

УТВЕРЖДАЮ:
ДИРЕКТОР ШКОЛЫ:

Г.Г. ПРОШИН

Двухнедельное меню для обе МОУ Куркинская СОШ №1								
	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры или
				Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак							1 день
	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	г	180	7,400	8,000	28,000	212,800	212
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Бутерброд с сыром	г	40	6,900	9,000	10,000	149,000	63
	Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:		520,000	17,500	19,900	61,400	493,800	
	Обед							
	Овощи натуральные (помидор)	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148
	суп с макаронными изделиями	г	200	9,500	20,300	65,600	483,000	157
	Котлеты рыбные	г	100	13,000	1,600	10,000	234,900	307
	Рис с овощами	г	150	4,000	2,600	35,000	182,000	241
	чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	760	30,840	25,660	142,660	1 059,000	
	Полдник							
	Компот из сухофруктов	г	210	0,60	0,10	20,10	84,000	495
	Печенье	г	30	2,200	2,900	22,200	124,500	582
	Итого за полдник:	г	240	2,80	3,00	42,30	208,500	
	Итого за день:	г	1 520,000	51,140	48,560	246,360	1 761,300	
2 день	Завтрак							
	Запеканка из творога с джемом	г	170	24,00	11,55	35,50	343,400	279
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Мандарин	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	82

	Итого завтрак:		500,000	27,350	12,720	67,900	500,000	
	Обед							
	овоши натуральные (огурец)	г	60	0,400	0,060	1,140	6,600	148
	Суп картофельный с бобовыми на м/б	г	200	9,000	5,110	11,700	130,000	113
	Печень куриная по-строгановски	г	100	19,500	9,400	7,600	193,000	356/408
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,000	202
	кисель плодово-ягодный	г	200	1,40	0,00	29,00	122,000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	760	42,33	23,31	106,92	811,300	
	Полдник							
	чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Баранки сдобные	г	30	2,49	2,4	18,12	103,8	577
	Итого за полдник:	г	230	2,69	2,50	27,42	141,800	
	Итого за день:		1 490,000	72,370	38,530	202,240	1 453,100	
3 день	Завтрак							
	Каша рисовая вязкая	г	180	5,200	5,700	32,400	208,430	217
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Масло сливочное	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180	79
	Груша	г	100,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	Итого завтрак:	г	510,000	10,480	16,680	66,910	475,010	
	Обед							
	Салат витаминный	г	60	0,720	3,000	3,300	44,000	2
	Суп картофельный с крупой (гречневый) на к/б	г	200	5,44	5,2	8	100,6	114
	Бефстроганов из отварной курицы	г	100	15	13	5,000	202	326
	Макароны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
	Сок яблочный	г	205	1,025	0,205	20,7	90,3	501
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	765	31,22	27,295	87,030	728,100	
	Полдник							
	чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457

	Вафли	г	30	1,17	9,18	18,75	162,3	580
	Итого за полдник:	г	300	1,37	9,280	28,050	200,300	
	Итого за день:		1 575,000	43,065	53,255	181,990	1 403,410	
4 день	Завтрак							
	Овощи натуральные (огурец свежий)	г	60	0,4	0,06	1,14	35,6	148
	Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
	Чай с лимоном и сахаром	г	200	0,200	0,100	6,600	27,900	54-3ГН
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Апельсин	г	100	0,900	0,200	8,100	49,200	82
	Итого завтрак:	г	530	18,6	23,880	36,32	471,200	
	Обед							
	Винегрет овощной	г	60	1,000	3,700	4,000	52,800	47
	Суп картофельный с клецками	г	200	4,63	3,28	11,400	93,6	119
	Плов из отварной птицы	г	240	14,76	10	30	352,5	375
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	750	24,470	17,920	85,980	689,600	
	Полдник							
	чай с сахаром	г	200	0,20	0,10	9,30	38,000	457
	Пряник	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800	581
	Итого за полдник:	г	230	1,970	1,510	31,800	147,800	
	Итого за день:		1 510,000	45,040	43,310	154,100	1 308,600	
5 день	Завтрак							
	Макаронные изделия отварные с сыром	г	170	10,050	8,600	26,500	336,000	259
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:	г	500,000	12,900	9,970	61,000	496,600	
	Обед							
	салат из капусты, помидоров и огурцами	г	60	2,300	11,000	3,900	124,000	5
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6,23	8	11	120	95

