

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа с.Кадахта»
Муниципального района «Карымский район» Забайкальского края



Утверждено:

Директор МОУ ООШ с.Кадахта

/Землянкин М.С./

«02»_09_2024г.

Примерное 2-х недельное меню 5-9 класс

1 день

Наименование блюда		Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
	Выход блюда (грамм)	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:							
Хлеб пшеничный	80	80	80	6,05	0,65	40,11	190,4
Суп «гороховый»	300						
Куриное филе		78	7,8	14,94	12,8	-	174,4
Картофель		150	120	2,4	0,48	19,56	96
Лук		10	7	0,084	-	0,54	2,46
Морковь		24	20	0,26	0,02	1,44	6,8
горох		16	16	5,52	0,38	12,19	7,53
масло сливочное		5	5	0,12	3	0,08	28,29
томатная паста		5	5	0,18	-	0,59	4,95
Сметана		10	10	0,3	2	0,32	20,6
Вода		200	200	-	-	-	-
Гарнир из гречки	200						
Гречка		50	50	7,56	1,94	37,25	201,06
масло сливочное		10	10	0,32	6	0,16	56,7
Вода		150	150	-	-	-	-
Тефтели	100	100	100	12,6	12,5	3,4	176,5
Фруктовый сок	200	200	200	0,1	0,1	21	84
Итого	880	1088	980	50,37	39,87	136,55	1049,69

3 день

Наименование блюда		Масса		Химический состав			Энергоценнос ть калорий
	Выход блюда (грамм)	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:							
Хлеб пшеничный	80	80	80	6,05	0,65	40,11	190,4
Винегрет	150			2,04	9,27	12,66	142,2
капуста		40	40	1,44	0,08	3,76	21,6
Растительное масло		10	10	-	10	-	60
Свекла		35	30				
Горошек консерв.		10	10				
картофель		35	30				
лук		10	8	0,087	-	0,62	2,5
Суп « Крестьянский»	300						
Филе кур		78	7,8	14,94	12,8	-	174,4
картофель		150	120	2,4	0,48	19,56	96
лук		10	7	0,084	-	0,54	2,46
морковь		24	20	0,26	0,02	1,44	6,8
пшено		10	10	1,13	0,33	6,65	34,8
масло сливочное		5	5	0,12	3	0,08	28,29
томатная паста		5	5	0,18	-	0,59	4,95
сметана		10	10	0,3	2	0,32	20,6
вода		200	200	-	-	-	-
Рожки отварные	200						
рожки		50	50	6,4	0,77	41,06	201,06
масло сливочное		10	10	0,24	6	0,16	56,58
вода		300	300	-	-	-	-
Курица (голень)	100	100	100	13,64	12,93	6,76	198,28
Сок фруктовый	200	200	200	0,6	0,1	14,46	76
Итого	1030	1272	1252,8	49,91	58,43	148,61	1316,92

2 день

Наименование блюда		Масса		Химический состав			Энергоценность калорий
	Выход блюда (грамм)	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:							
Хлеб пшеничный	80	80	80	6,05	0,65	40,11	190,4
Борщ с капустой	300						
тушенка		50	50	8,17	7	-	95,37
картофель		150	120	2,4	0,48	19,56	96
лук		10	7	0,084	-	0,54	2,46
морковь		24	20	0,26	0,02	1,44	6,8
масло сливочное		5	5	0,12	3	0,08	28,29
капуста		35	30	0,54	0,03	1,41	8,1
свекла		70	50	0,75	0,05	4,55	21
томатная паста		5	5	0,05	0,01	0,19	1,15
сметана		10	10	0,3	2	0,32	20,6
вода		200	200	-	-	-	-
Рис отварной	200						
рис		50	50	3,73	0,4	38	176
масло сливочное		12	12	0,3	7,38	0,2	68
вода		300	300	-	-	-	-
Котлета куриная	100	100	100	8,6	23	17	309,4
Компот из с/ф «С»	200						
фрукты сухие		30	30	0,66	-	14,4	59,7
сахар		20	20	-	-	20	75,8
вода		150	150	-	-	-	-
Итого	880	1301	1194	32,01	44,02	157,8	1159,07

