

Утверждаю:

Директор

ГБОУ «Закаменская СКОШИ»

Е.С.Гармаева



Примерное двухнедельное меню на 2023-2024 учебный год

1-ый день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Калорийность	Витамин С
Завтрак							
384	Каша рисовая	200	4,8	11	36,8	253,6	
945	Чай с молоком	200	1,07	0,94	1,7	19	
	Хлеб	60	4,86	0,6	29,28	145,2	
	Сыр	20	4,44	5,38	0,94	70	
	Вафли	40	2,4	8	19,2	160	
Всего за завтрак			17,57	25,92	87,92	647,8	
Обед							
226	Суп гороховый	250	10,52	9,54	19,28	204,85	
688	Макароны	180	6,24	5,01	33,87	206	
591	Гуляш	100	14	9,2	2,6	148	
868	Компот	200	0,2	0	20,8	82,6	
	Хлеб	80	6,48	0,8	39,04	193,6	
Всего за обед			37,44	24,55	115,59	835,05	
Полдник							
	Сок	200	0,2	0,06	23,5	95	
	Кекс	60	3,3	11,25	24,85	207	
	Апельсин	200	0,38	0,38	8,92	41	
Всего за полдник			3,88	11,69	57,27	343	
Ужин							
708	Капуста тушенная с мясом	230	15,97	13,1	12,58	232,14	
943	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	
	Хлеб	60	4,86	0,6	29,28	145,2	
	Сухари	40	3,4	4,32	26,68	159,6	
	Конфеты	35	1,4	13,83	18,97	199,15	
Всего за ужин			25,7	31,87	102,51	796,09	
Итого за день			84,59	94,03	363,29	2621,94	

2-ой день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Калорийность	Витамин С
Завтрак							
384	Каша пшеничная	200	7,8	10,6	42,2	293,6	
960	Какао	200	3,48	3,46	23,47	139	
	Хлеб	60	4,86	0,6	29,28	145,2	
	Яйцо	40	6,3	5,2	0,7	76	
	Рулет	50	2,35	10	11,9	147,4	
Всего за завтрак			24,79	29,86	107,55	801,20	
Обед							
187	Щи из св.капусты	250	6,25	5,25	6	96,0	
682	Рис	180	4,38	6,45	44,02	252	
609	Котлета	100/30	7,3	10,7	6,8	152,7	
883	Кисель	200	0,05	0	23,0	92	
	Хлеб	80	6,48	0,8	39,04	193,6	
Всего за обед			24,46	23,2	118,26	786,3	
Полдник							
945	Чай с молоком	200	1,07	0,94	1,7	19	
	Корж	80	4,5	8,25	48,38	285	
	Йогурт	200	5,8	5	22	156	
Всего за полдник			11,37	14,19	72,08	460	
Ужин							
1114	Картофель тушеный с мясом	200	10,6	16	21,8	266,8	
943	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	
	Хлеб	60	4,86	0,6	29,28	145,2	
	Печенье	40	3	3,92	29,8	166,8	
	Карамель	30	0,03	0,03	27,66	107,1	
Всего за ужин			18,56	20,57	123,54	745,9	
Итого за день			79,18	87,82	422,03	2793,4	

3-ий день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Калорийность	Витамин С
Завтрак							
384	Каша геркулесовая	200	6,03	11,51	33,31	261	
943	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	
	Хлеб	60	4,86	0,6	29,28	145,2	
	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66,2	
	Зефир	50	0,4	0	39,25	152	
Всего за завтрак			11,46	19,38	116,98	684,4	
Обед							
100	Винегрет	100	1,7	10,3	8,2	130,1	
208	Суп с лапшой	250	12,5	7,5	12,5	157,5	
679	Гречка	180	8,65	6,44	41,15	257,0	
591	Гуляш	100	14	9,2	2,6	148	
868	Компот	200	0,2	0	20,8	82,6	
	Хлеб	80	6,48	0,8	39,04	193,6	
Всего за обед			43,53	34,24	124,29	968,8	
Полдник							
960	Молоко	200	6,58	4	9,42	100	
	Булочка	50	3,95	4,7	27,75	169,5	
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	
Всего за полдник			11,33	9,5	56,77	363,5	
Ужин							
688	Макароны	180	6,24	5,01	33,87	206	
536	Сосиски молочные	50	5,5	11,95	0,8	133	
945	Чай с молоком	200	1,07	0,94	1,7	19	
	Хлеб	60	4,86	0,6	29,28	145,2	
	Бублики	50	3,45	3,5	25,35	148,95	
	Ирис	30	0,9	2,58	23,76	123	
Всего за ужин			22,02	24,58	114,76	775,15	
Итого за день			88,34	87,7	412,8	2791,85	