	Рыба, запеченная под молочным соусом	г	140	10,400	6,500	10,700	180,000	312
	Картофельное пюре	г	150	4,050	6,000	8,700	161,000	377
	Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		800	27,160	32,740	73,080	769,700	
	Полдник							
	кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
	Сухари	г	30	2,550	3,240	20,000	119,400	579
	Итого за полдник:	г	230	3,950	3,240	49,000	241,400	
	Итого за день:	г	1 530,000	44,010	45,950	183,080	1 507,700	
6 день	Завтрак							
	Каша "Дружба"	г	180	5	6	24,1	207	229
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Сыр	г	15	3,500	4,400	0,000	53,700	75
	Груша	г	100	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	Итого завтрак:	г	525,000	13,950	14,070	63,400	474,300	
	Обед							
	Овощи натуральные (помидор свежий)	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148
	Суп с макаронными изделиями и картофелем на к/б	г	200	6,320	6,120	10,000	119,000	129
	котлеты из курицы	г	90	18,000	16,200	10,000	256,000	372
	Рис отварной	г	150	3,700	5,430	38,850	219,300	385
	Сок персиковый	г	205	0,615	0,000	33,825	139,400	501
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		755,00	32,78	28,81	115,44	854,80	
	Полдник							
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Вафли	г	30	1,17	9,18	18,75	162,30	580
	Итого за полдник:	г	230	1,37	9,28	28,05	200,30	
	Итого за день:	г	1 510,000	48,095	52,160	206,885	1 529,400	
7 день	Завтрак							

	Запеканка творожная со сгущенным молоком	г	170	25,290	13,250	33,700	357,000	279
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Яблоко	г	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	Итого завтрак:		500,000	28,140	14,620	68,200	517,600	
	Обед							
	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным	г	60	0,600	5,000	2,100	44,000	18
	Суп с крупой (рисовая)	г	200	6,400	20,300	68,200	481,000	155
	Гуляш из мяса курицы	г	100	20,000	19,500	3,300	258,000	327
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,000	202
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	760	40,430	53,540	160,080	1 264,700	
	Полдник							
	Чай с сахаром	г	200	0,20	0,10	9,30	38,000	457
	Сушки	г	30	3,210	0,360	21,300	101,400	578
	Итого за полдник:	г	230	3,410	0,460	30,600	139,400	
	Итого за день:		1 490,000	71,980	68,620	258,880	1 921,700	
8 день	Завтрак							
	Кукуруза консервированная	г	60	1,700	2,100	21,000	40,000	157
	Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Мандарин	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	82
	Итого завтрак:	г	530	20,300	25,780	55,780	470,400	
	Обед							
	Овощи натуральные (огурец свежий)	г	60	0,400	0,060	1,140	35,600	148
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	200	6,100	7,480	10,600	131,000	100
	Биточек из курицы	г	90	18,000	16,200	10,000	256,000	372
	Картофельное пюре	г	150	4,05	6,00	8,70	161,000	377
	компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110

	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	750	32,730	30,980	69,220	768,300	
	Полдник							
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Пряник	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800	581
	Итого за полдник:	г	230	1,970	1,510	31,800	147,800	
	Итого за день:		1 510,000	55,000	58,270	156,800	1 386,500	
9 день	Завтрак							
	Птица отварная	г	100	16,2	12	0,3	174	366
	Макароны отварные	г	150	5,550	4,950	29,550	184,500	256
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Апельсин	г	100	0,900	0,200	8,100	49,200	82
	Итого завтрак:		570	26,950	20,230	61,830	548,100	
	Обед							
	Салат из капусты белокачанной	г	60	0,870	3,600	5,040	56,400	1
	Суп картофельный с бобовыми на м/б	г	200	9	5,11	11,7	130	113
	Рыба, запеченная под молочным соусом	г	140	10,4	6,5	10,700	180	312
	Рис с овощами	г	150	4	2,6	35,000	182	241
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,60	0,00	20,10	84,000	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		800	28,350	18,750	103,020	739,100	
	Полдник							
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Сухари	г	30	2,550	3,240	20,000	119,400	579
	Итого за полдник:	г	300	2,750	3,340	29,300	157,400	
	Итого за день:		1 670,000	58,050	42,320	194,150	1 444,600	
10 день	Завтрак							
	Каша рисовая вязкая	г	180	5,200	5,700	32,400	208,430	217
	Чай с лимоном	г	200	0,30	0,10	9,50	40,000	459
	Масло сливочное	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180	79
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111

Банан	г	100	1,800	0,600	22,800	96,000	82
Итого завтрак:		520,000	9,630	14,470	80,230	496,210	
Обед							
Овощи натуральные (помидор свеж	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148
Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6,230	8,000	11,000	120,000	95
Макаронные изделия отварные	г	150	5,500	4,950	29,550	184,500	256
Фрикадельки из курицы	г	90	12,300	11,000	6,000	172,000	54-29м
Сок виноградный	г	205	0,620	0,410	33,400	143,500	501
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого обед:		755	28,790	25,420	102,710	741,100	
Полдник							
Чай с сахаром	г	200	0,20	0,10	9,30	38,000	457
Печенье	г	30	2,250	2,940	22,300	124,500	582
Итого за полдник:	г	230	2,450	3,040	31,600	162,500	
Итого за день:		1 505,000	40,870	42,930	214,540	1 399,810	