4 день

Наименование блюда		Масса		Химический состав			Энергоценност ь калорий
	Выход блюда (грамм)	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:							
Хлеб пшеничный	80	80	80	6,05	0,65	40,11	190,4
Суп рыбный	300						
Консервы рыбные		50	50	8,17	7	-	95,37
картофель		150	120	2,4	0,48	19,56	96
лук		10	7	0,084	-	0,54	2,46
морковь		24	20	0,26	0,02	1,44	6,8
крупа перловая		10	10	2,26	0,66	13,3	69,6
масло сливочное		5	5	0,12	3	0,08	28,29
вода		200	200	-	-	-	-
Картофельное пюре	200						
картофель		200	150	3,28	3,99	22,18	138,19
масло сливочное		12	12	0,3	7,38	0,2	68
молоко		50	50	6,06	9,8	40,9	137,25
вода		150	150	-	-	-	-
Тефтели	100	100	100	12,6	12,5	3,4	176,5
Напиток из плодов шиповника	200						
шиповник		20	40	-	-	25	94,75
Сахар		25	25	-	-	-	-
вода		200	200	-	-	7,16	29,4
Итого	880	1286	1219	39,5	45,48	173,87	1130,04

5 день

Наименование блюда		Масса		Химический состав			Энергоценност ь калорий
	Выход блюда (грамм)	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:							
Хлеб пшеничный	80	80	80	6,05	0,65	40,11	190,4
Гарнир из гречки	200						
гречка		50	50	7,56	1,9	37,25	201,06
масло сливочное		10	10	0,24	6	0,16	56,7
вода		150	150	-	-	-	-
Котлета « нежная»	100	100	100	12,6	12,5	3,4	176,5
Суп «гороховый «	300						
Филе кур		78	7,8	14,94	12,8	-	174,4
картофель		150	120	2,4	0,48	19,56	96
лук		10	7	0,084	-	0,54	2,46
морковь		24	20	0,26	0,02	1,44	6,8
горох		16	16	5,52	0,38	12,19	7,53
масло сливочное		5	5	0,12	3	0,08	28,29
томатная паста		5	5	0,18	-	0,59	4,95
сметана		10	10	0,3	2	0,32	20,6
вода		200	200	-	-	-	-
Компот из с/ф «С»	200						
фрукты сухие		30	30	0,66	-	14,4	59,7
сахар		20	20	-	-	20	75,8
вода		150	150	-	-	-	-

Итого	880	1088	980,8	50,91	39,73	150,04	1101,1
--------------	------------	-------------	--------------	--------------	--------------	---------------	---------------

6 день

Наименование блюда	Масса			Химический состав			Энергоценнос ть калорий
	Выход блюда (грамм)	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:							
Хлеб пшеничный	80	80	80	6,05	0,65	40,11	190,4
Борщ с капустой	300						
тушенка		50	50	8,17	7	-	95,37
картофель		150	120	2,4	0,48	19,56	96
лук		10	7	0,084	-	0,54	2,46
морковь		24	20	0,26	0,02	1,44	6,8
масло сливочное		5	5	0,12	3	0,08	28,29
капуста		35	30	0,54	0,03	1,41	8,1
свекла		70	50	0,75	0,05	4,55	21
томатная паста		5	5	0,05	0,01	0,19	1,15
сметана		10	10	0,3	2	0,32	20,6
вода		200	200	-	-	-	-
Рожки отварные	200						
рожки		50	50	6,4	0,77	41,06	201,06
масло сливочное		10	10	0,24	6	0,16	56,58
вода		300	300	-	-	-	-
Курица (голень)	100	100	100	13,64	12,93	6,76	198,28
Сок фруктовый	200	200	200	0,6	0,1	14,46	76
Итого	880	1299	1237	39,54	33,04	130,63	1002,01

7 день

Наименование блюда		Масса		Химический состав			Энергоценност ь калорий
	Выход блюда (грамм)	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:							
Хлеб пшеничный	80	80	80	6,05	0,65	40,11	190,4
Суп «Рассольник»	300						
тушенка		50	50	8,17	7	-	95,37
картофель		150	120	2,4	0,48	19,56	96
лук		10	7	0,084	-	0,54	2,46
морковь		24	20	0,26	0,02	1,44	6,8
масло сливочное		5	5	0,12	3	0,08	28,29
масло сливочное		5	5	0,12	3	0,08	28,29
томатная паста		5	5	0,18	-	0,59	4,95
сметана		10	10	0,3	2	0,32	20,6
крупа перловая		10	10	2,26	0,66	13,3	69,6
вода		200	200	-	-	-	-
Рис отварной	200						
рис		50	50	3,73	0,4	38	176
масло сливочное		12	12	0,3	7,38	0,2	68
вода		300	300	-	-	-	-
Котлета куриная	100	100	100	8,6	23	17	309,4
Компот из с/ф «С»	200						
фрукты сухие		30	30	0,66	-	14,4	59,7
сахар		20	20	-	-	20	75,8
вода		150	150	-	-	-	-
Итого	880	1211	1174	32,93	47,59	165,62	1231,66