4-ый день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Калорийность	Витамин С
Завтрак							
384	Каша манная	200	5,7	9,95	37,97	264	
945	Чай с молоком	200	1,07	0,94	1,7	19	
	Хлеб	60	4,86	0,6	29,28	145,2	
	Колбаса	30	3,84	6,66	0,75	77,1	
	Печенье	40	3	3,92	29,8	166,8	
Всего за завтрак			18,47	22,07	99,5	672,1	
Обед							
	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,8	15	
197	Рассольник	250	11,25	4,75	11,00	131,5	
378	Пюре картофельное	180	3,68	5,67	24,1	162	
488	Рыба	120	7,56	9,6	7,68	144,96	
943	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	
	Хлеб	80	6,48	0,8	39,04	193,6	
Всего за обед			29,84	20,94	99,62	707,06	
Полдник							
	Сок	200	0,2	0,06	23,5	95	
	Маффин	50	3	6	27,5	175	
	Банан	220	3,3	0,44	47,96	195,4	
Всего за полдник			6,5	6,5	98,96	465,4	
Ужин							
682	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	252	
591	Гуляш	100	14	9,2	2,6	148	
945	Чай с молоком	200	1,07	0,94	1,7	19	
	Хлеб	60	4,86	0,6	29,28	145,2	
	Сухари	40	3,4	4,32	26,68	159,6	
	Конфеты	35	1,4	13,83	18,97	199,15	
Всего за ужин			29,11	35,34	123,25	922,95	
Итого за день			83,92	84,85	421,33	2767,51	

5-ый день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Калорийность	Витамин С
Завтрак							
235	Суп молочный	250	7,5	4,75	30,25	195	
943	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	131	
	Сыр	20	4,44	5,38	0,94	70	
	Мини рулет	40	2,96	9,1	9,9	130	
Всего за завтрак			18,72	20,7	81,74	586	
Обед							
	Помидоры свежие	100	0,6	0,2	4,2	19,9	
170	Борщ	250	10,25	8,23	10,25	142,5	
601	Плов	200	16	8	77,6	437,4	
868	Компот	200	0,2	0	20,8	82,6	
	Хлеб	80	6,48	0,8	39,04	193,6	
Всего за обед			33,53	17,23	151,89	876	
Полдник							
960	Какао	200	3,48	3,46	23,47	139	
	Кекс	60	3,3	11,25	24,85	207	
	Апельсин	200	0,38	0,38	8,92	41	
Всего за полдник			7,16	15,09	57,24	387	
Ужин							
679	Гречка	180	8,65	6,44	41,15	257	
536	Колбаса	50	6,4	11,1	0,75	128,5	
945	Чай с молоком	200	1,07	0,94	1,7	19	
	Хлеб	60	4,86	0,6	29,28	145,2	
	Пряник	50	2,9	3	36,25	182,5	
	Карамель	30	0,03	0,03	27,66	107,1	
Всего за ужин			23,91	22,11	136,79	839,3	
Итого за день			83,32	75,13	427,66	2688,3	

6-ой день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Калорийность	Витамин С
Завтрак							
384	Каша манная	200	5,7	9,95	37,97	264	
952	Кофейный напиток	200	2,71	2,99	20,38	119,0	
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	131	
	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66,2	
	Вафли	40	2,4	8	19,2	160	
Всего за завтрак			14,66	29,64	103,39	740,2	
Обед							
	Огурцы	100	0,8	0,1	2,8	15	
220	Суп овсяный	250	8,75	3	12,5	110,8	
688	Макароны	180	6,24	5,01	33,87	206	
562	Поджарка из говядины	100	19,41	12,59	2,15	201	
945	Чай с молоком	200	1,07	0,94	1,7	19	
	Хлеб	80	6,48	0,8	39,04	193,6	
Всего за обед			42,75	22,44	92,06	745,4	
Полдник							
	Молоко	200	6,58	4,0	9,42	100	
	Булочка	100	7,2	6,2	51	317	
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	
Всего за полдник			14,58	11	80,02	511	
Ужин							
321	Овощное рагу с говядиной	200	15,2	14,4	7,6	215,2	
943	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	
	Хлеб	60	4,86	0,6	29,28	145,2	
	Бублики	50	3,45	3,5	25,35	148,95	
	Конфеты	35	1,4	13,83	18,97	199,15	
Всего за ужин			24,98	32,35	96,2	768,45	
Итого за день			96,97	95,43	371,67	2765,05	

