



УТВЕРЖАЮ МОУ "Сахюртинская СОШ"

Номтоев С.Э.

2х недельное меню

МОУ "Сахюртинская средняя общеобразовательная школа"

2024-2025гг.

		гр	б	ж	у	кал	рец.		
1	Завтрак	пор. блиндо	Каша манная жидкая молочная	200	6,24	6,1	19,7	156,64	330
		пор. напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
			Хлеб	50	3,95	0,5	24,15	117,5	1
		хлеб							
		фрукты	Масло сливочное порциями	20	0	16,4	0,2	150	847
		итого		470	10,39	23	58,05	454,14	0
1	Обед	закуска	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33
		1 блюдо	Щи из свежей капусты	200	1,4	3,91	6,79	67,8	187
		2 блюдо	Гуляш из говядины	90	23,8	19,52	5,74	203	591
			Каша рассыпчатая гречневая	180	8,95	6,73	43	276,53	679
		гарнир							
		напиток	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
		</							

				гр	б	ж	у	кал	рел.	
2	2	Завтрак	гор. блюдо	200	18,59	28,32	3,51	345,9	438	
			гор. напиток							
			хлеб	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959	
			фрукты	50	3,95	0,5	24,15	117,5	1	
			Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72,8	42	
			итого	470	31,1	38,44	53,15	681,4		0
2	2	Обед	закуска	60	2,98	5,19	6,25	83,6	10	
			1 блюдо	200	4,39	4,22	13,06	107,8	206	
			2 блюдо	100	22,4	18,23	7,03	281,25	301	
			гарнир	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688	
			напиток	200	0,2	0	14	28	943	
			хлеб бел.	50	3,95	0,5	24,15	117,5	1	
			хлеб черн.							
			итого	760	39,44	28,44	90,94	786,6		0
2	2	Итого за день		1230	70,54	66,88	144,09	1468		0

			гг	б	ж	у	кал	ред.	
3	Завтрак	Каша овсяная геркулесовая с сахаром	200	9,79	6,63	40,2	266,07	182	
		гор. бл. дод							
		гор. напиток	200	0,4	0,27	17,2	72,8	644	
		Хлеб	50	3,95	0,5	24,15	117,5	1	
		Хлеб							
		Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	847	
		итого	550	14,54	7,8	91,35	497,37		0
3	Обед	Закуска	60	1,08	0,18	8,62	40,4	38	
		1 бл. дод	200	1,45	3,93	100,2	102,5	170	
		2 бл. дод	90	23,8	19,52	5,74	203	591	
		гарнир	150	3,06	4,8	20,45	137,25	694	
		Кофейный напиток из цикория	20	2,88	2,43	14,31	71,1	513	
		Напиток							
		хлеб бел.	50	3,95	0,5	24,15	117,5	1	
		хлеб черн.							
		итого	570	36,22	31,36	173,47	671,75		0
3	Итого за день:		1120	50,76	39,16	264,82	1169,12		0

4	4	Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	гр	б	ж	у	ккал	реп.	
				200	5,75	5,21	18,84	145,2	33	
4	4	Обед	гор. блюдо							
			гор. напиток	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959	
			хлеб	50	3,95	0,5	24,15	117,5	1	
			фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	847	
			Масло сливочное порциями	20	0	16,4	0,2	150	41	
			итого	570	13,62	26,23	78,48	604,9		0
			закуска	60	0,86	5,11	2,61	59,8	17	
			1 блюдо	200	1,68	4,09	13,27	96,6	197	
			2 блюдо	100	7,65	1,01	3,16	52,5	244	
			гарнир	180	4	6,8	38,2	232,4	27	
4	4	Обед	напиток	200	0,2	0,2	22,3	110	859	
			хлеб бел.	50	3,95	0,5	24,15	117,5	1	
			хлеб черн.							
			итого	790	18,34	17,71	103,71	668,8		0
4	4	Итого за день		1360	31,96	43,94	182,19	1273,7		0

