

**Утверждаю:**  
**Директор МБОУ «СОШ» пст. Мадмас**  
**Н.И. Нейман**

**Примерное меню**  
горячих школьных завтраков и обедов  
для организации питания в школьной столовой МБОУ «СОШ» пст. Мадмас

## Понедельник (1-й день)

№ Сб. реп.	Наименование блюд	Выход порции		Б.	Ж.	У.	Ккал.	№	Наименование блюд	Выход		Б.	ж.	У.	Ккал.
		с 7 до 11 пет	с 11 до 18 лет							с 7 до 11 лет	с 11 до 18 лет				
<b>Завтрак:</b>								<b>Завтрак:</b>							
100	Каша манная овсяная	205	220	6,33/ 6,33	8,9/ 17,1	25,49 25,59	207,38 282,38	97	Каша манная молочная	205	210	7,6 7,6	16,3 20,4	31,33 31,38	295,02 332,52
258	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,24	2,1	25,03	118,8	271	Чай с сахаром	200	200	0	0	15,04	60,16
341	Бутерброд с сыром	50	50	2,34	5,6	16,92	131,6	344	Бутерброд с маслом	40	40	1,6	16,7	10	197
	яблоко	100	100	0,4	0,4	9,8	47		яблоко	100	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	555	570	11,31	17 25,2	77,24 777,3	504,78 579,78			545	560				599,18
<b>Обед:</b>								<b>Обед:</b>							
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	60	0,5	3,03	3,19	42,01	55	Щи из свежей капусты	200	250	1,67 2,09	5,06 6,33	8,51 10,64	86,26 107,83
50	Суп рисовый	200	250	2,66 3,33	4,38 5,48	17 21,29	117,76 147,2	204	Макаронные изд. Отварные	150	180	5,52 6,62	5,3 6,35	35,33 42,39	211,1 253,31
189	Биточки куриные или	90	100	9,91/ 11,02	11,10 12,45	6,77 7,52	167,48 186,09	189	Котлета куриная	90	100	9,91 11,02	11,2 12,45	6,77 7,52	167,48 186,09
185	Сосиски, сардельки, колбаса варёная отварная	90	90	6,62	16,04	1,57	179,72		Сок натуральный	200	200	1	0,2	20,2	75
204	Макаронные изд. отварные	150	180	5,52 6,62	5,3 6,35	35,33 42,38	211,1 252		Икра кабачковая	60	60	0,72	2,83	4,63	46,8
265	Чай с лимоном	200	200	0,1	0	15,2	64	8/7	Хлеб пшеничный, ржаной	40 20	40 20	3,7	1,04	17,22	121,9
8/7	Хлеб пшеничный,	40/20	40/20	3,7	1,04	17,22	121,9								
	Итого:	760	850				688,05 727,5		Итого:						708,54 790,93

Вторник (2-й день)

№ Сб.рец.	Наименование блюд	Выход порции		Б.	Ж.	У.	- ккал.	№	Наименование блюд	Выход порции		Б.	ж.	У.	Ккал.
		с 7 до 11 лет	с 11 до 18 лет							с 7 до 11лет	с 11 до 18 лет				
<b>Завтрак:</b>								<b>Завтрак:</b>							
95	Каша гречневая	205	220	7,94	8,21 20,51	35,19 35,28	246,17 359,2	103	Каша пшеничная	205	250	6,04 7,55	7,27 9,09	34,29 42,86	227,16 283,95
271	Чай с сахаром	200	200	0	0	15,04	60,16	341	Бутерброд с сыром	40	40	2,34	5,6	16,92	131,6
344	Бутерброд с маслом	40	40	1,6	16,7	10	197	242	Какао с молоком	200	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	банан	100	100	1,5	0,5	21	96		банан	100	100	1,5	0,1	21	96
	Итого:	550	560				710,75 785,75			545	590				608,68 665,47
<b>Обед:</b>								<b>Обед:</b>							
15	Салат из свежих огурцов	60	60	0,43	6,04	1,8	62,16	34	Салат из квашеной капусты	60	60	0,96	6	2,15	66,36
37	Суп картофельный с бобовыми	200	250	1,87 2,34	3,1 3,88	10,88 16,31	79,02 98,78	186	Рассольник «Ленинградский»	200	250	4,02 5,03	9,04 11,3	25,9 32,38	119,68 149,6
191	Плов из кур	210	210	37,2	45,33	41,05	747,09	265	Жаркое по-домашнему	200	250	18,42 22,54	17,33 20,69	19,77 22,13	334,08 337,6
242	Компот из яблок и лимона	200	200	0,25	0,63	25,35	104,07	8/9	Чай с лимоном	200	200	0,07	0,01	15,31	61,62
8/7	Хлеб пшеничный, ржаной	40/20	40/20	3,7	1,04	17,22	121,9		Хлеб пшеничный, ржаной	40 20	40 20	3,7	1,04	17,22	121,9
	Итого:	730	780						Итого:	720	820				