7-ой день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Калорийность	Витамин С
Завтрак							
384	Каша пшенная	200	7,8	10,6	42,2	293,6	
945	Чай с молоком	200	1,07	0,94	1,7	19	
	Хлеб	60	4,86	0,6	29,28	145,2	
	Яйцо	40	6,3	5,2	0,7	76	
	Чоко пай	30	1,3	5,4	18,9	129	
Всего за завтрак			21,33	22,74	92,78	662,8	
Обед							
77	Салат овощной	100	1,6	4,4	8,3	77,5	
208	Суп с лапшой	250	12,5	7,5	12,5	157,5	
694	Картофельное пюре	180	3,68	5,67	24,1	162	
591	Гуляш	100	14	9,2	2,6	148	
883	Кисель	200	0,05	0	23	92	
	Хлеб	80	6,48	0,8	39,04	193,6	
Всего за обед			38,31	27,57	109,54	830,6	
Полдник							
	Сок	200	0,2	0,06	23,5	95	
	Маффин	50	3	6	27,5	175	
	Банан	220	3,3	0,44	47,96	195,4	
Всего за полдник			6,5	6,5	98,96	465,4	
Ужин							
601	Плов	200	16	8	77,6	437,4	
943	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	
	Хлеб	60	4,86	0,6	29,28	145,2	
	Печенье	40	3	3,92	29,8	166,8	
	Ирис	30	0,9	2,58	23,76	123	
Всего за ужин			24,83	15,12	175,44	932,4	
Итого за день			90,97	71,93	476,72	2891,2	

8-ой день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Калорийность	Витамин С
Завтрак							
390	Каша геркулесовая	200	6,03	11,51	33,31	261	
952	Кофейный напиток	200	2,71	2,99	20,38	119	
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	131	
	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66,2	
	Рулет	50	2,35	10	11,9	147,4	
Всего за завтрак			14,94	33,2	91,43	724,6	
Обед							
187	Щи	250	6,25	5,25	6	96	
679	Гречка	180	8,65	6,44	41,15	257	
618	Тефтели	110/30	11	13,2	6,6	189,2	
868	Компот	200	0,2	0	20,8	82,6	
	Хлеб	80	6,48	0,8	39,04	193,6	
Всего за обед			32,58	25,69	113,59	818,4	
Полдник							
945	Чай с молоком	200	1,07	0,94	1,7	19	
	Кекс	60	3,3	11,25	24,85	207	
	Апельсин	200	0,38	0,38	8,92	41	
Всего за полдник			4,75	12,57	35,47	267	
Ужин							
688	Макароны	180	6,24	5,01	33,87	206	
536	Колбаса	50	6,4	11,1	0,75	128,5	
943	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	
	Хлеб	60	4,86	0,6	29,28	145,2	
	Сухари	40	3,4	4,32	26,28	159,6	
	Конфеты	35	1,4	13,83	18,97	199,15	
Всего за ужин			22,37	34,88	124,15	898,45	
Итого за день			74,64	106,34	364,64	2708,45	

