

Муниципальное общеобразовательное учреждение - средняя общеобразовательная школа с. Орловское Марковского района Саратовской области имени Героя Советского Союза Венцова В.К. (Венцеля В.К.)

(МОУ – СОШ с. Орловское Марковского района)



*Утверждено  
Директор  
Аркадий Владимирович  
В.М. Юрьянов  
08.02.2011*

## Меню для учащихся МОУ – СОШ с.Орловское Марковского района в возрасте от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Макароны запеченные с яйцом	250	16,25	10,13	33,63	262,50	53
	Бутерброд с маслом	50	7,16	19,44	43,96	250,00	32
	Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,10	15,90	160,00	35
итого за завтрак		500	25,65	31,67	93,49	672,50	
обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,42	5,08	8,37	87,40	63
	Суп картофельный с бобовыми на м/б	250	9,27	8,64	14,60	173,96	102
	Гуляш из отварной говядины	100	12,85	10,34	3,30	157,50	246
	Каша перловая рассыпчатая	180	4,25	3,48	25,37	146,88	302,171
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	16,50	128,00	349
	Хлебобулочные изделия	70	13,00	5,10	85,00	483,00	
	итого за обед	900	41,38	32,64	153,13	1176,74	
Итого за день:		1400	67,03	64,31	246,62	1849,24	
Неделя 1							
День 2							
завтрак	Каша вязкая из риса и пшена	250	10,00	11,11	41,30	124,50	8
	Ватрушка с творогом	100	10,50	9,10	40,20	285,00	58
	Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,10	15,90	160,00	35
итого за завтрак		550	22,74	22,31	97,40	569,50	
обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	0,17	4,18	7,48	77,10	53
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,50	102,50	82
	Птица запеченная	100	22,06	18,23	5,88	276,25	293
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,96	0,10	37,20	186,00	202,203
итого за обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	16,50	128,00	349
	Хлебобулочные изделия	70	13,00	5,10	85,00	483,00	
итого за обед		900	44,60	32,51	277,56	1252,85	

Итого за день:	1450	67,34	54,82	374,96	1822,35	
Неделя 1						
День 3						
завтрак	250	27,25	22,60	24,80	373,38	11
Запеканка из творога со сгущенным молоком						
Бутерброд с маслом	50	7,16	19,44	43,96	250,00	32
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	38,00	16
итого за завтрак	500	34,41	42,04	78,76	661,38	
	100	0,67	4,18	7,48	77,10	63
Салат из моркови с курагой						
Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,18	2,84	14,29	91,50	101
Котлета рыбная	100	14,38	11,00	15,00	127,50	234
Картофель тушеный с луком	180	3,84	6,24	27,46	181,63	145
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	16,50	128,00	349
Хлебулочные изделия	70	13,00	5,10	85,00	483,00	
итого за обед	900	34,66	29,36	165,73	1088,73	
Итого за день:	1400	69,07	71,40	244,49	1750,11	
Неделя 1						
День 4						
завтрак	250	13,38	14,13	57,38	377,13	26
Макаронны запеченные с сыром						
Бутерброд с маслом и сыром	50	3,10	0,26	19,30	264,40	14
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	38,00	16
итого за завтрак	500	16,48	14,39	86,68	679,53	
Икра из кабачков	100	2,08	5,80	14,50	148,47	73
Суп картофельный с бобовыми на м/б	250	9,27	8,64	14,60	173,96	102
Жаркое по домашнему	230	27,53	7,47	21,95	265,00	259
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	16,50	128,00	349
Хлебулочные изделия	70	13,00	5,10	85,00	483,00	
итого за обед	850	52,48	27,01	152,55	1198,43	
Итого за день:	1350	68,96	41,40	239,23	1877,95	
Неделя 1						
День 5						