8 день

		Масса	Химический состав	Энергоценнос ть калорий
--	--	-------	-------------------	----------------------------

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:							
Хлеб пшеничный	80	80	80	6,05	0,65	40,11	190,4
Салат из капусты	150			1,99	12,13	5,71	103,35
капуста		100	100	1,35	0,075	3,52	20,25
Растительное масло		8	8	-	8	-	48
лук		10	8	0,1	-	0,1	3
Суп « гороховый»	300						
Филе кур		78	7,8	14,94	12,8	-	174,4
картофель		150	120	2,4	0,48	19,56	96
лук		10	7	0,084	-	0,54	2,46
морковь		24	20	0,26	0,02	1,44	6,8
горох		16	16	5,52	0,38	12,19	7,53
масло сливочное		5	5	0,12	3	0,08	28,29
томатная паста		5	5	0,18	-	0,59	4,95
сметана		10	10	0,3	2	0,32	20,6
вода		200	200	-	-	-	-
Рожки отварные	200						
рожки		50	50	6,4	0,77	41,06	201,06
масло сливочное		10	10	0,24	6	0,16	56,58
вода		300	300	-	-	-	-
Курица (голень)	100	100	100	13,64	12,93	6,76	198,28
Сок фруктовый	200	200	200	0,6	-	14,46	76
Итого	1030	1356	1246,8	54,11	59,23	146,6	1237,95

9 день

Наименование блюда		Масса		Химический состав			Энергоценност ь калорий
	Выход блюда (грамм)	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:							
Хлеб пшеничный	80	80	80	6,05	0,65	40,11	190,4

Винегрет	150			2,04	9,27	12,66	142,2
капуста		40	40	1,44	0,08	3,76	21,6
Растительное масло		10	10	-	10	-	60
Свекла		35	30				
картофель		35	30				
Горошек консев.		10	10				
лук		10	8	0,087	-	0,62	2,5
Суп « Крестьянский»	300						
Филе кур		78	7,8	14,94	12,8	-	174,4
картофель		150	120	2,4	0,48	19,56	96
лук		10	7	0,084	-	0,54	2,46
морковь		24	20	0,26	0,02	1,44	6,8
пшено		10	10	2,26	0,66	13,3	69,6
масло сливочное		5	5	0,12	3	0,08	28,29
томатная паста		5	5	0,18	-	0,59	4,95
сметана		10	10	0,3	2	0,32	20,6
вода		200	200	-	-	-	-
Гарнир из гречки	150						
гречка		45	45	5,67	1,46	27,94	150,8
масло сливочное		10	10	0,24	6	0,16	56,7
вода		120	120	-	-	-	-
Котлета « нежная»	100	100	100	12,6	12,5	3,4	176,5
Компот из с/ф «С»	200						
фрукты сухие		30	30	0,66	-	14,4	59,7
сахар		20	20	-	-	20	75,8
вода		150	150	-	-	-	-
Итого	980	1187	1067,8	49,33	58,92	158,88	1339,3

10 день

Наименование блюда		Масса		Химический состав			Энергоценнос ть калорий
	Выход блюда (грамм)	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:							
Хлеб пшеничный	80	80	80	6,05	0,65	40,11	190,4
Борщ с капустой	300						
тушенка		50	50	8,17	7	-	95,37
картофель		150	120	2,4	0,48	19,56	96

лук		10	7	0,084	-	0,54	2,46	
морковь		24	20	0,26	0,02	1,44	6,8	
масло сливочное		5	5	0,12	3	0,08	28,29	
капуста		35	30	0,54	0,03	1,41	8,1	
свекла		70	50	0,75	0,05	4,55	21	
томатная паста		5	5	0,05	0,01	0,19	1,15	
сметана		10	10	0,3	2	0,32	20,6	
вода		200	200	-	-	-	-	
Рис отварной	200							
рис		50	50	3,73	0,4	38	176	
масло сливочное		12	12	0,3	7,38	0,2	68	
вода		300	300	-	-	-	-	
Котлета куриная	100	100	100	8,6	23	17	309,4	
Компот из с/ф «С»	200							
фрукты сухие		30	30	0,66	-	14,4	59,7	
сахар		20	20	-	-	20	75,8	
вода		150	150	-	-	-	-	
Итого	880	1301	1194	32,01	44,02	157,8	1159,07	
Сок фруктовый	200	200	200	0,6	0,1	14,46	76	
Итого	940	1216	1183	46,45	54,45	138,85	1239,98	
вода		150	150	-	-	-	-	
Итого	920	1290	1237	30,58	61,35	179,56	1389,99	