5	Завтрак	пор. блюдо	Каша пшенная	гр	б	ж	у	кал	ред.	
				200	7.69	7.49	40.48	260.3	176	
5		под. напиток	Чай с молоком	200	1.4	1.6	16.4	86	94.5	
		хлеб	Хлеб	50	3.95	0.5	24.15	117.5	1	
		фрукты	Масло сливочное	20	0	16.4	0.2	150	41	
		итого		470	13.24	25.99	81.23	614.4		0
5	Обед	закуска	Салат из капусты	60	0.85	3.05	5.19	51.54	43	
		1 блюдо	Рыбный суп	200	6.89	6.72	11.47	133.8	87	
		2 блюдо	Котлета куриная	100	12.13	17.4	9.86	245	307	
		гарнир	Перловка отварная	150	4.46	4.23	31.86	182.76	330	
		напиток	Кисель	200	0.2	0	32.6	132	874	
		хлеб бел.	Хлеб	50	3.95	0.5	24.15	117.5	1	
		хлеб черн.								
		итого		760	28.48	31.9	115.13	862.6		0
5	5	Итого за день:		1220	41.72	57.89	196.36	1477		0

6	6	Завтрак	пор. блюдо	Каша манная жидкая молочная	гр	б	ж	у	ккал	реп.	
			пор. напиток	Напиток из шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	944	
			хлеб	Хлеб	50	3,95	0,5	24,15	117,5	1	
			фрукты	Апельсин	100	0,4	0,4	9,8	47	847	
				Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72,8	42	
			итого		570	15,63	13,17	70,85	468,74		0
6	6	Обед	закуска	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33	
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	208	
			2 блюдо	Плов с курицей	210	20,3	17	35,69	377	304	
			напиток	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	945	
			хлеб бел.	хлеб	50	3,95	0,5	24,15	117,5	1	
			хлеб черн.								
			итого		720	28,66	25,02	94,97	720,64		0
6	6	Итого за день:			1290	44,29	38,19	165,82	1189,38		0

1	1	Завтрак	Пор. блюда	Каша рисовая молочная жидкая	г/п	б	ж	у	ккал	бел.	
					200	5,46	8,6	32,51	230,25	27,4	
				Кофейный напиток из цикория	200	2,88	2,43	14,31	71,1	5,3	
				Хлеб	50	3,95	0,5	24,15	117,5	1	
				Масло сливочное порциями	50	0	16,4	0,2	150	41	
			Итого		500	12,39	27,93	71,17	568,85		
				Салат из капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	43	0
1	1	Обед	зачуска								
			1 блюдо	Рассольник	200	1,68	4,09	13,27	96,6	19,7	
			2 блюдо	Капуста тушенная с говядиной	250	35,52	12,89	8,85	299,46	321	
			гарнир								
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	9,44	
			хлеб бел.	Хлеб	50	3,95	0,5	24,15	117,5	1	
			хлеб черн.								
			Итого		760	42,4	20,8	68,66	637,9		0
1	1	Итого за день:			1260	54,79	48,73	139,83	1206,75		0

2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша овсяная геркулес вязкая с сахаром	гр	б	ж	у	кал	pec.	
2	2		гор.напиток	Чай с молоком	200	1.4	1.6	16.4	86	945	
			хлеб	Хлеб	50	3.95	0.5	24.15	117.5	1	
			фрукты	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47	847	
				Сыр порциями	20	4.64	5.9	0	72.8	42	
			итого		570	20.18	15.03	90.55	583.37		0
2	2	Обед	закуска	Салат морковный	60	1.08	0.18	8.62	40.4	38	
				Борщ с капустой и картофелем	200	1.45	3.93	100.2	102.5	170	
			1 блюдо	Рыба припущенная с овощами	100	7.65	1.01	3.18	52.5	244	
			2 блюдо								
			гарнир	Рис отварной	150	3.8	5.43	39.71	222.94	332	
			напиток	Компот из с/ф	200	0.04	0	24.76	94.2	868	
			хлеб бел.	Хлеб	50	3.95	0.5	24.15	117.5	1	
2	2		хлеб черн.								
			итого		760	17.97	11.05	200.62	630.04		0
2	2	Итого за день:			1330	38.15	26.08	291.17	1213.41		0