9-ый день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Калорийность	Витамин С
Завтрак							
384	Каша рисовая	200	4,8	11	36,8	253,6	
945	Чай с молоком	200	1,07	0,94	1,7	19	
	Хлеб	60	4,86	0,6	29,28	145,2	
	Колбаса	30	3,84	6,66	0,75	77,1	
	Зефир	50	0,4	0	39,25	152	
Всего за завтрак			14,97	19,2	107,78	646,9	
Обед							
77	Салат овощной	100	1,6	4,4	8,3	77,5	
204	Суп перловый с говядиной	250	3,25	4,63	22,25	133,25	
688	Лапша	180	6,24	5,01	33,87	206	
609	Котлета	100	7,3	10,7	6,8	152,7	
943	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	
	Хлеб	80	6,48	0,8	39,04	193,6	
Всего за обед			24,94	25,56	125,26	823,05	
Полдник							
960	Какао	200	3,48	3,46	23,47	139	
	Корж	80	4,5	8,25	48,38	285	
	Йогурт	200	5,8	5	22	156	
Всего за полдник			13,78	16,71	93,85	580	
Ужин							
590	Жаркое по-домашнему	200	10,6	16	21,8	266,8	
945	Чай с молоком	200	1,07	0,94	1,7	19	
	Хлеб	60	4,86	0,6	29,28	145,2	
	Бублики	50	3,45	3,5	25,35	148,95	
	Карамель	30	0,03	0,03	27,66	107,1	
Всего за ужин			20,01	21,07	105,79	687,05	
Итого за день			73,7	82,54	432,68	2737,0	

10-ый день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Калорийность	Витамин С
Завтрак							
235	Суп молочный	250	7,5	4,75	30,25	195	
943	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	131	
	Сыр	20	4,44	5,38	0,94	70	
	Мини рулет	40	2,96	9,1	9,9	130	
Всего за завтрак			18,72	20,7	81,74	586	
Обед							
170	Борщ	250	10,25	8,23	10,25	142,5	
682	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	252	
591	Гуляш	100	14	9,2	2,6	148	
883	Кисель	200	0,05	0	23	92	
	Хлеб	80	6,48	0,8	39,04	193,6	
Всего за обед			35,16	24,68	118,91	828,1	
Полдник							
	Сок	200	0,2	0,06	23,5	95	
	Ватрушка с творогом	100	10	12,1	46,1	331	
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	
Всего за полдник			11	12,96	89,2	520	
Ужин							
679	Гречка	180	8,65	6,44	41,15	257	
562	Поджарка	100	19,41	12,59	2,15	201	
945	Чай с молоком	200	1,07	0,94	1,7	19	
	Хлеб	60	4,86	0,6	29,28	145,2	
	Вафли	40	2,4	8	19,2	160	
	Ирис	30	0,9	2,58	23,76	123	
Всего за ужин			37,29	31,15	117,24	745,2	
Итого за день			102,17	89,49	408,14	2679,3	

11-ый день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Калорийность	Витамин С
Завтрак							
384	Каша пшеничная	200	7,8	10,6	42,2	293,6	
945	Чай с молоком	200	1,07	0,94	1,7	19	
	Хлеб	60	4,86	0,6	29,28	145,2	
	Яйцо	40	6,3	5,2	0,7	76	
	Печенье	40	3,0	3,92	29,8	166,8	
Всего за завтрак			23,03	21,26	102,98	700,6	
Обед							
	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,8	15	
197	Рассольник	250	11,25	4,75	11	131,5	
378	Пюре картофельное	180	3,68	5,67	24,1	162	
510	Рыбные котлеты	100	17	9,1	4,9	171	
943	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	
	Хлеб	80	6,48	0,8	39,04	193,6	
Всего за обед			39,28	20,44	96,84	733,1	
Полдник							
960	Какао	200	3,48	3,46	23,47	139	
	Маффин	50	3	6	27,5	175	
	Банан	220	3,3	0,44	47,96	195,4	
Всего за полдник			9,78	9,9	98,93	509,4	
Ужин							
688	Лапша	180	6,24	5,01	33,87	206	
536	Колбаса	50	6,4	11,1	0,75	128,5	
945	Чай с молоком	200	1,07	0,94	1,7	19	
	Хлеб	60	4,86	0,6	29,28	145,2	
	Пряник	50	2,9	3,0	36,25	182,5	
	Конфеты	35	1,4	13,83	18,97	199,15	
Всего за ужин			22,87	34,48	120,82	880,35	
Итого за день			94,96	86,08	419,57	2823,45	