завтрак	Вареники ленивые отварные	250	28,63	30,75	31,38	390,13	39
	Бутерброд с маслом	50	7,16	19,44	43,96	250,00	32
	Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,10	15,90	160,00	35
итого за завтрак		500	38,03	52,29	91,24	800,13	
	Салат из свежей капусты с горошком	100	1,50	5,08	8,37	91,17	23
	Щи из свежей капусты со сметаной на м/к бульоне	250	1,75	4,89	8,49	84,78	87
обед	Рыба тушеная с овощами	100	17,31	9,79	8,16	187,50	229
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,92	8,64	49,44	272,76	302,171
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	16,50	128,00	349
	Хлебобулочные изделия	70	13,00	5,10	85,00	483,00	
итого за обед		900	42,08	33,50	175,96	1247,21	
Итого за день:		1400	80,11	85,79	267,19	2047,33	
Неделя 2							
День 1							
завтрак	Каша молочная манная	250	6,00	10,25	38,00	277,50	27
	Бутерброд с маслом и сыром	50	3,10	0,26	19,30	264,40	14
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	10,20	42,30	17
итого за завтрак		500	9,20	10,51	67,50	584,20	
	Салат из моркови с растительным маслом	100	0,33	3,33	5,12	59,33	14
	Суп картофельный с клецками	250	5,49	5,28	16,33	134,75	108,109
обед	Голубцы ленивые	230	15,43	9,88	22,14	239,26	287
	Напиток из шиповника	200	0,40	0,20	15,72	75,76	388
	Хлебобулочные изделия	70	13,00	5,10	85,00	483,00	
итого за обед		850	34,65	23,79	144,30	992,10	
Итого за день:		1350	43,85	34,30	211,80	1576,30	
Неделя 2							
День 2							
завтрак	Омлет натуральный	250	23,74	35,41	4,39	307,38	15
	Бутерброд с повидлом	50	13,78	12,64	60,11	158,30	34
	Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,10	15,90	160,00	35

итого за завтрак		500	39,76	50,15	80,40	625,68	
	Салат из свежей капусты с горошком	100	1,50	5,08	8,37	91,17	23
	Рассольник Ленинградский на курином бульоне	250	3,30	6,80	22,60	113,30	96
обед	Плов из птицы	230	15,60	20,30	43,00	301,50	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	16,50	128,00	349
	Хлебобулочные изделия	70	13,00	5,10	85,00	483,00	
итого за обед		850	34,00	37,28	175,47	1116,97	
Итого за день:		1350	73,76	87,44	255,86	1742,64	
Неделя 2							
День 3							
завтрак	Сырники со стуженным молоком	250	44,88	36,95	84,63	84,63	219
	Бутерброд с маслом	50	7,16	19,44	43,96	250,00	32
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	38,00	16
итого за завтрак		500	52,04	56,39	138,59	372,63	
	Салат из моркови с курагой	100	0,67	4,18	7,48	77,10	63
	Суп лапша на курином бульоне	250	2,21	5,06	11,92	120,25	113,114
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,92	8,64	49,44	272,76	302,171
обед	Котлета рыбная	100	14,38	11,00	15,00	127,50	234
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	16,50	128,00	349
	Хлебобулочные изделия	70	13,00	5,10	85,00	483,00	
итого за обед		900	38,77	33,98	185,34	1208,61	
Итого за день:		1400	90,81	90,37	323,93	1581,24	
Неделя 2							
День 4							
завтрак	Каша молочная пшеничная	250	7,90	7,90	36,20	240,80	37
	Бутерброд с маслом и сыром	60	3,72	0,31	23,16	317,28	14
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	10,20	42,30	17
итого за завтрак		510	11,72	8,21	69,56	600,38	
обед	Икра из кабачков	100	2,08	5,80	14,50	148,47	73
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,50	102,50	82

Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,96	0,10	37,20	186,00	202,203
Котлета мясная	100	23,50	17,63	15,63	238,75	268
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	16,50	128,00	349
Хлебобулочные изделия	70	13,00	5,10	85,00	483,00	
итого за обед	900	47,95	33,53	294,33	1286,72	
Итого за день:	1410	59,67	41,74	363,89	1887,10	
Неделя 2						
День 5						
завтрак	250	6,00	10,25	38,00	277,50	27
Бутерброд с маслом и сыром	50	3,10	0,26	19,30	264,40	14
Чай с лимоном	200	0,10	0,00	10,20	42,30	17
итого за завтрак	500	9,20	10,51	67,50	584,20	
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	0,17	4,18	7,48	77,10	53
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,29	5,70	13,50	148,50	104,105
Жаркое по домашнему	230	27,53	7,47	21,95	265,00	259
Напиток из шиповника	200	0,40	0,20	15,72	75,76	388
Хлебобулочные изделия	70	13,00	5,10	85,00	483,00	
итого за обед	850	48,39	22,65	143,65	1049,36	
Итого за день:	1350	57,59	33,16	211,15	1633,56	
Среднее значение за период:	1386	67,82	60,47	273,91	1776,78	