3	Завтрак	гор. блюдо	Смелет натуральных с маслом сливочным	гр	б	ж	у	кал	гед	
3		гор. напиток	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2	959	
		хлеб	Хлеб	50	3.95	0.5	24.15	117.5	1	
		фрукты	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47	847	
		итого		550	26.86	32.94	62.95	655.6		0
		закуска	Салат из зеленого горошка	100	2.98	5.19	6.25	83.6	10	
		1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	4.39	4.22	13.06	107.2	206	
		2 блюдо	Курица тушенная	100	22.4	18.23	7.03	281.25	301	
		гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6.62	5.42	31.73	202.14	688	
3		напиток	Чай с лимоном	200	0.53	0	9.87	41.6	946	
		хлеб бел.	Хлеб	50	3.95	0.5	24.15	117.5	1	
		хлеб черн.								
3	3	итого		830	40.87	33.56	92.09	833.89		0
3	3	Итого за день:		1380	67.73	66.5	155.04	1489.49		0

4	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная	гр	б	ж	у	кал	реп.	
					200	7.89	7.49	40.48	260.9	176	
			гор.напиток	Чай с лимоном							
			хлеб	Хлеб	200	0.53	0	9.87	41.6	946	
			фрукты		50	3.95	0.5	24.15	117.5	1	
				Сыр порциями	20	4.64	5.9	0	72.8	42	
			итого								
			закуска	Салат из свеклы	470	17.01	13.89	74.5	492.8		0
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	60	0.86	3.65	5.02	56.34	33	
			2 блюдо	Гуляш из говядины	200	2.15	2.27	13.71	83.8	208	
					90	23.8	19.52	5.74	203	591	
			гарнир	Каша рассыпчатая гречневая	180	8.95	6.73	43	276.53	679	
			напиток	Кофейный напиток из цикория	200	2.88	2.43	14.31	71.1	513	
			хлеб бел.	Хлеб	50	3.95	0.5	24.15	117.5	1	
			хлеб черн.								
			итого		780	42.59	35.1	105.93	808.27		0
4	4	Итого за день:			1250	59.6	48.99	180.43	1301.07		0

5	5	Завтрак	пор. блюдо	Каша манная жидкая молочная	гр	б	ж	у	кал	рец.	
			пор. напиток	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	259	
			хлеб	Хлеб	50	3,95	0,5	24,15	117,5	1	
			фрукты	Яблоки	100	0,4	0,3	10,3	47	84,7	
				Масло сливочное порциями	50	0	16,4	0,2	150	41	
			итого		600	10,79	23,5	76,65	583,14		0
			закуска	Салат из соевых орехов с луком	60	0,52	3,07	1,57	35,88	17	
5	5	Обед	1 блюдо	Рассольник	200	1,68	4,09	13,27	96,6	197	
			2 блюдо	Курица тушеная	100	22,4	18,23	7,03	281,25	301	
			гарнир	Перловка отварная	150	4,46	4,23	31,86	182,76	330	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	94,3	
			хлеб бел.	Хлеб	50	3,95	0,5	24,15	117,5	1	
			хлеб черн.								
			итого		760	33,21	30,12	91,88	741,99		0
5	5	Итого за день:			1360	44	53,62	168,53	1325,13		0

6	Завтрак	гор. блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	гр	б	ж	у	кал	реп.	
		гор. напиток	Какао с молоком							
		Хлеб	Хлеб	200	3.52	3.72	25.49	145.2	959	
		Орехи	Апельсин	50	3.95	0.5	24.15	117.5	1	
			Сыр порциями	100	0.4	0.4	9.8	47	847	
				20	4.64	5.9	0	72.8	42	
		итого								
		закуска	Салат из капусты	570	18.26	15.73	78.28	527.7		0
		1 блюдо	Рыбный суп	60	0.85	3.05	5.19	51.54	43	
		2 блюдо	Жаркое по-домашнему	200	6.89	6.72	11.47	133.8	87	
		гарнир		210	24.82	22.15	15.85	361.74	374	
		напиток	Кисель							
		хлеб бел.	Хлеб	200	0.2	0	32.6	132	874	
		хлеб черн.		50	3.95	0.5	24.15	117.5	1	
		итого		720	36.71	32.42	89.26	796.56		0
6	Итого за день:			1290	54.97	48.15	167.54	1324.28		0
	Среднее значение за период:			15950	567.38	622.66	2300.71	16340.98		#ДЕЛ/0!