12-ый день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Калорийность	Витамин С
Завтрак							
384	Каша манная	200	5,7	9,95	37,97	264	
952	Кофейный напиток	200	2,71	2,99	20,38	119,0	
	Хлеб	60	4,86	0,6	29,28	145,2	
	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66,2	
	Чоко пай	30	1,3	5,4	18,9	129	
Всего за завтрак			14,67	26,19	106,67	723,4	
Обед							
	Помидоры свежие	100	0,6	0,2	4,2	19,9	
208	Суп с лапшой	250	12,5	7,5	12,5	157,5	
364	Ленивые голубцы	200	15,8	13,7	14,3	252,0	
943	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	
	Хлеб	80	6,48	0,8	39,04	193,6	
Всего за обед			35,45	22,22	85,04	683,0	
Полдник							
	Сок	200	0,2	0,06	23,5	95	
	Кекс	60	3,3	11,25	24,85	207	
	Апельсин	200	0,38	0,38	8,92	41	
Всего за полдник			3,88	11,69	57,27	343	
Ужин							
682	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	252	
591	Гуляш	100	14	9,2	2,6	148	
945	Чай с молоком	200	1,07	0,94	1,7	19	
	Хлеб	60	4,86	0,6	29,28	145,2	
	Сухари	40	3,4	4,32	26,68	159,6	
	Конфеты	35	1,4	13,83	18,97	199,15	
Всего за ужин			29,11	35,34	96,57	922,95	
Итого за день			83,11	95,44	345,55	2672,35	

13-ый день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Калорийность	Витамин С
Завтрак							
384	Каша геркулесовая	200	6,03	11,51	33,31	261	
945	Чай с молоком	200	1,07	0,94	1,7	19	
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	131	
	Сыр	20	4,44	5,38	0,94	70	
	Печенье	40	3	3,92	29,8	166,8	
Всего за завтрак			18,29	23,2	91,45	647,8	
Обед							
100	Винегрет	100	1,7	10,3	8,2	130,1	
222	Суп рисовый	250	11,5	8,5	8,75	155,5	
688	Лапша	180	6,24	5,01	33,87	206	
609	Котлета	100	7,3	10,7	6,8	152,7	
960	Какао	200	3,48	3,46	23,47	139	
	Хлеб	80	6,48	0,8	39,04	193,6	
Всего за обед			36,7	38,77	120,13	976,9	
Полдник							
943	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	
	Пирожки печенье	100	4,8	8,1	28,8	212	
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	
Всего за полдник			5,67	8,92	63,4	366	
Ужин							
590	Жаркое по-домашнему	200	16,84	11,9	12,24	228,2	
945	Чай с молоком	200	1,07	0,94	1,7	19	
	Хлеб	60	4,86	0,6	29,28	145,2	
	Бублики	50	3,45	3,5	25,35	148,95	
	Карамель	30	0,03	0,03	27,66	107,1	
Всего за ужин			26,25	16,97	96,23	648,45	
Итого за день			86,91	87,86	371,21	2639,15	

14-ый день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Калорийность	Витамин С
Завтрак							
235	Суп молочный	250	7,5	4,75	30,25	195	
943	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	
	Хлеб	60	4,86	0,6	29,28	145,2	
	Яйцо	40	6,3	5,2	0,7	76	
	Рулет	50	2,35	10	11,9	147,4	
Всего за завтрак			21,08	20,57	87,13	623,6	
Обед							
187	Щи	250	6,25	5,25	6	96	
679	Перловка	180	5,4	3,6	41,4	208,8	
591	Гуляш	100	14	9,2	2,6	148	
883	Кисель	200	0,05	0	23,0	92	
	Хлеб	80	6,48	0,8	39,04	193,6	
Всего за обед			32,18	18,85	111,44	738,4	
Полдник							
	Молоко	200	6,58	4	9,42	100	
	Булочка детская	50	3,95	4,7	27,75	169,5	
	Банан	220	3,3	0,44	47,96	195,4	
Всего за полдник			13,83	9,14	85,13	464,9	
Ужин							
679	Гречка	180	8,65	6,44	41,15	257	
536	Колбаса	50	6,4	11,1	0,75	128,5	
945	Чай с молоком	200	1,07	0,94	1,7	19	
	Хлеб	60	4,86	0,6	29,28	145,2	
	Пряник	50	2,9	3	36,25	182,5	
	Ирис	30	0,9	2,58	23,76	123	
Всего за ужин			24,78	24,66	132,89	855,2	
Итого за день			91,87	73,22	416,59	2682,1	