,6	72,0
	<b>Итого за обед</b>	815	34,20	20,50	90,30	690,0
	<b>Итого за день</b>	1145	42,10	28,40	121,50	857,80
	<b>5 день Завтрак</b>					
161	Суп молочный пшеничный	250	6,55	8,33	35,09	241,11
54-21гн-2020	Какао	200	4,6	4,4	12,5	107,2
Пром.	Батон	40	2,6	0,4	13,6	72,0
	<b>Итого за завтрак</b>	490	13,75	13,13	61,19	420,31
	<b>Обед</b>					
138	Суп картофельный с рисом с мясом птицы	225/25	6,2	5,6	22,3	167,0
54-11г-2020	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,1	6	19,7	145,8
54-11р-2020	Рыба тушеная с овощами в томате	80/10	9,6	5,2	4,4	103
647	Кисель из повидла	200	0,15	-	38,71	155,43
Пром.	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20,0	106,0
Пром.	Батон	40	2,6	0,4	13,6	72,0
	<b>Итого за обед</b>	770	24,65	18,40	118,71	749,23
	<b>Итого за день</b>	1260	38,40	31,53	179,90	1169,54
	<b>6 день Завтрак</b>					
161	Суп молочный вермишелевый	250	2,2	6,8	33,7	203
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Батон	40	2,6	0,4	13,6	72,0
	<b>Итого за завтрак</b>	490	5,0	7,20	53,80	301,80
	<b>Обед</b>					
49	Салат овощной с горошком с маслом растительным	100	1,4	5,1	8,9	88,0
133	Щи из свежей капусты с	220/30/	4,0	5,0	13,0	120,0

	м/кур со сметаной	8					
54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124,0	
Пром.	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20,0	106,0	
Пром.	Батон	40	2,6	0,4	13,6	72,0	
	<i>Итого за обед</i>	830	38,90	19,81	120,10	824,60	
	<i>Итого за день</i>	1320	43,90	27,01	173,90	1126,40	
	<b>7 день Завтрак</b>						
161	Суп молочный манный	250	6,3	8,2	15,3	146,0	
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	
Пром.	Батон	40	2,6	0,4	13,6	72,0	
	<i>Итого за завтрак</i>	490	12,70	12,10	40,10	309,20	
	<b>Обед</b>						
45	Салат из свежей или квашеной капусты с маслом растительным	100	1,4	5,1	8,9	88,0	
139	Суп картофельный с перловкой с м/кур	225/25	6,2	5,6	22,3	167,0	
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,1	19,3	17,1	323	
647	Кисель из повидла	200	0,15	-	38,71	155,43	
Пром.	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20,0	106,0	
Пром.	Батон	40	2,6	0,4	13,6	72,0	
	<i>Итого за обед</i>	830	33,45	31,60	120,61	911,43	
	<i>Итого за день</i>	1320	46,15	43,70	160,71	1220,63	
	<b>8 день Завтрак</b>						
161	Суп молочный гречневый	250	2,2	6,8	33,7	203,0	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	
Пром.	Батон	40	2,6	0,4	13,6	72,0	
	<i>Итого за завтрак</i>	490	5,0	7,20	53,80	301,80	
	<b>Обед</b>						
137	Суп картофельный с макарон. изделиями с фрикадельками	225/25	5,3	4,85	22,3	148,95	
54-11р-2020	Рыба тушеная с овощами в томате	80/10	9,6	5,2	4,4	103	
54-11г-2020	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,1	6	19,7	145,8	

54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124,0
Пром.	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20,0	106,0
Пром.	Батон	40	2,6	0,4	13,6	72,0
	<i>Итого за обед</i>	770	24,20	17,65	111,40	699,75
	<i>Итого за день</i>	1260	29,20	24,85	165,20	1001,55
	<b>9 день Завтрак</b>					
	Оладьи с повидлом (джемом)	120/10	7,0	7,9	24,7	141,0
54-21гн-2020	Какао	200	4,6	4,4	12,5	107,2
	<i>Итого за завтрак</i>	330				
	<i>Обед</i>					
54-16з-2020	Винегрет овощной	100	0,6	7,1	3,0	79,0
133	Щи из свежей капусты с м/кур со сметаной	220/30/8	4,0	5,0	13,0	120,0
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5,3	0,6	32,7	157,2
54-2м-2020	Гуляш	80	13,5	13,5	3,1	188,9
647	Кисель из повидла	200	0,15	-	38,71	155,43
Пром.	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20,0	106,0
Пром.	Батон	40	2,6	0,4	13,6	72,0
	<i>Итого за обед</i>	868	29,15	27,80	124,11	878,53
	<i>Итого за день</i>	1198	40,75	40,10	161,31	1126,73
	<b>10 день Завтрак</b>					
161	Суп молочный пшеничный	250	6,55	8,33	35,09	241,11
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Батон	40	2,6	0,4	13,6	72,0
	<i>Итого за завтрак</i>	490	9,35	8,73	55,19	339,91
	<i>Обед</i>					
110	Суп картофельный с вермишелью с м/кур	220/30	5,3	4,85	22,3	148,95
54-1г6м-2020	Тефтели с соусом красным основным	90	8,7	8,8	4,9	133,6
54-7г-2020	Рис припущенный	150	3,4	5,4	35,9	202,10
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124,0

Пром.	Хлеб ржаной	40	3,0	1,2	20,0	106,0
Пром.	Батон	40	2,6	0,4	13,6	72,0
	<i>Итого за обед</i>	770	28,40	22,15	128,10	823,45
	<i>Итого за день</i>	1260	37,75	30,88	183,29	1163,36
	<i>Итого за 10 дней</i>	12733	399,45	327,37	1695,11	11258,0
						7