



«Утверждаю»

Директор МБОУ Завражной средней
общеобразовательной школы
Н.М.Чистякова

Двухнедельное меню
Столовой муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Завражной
средней общеобразовательной школы
Кадуйского муниципального района Костромской области

День 1, понедельник

№ техн. карты	Прием пищи,наименование блюд	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг.ценность
	Завтрак					
309	Макароны отварные со сливочным маслом	140	8,77	9,35	57,93	336,51
42	Сыр порционнo	15	3,48	4,43	0	54,6
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,49	70,14
	Обед					
71	Помидор свежий порционнo	60	1,11	6,18	4,62	78,56
88	Щи из свежей капусты с туш.говядиной	250	11,9	5,1	10,1	115,6
406	Плов с курицей	180	15,3	12,91	41,06	336,8
859	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6
338	Фрукт мандарин	100	0,90	0,02	8,10	43,00
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66
	Итого					1463,84

День 2, вторник

№ техн. карты	Прием пищи,наименование блюд	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг.ценность
	Завтрак					
2	Каша ячневая с молоком/масло сливочное	200/5	7,31	10,98	39,20	286,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,68	15,95	100,6
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,49	70,14
	Йогурт	100				
	Обед					
71	Огурец свежий порционнo	60	0,48	0,06	1,5	8,46
5	Суп картофельный на мясном бульоне	250	4,72	2,5	19,38	140

284	Запеканка картофельная с мясом	145	8,25	8,69	9,44	146,79
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00
	Итого					974,73

День 3, среда

№ техн. карты	Прием пищи,наименование блюд	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг.ценность
	Завтрак					
258	Каша пшенная вязкая	200/5	14,7	11,3	49,12	289
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,3	22,2	106,5
	Обед					
45	Салат из капусты белокочанной	100	1,33	6,08	8,59	94,12
102	Суп картофельный с бобовыми	250	7,8	48	15,94	552,3
309	Макароны отварные со сливочным маслом	140	8,77	9,35	57,93	336,51
637	Птица отварная	100	21,1	13,6	0	206,25
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40
338	Фрукт яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00
	Итого					1206,91

День 4, четверг

№ техн. карты	Прием пищи,наименование блюд	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг.ценность
	Завтрак					
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	15	28	3,06	320
3	Бутерброд с сыром	30/15/5	4,9	11,55	17,1	193
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40
	Обед					
70	Огурец соленый порционно	60	0,74	0,06	0	12
111	Суп с макаронными изделиями с курой	250	5,12	3,81	16	164,8
312	Картофельное пюре	150/5	2,34	16,71	3,79	174,02
234	Котлета рыбная	80	9,79	9,69	11,96	173,98
349	Компот из сухофруктов	200	0,48		25,68	49,18
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00
	Итого					1428,47

День 5, пятница

№ техн. карты	Прием пищи,наименование блюд	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг.ценность
	Завтрак					
390	Каша манная со сливочным маслом	200	1	0,25	3,75	158,64
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,68	15,95	100,6
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,49	70,14
	Снежок	470				
	Обед					
33	Салат из свеклы с раст.маслом	100	1,43	6,09	8,36	93,9
87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25
4	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150/5	8,9	4,1	9,84	231
260	Гуляш из говядины	100	12,55	12,99	4,01	182,25
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00
	Итого					1284,07

День 6, понедельник

№ техн. карты	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. ценность
	Завтрак					
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом и сахаром	220	2,7	5,41	18,49	128,9
869	Кисель из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,5	110,8
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,49	70,14
	Печенье	20				
	Обед					
71	Помидор свежий порционно	60	1	0,25	3,75	24
82	Борщ из свеж капусты с картоф, с туш. говядиной	250	0,75	0,05	5,3	123,67
309	Макароны отварные со сливочным маслом	140	8,77	9,35	57,93	336,51
268	Котлета мясная	75	12,44	9,24	12,56	183
859	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6
338	Фрукт апельсин		0,60	0,14	15,00	66
	Итого					876,41

День 7, вторник

№ техн. карты.	Прием пищи,наименование блюд	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг.ценность
	Завтрак					
258	Каша пшениная с молоком/масло сливочное	200/5	14,7	11,3	49,12	289
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,49	70,14
	Йогурт	100				
	Обед					
45	Салат из капусты белокочанной	100	1,33	6,08	8,59	94,12
96	Рассольник ленинградский	250/15	2,2	5,2	15,58	117,9
259	Жаркое по-домашнему	240	27,53	7,47	21,95	265,0
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00
	Итого					1418,45

День 8, среда

№ техн. карты	Прием пищи,наименование блюд	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг.ценность
	Завтрак					
168	Каша рисовая со сливочным маслом	200	3,09	4,07	36,98	197
3	Бутерброд с сыром	30/15/5	4,9	11,55	17,1	193
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,68	15,95	100,6
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,49	70,14
	Обед					
67	Винегрет овощной	100	1,62	6,2	8,9	97,88
102	Суп картофельный с бобовыми	250	7,8	48	15,94	552,3
469	Запеканка из творога со сгущ.молоком	150	30,93	22,89	36	310,66
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00
	Итого					1221,93

День 9, четверг

№ техн. карты	Прием пищи,наименование блюд	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг.ценность
	Завтрак					
208	Макароны запеченные	200	8,11	8,23	27,4	215

	с яйцом					
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125
	Обед					
70	Огурец соленый порционнo	60	0,74	0,06	0	12
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	4,6	4,41	16,9	121,71
321	Капуста тушеная со слив.маслом	250	4,7	4,82	14,75	115,76
38	Котлеты, рубленные из птицы	80	12,16	10,88	10,80	189,76
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00
	Итого					1110,85

День 10, пятница

№ техн. карты.	Прием пищи,наименование блюд	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг.ценность
	Завтрак					
21	Оладьи со сгущ.молоком	165	9,35	8,63	81,39	440,63
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40
	Снежок	470				
	Обед					
71	Огурец свежий порционнo	60	1,33	6,08	8,59	94,12
111	Суп с макаронными изделиями с курой	250	5,12	3,81	16	164,8
312	Картофельное пюре	150/5	2,34	16,71	3,79	174,02
245	Рыба припущенная	100	16,9	0,65	0,31	75
859	Напиток из апельсинов	200	0,22	0,5	16,9	69,3
338	Фрукт банан	100	1,5	0,3	14,7	91
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00
	Итого					1202,48