Среда (3-й день)

№ Сб.рец.	Наименование блюд	Выход порции		Б.	Ж.	У.	- ккал.	№	Наименование блюд	Выход порции		Б.	ж.	У.	Ккал.
		с 7 до 11 лет	с 11 до 18 лет							с 7 до 11 лет	с 11 до 18 лет				
<b>Завтрак:</b>								<b>Завтрак:</b>							
210	Макароны с сыром	230	230	12	15,4	4,34	383,7	45	Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	5,58 6,98	6,12 7,65	19,72 24,66	156,08 195,1
271	Чай с сахаром	200	200	0	0	15,04	60,16	347	Бутерброд с джемом	40	40	1,27	4,0	20,6	123,6
344	Бутерброд с масло	40	40	1,6	16,7	10	197	271	Чай с сахаром	200	200	0	0	15,04	60,16
	Мандарин	100	100	0,8	0,2	7,5	38		Кондитерские изделия (печенье)	60	60	3,47	8,4	34,25	225,5
	Итого:	570	570				678,86		Итого:	500	550				604,36
<b>Обед:</b>								<b>Обед:</b>							
70	Огурец соленый	60	60	0,48	0,06	1,02	7,8	18	Салат из свежих помидор	60	60	0,6	6,09	2,76	68,35
35	Свекольник	200	250	1,54 1,93	5,07 6,34	8,4 10,05	83,33 104,16	27	Борщ из свежей капусты	200	250	1,52 6,37	5,32 9,71	8,64 10,81	88,88 156,44
216	Картофельное пюре	150	180	3,06 3,67	4,8 5,76	23,3 24,53	137,25 164,7	196	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,73 10,48	5,43 6,52	45,0 54,0	263,81 316,57
146	Рыба жареная	90	100	13,64 15,16	15 16,64	7,33 8,15	225,88 250,98	437	Гуляш из мяса птицы	100	100	12,11	10,60	2,39	138,24
25	Сок натуральный	200	200	1	0,2	2,02	75	254	Компот из свежих плодов и ягод	200	200	0,16	0	14,99	60,64
8/7	Хлеб пшеничный, ржаной	40 20	40 20	3,7	1,04	17,22	121,9	8/7	Хлеб пшеничный, ржаной	40 20	40 20	3,7	1,04	17,22	121,4
299	Ватрушка с творогом	60 60	60	7,08	2,63	41,81	219,07								
	Итого:	820	910				870,23 943,61			770	850				

Четверг (4-й день)

№	Наименование блюд	Выход порции		Б.	Ж.	У.	Ккал.	№	Наименование блюд	Выход порции		Б.	ж.	У.	Ккал.
		с 7 до 11 лет	с 11 до 18 лет							с 7 до 11 лет	с 11 до 18 лет				
<b>Завтрак:</b>								<b>Завтрак:</b>							
103	Каша пшенная	205	205	6,04	7,27	34,29	227,16	106	Каша пшеничная (или)	205	250	7,23 9,09	6,67 8,33	39,54 49,32	246,87 308,58
8	Хлеб пшеничный	40	40	2,4	0,8	16,7	85,7	127	Запеканка из творога со сгущенным молоком	20	200	9,8	10,63	48,79	327,15
38	Яйцо варенное	40	40	5,1	4,6	0,3	63	8	Хлеб пшеничный	40	40	2,4	0,8	16,7	85,7
271	Чай с сахаром	200	200	0	0	15,04	60,16	271	Чай сахаром	200	200	0	0	15,04	60,16
	Яблоко	100	100	0,4	0,4	9,8	47		Банан	100	100	1,5	0,5	21	96
	Итого:	585	585				483,02		Итого:	545	590				488,73
<b>Обед:</b>								<b>Обед:</b>							
39	Суп вермишелевый	200	250	2,21 3,3	2 296	15 21,76	89 127,09	22	Салат из свежей свеклы	60	60	1	7	5	111
210	Капуста тушенная	150	180	3,93 4,71	4,85 5,81	20,18 24,21	130,74 156,88	38	Суп с клецками	230	230	4	3	18	108
278	Тефтели с рисом	90	90	8,4	12,2	12,5	193	201	Рис отварной	150	150	3,89	5,09	40,28	225,18
254	Компот вишневый	200	200	0,16	0	14,99	60,64	143	Котлеты рыбные	90	90	10,36	1,93	6,79	85,93
8/7	Хлеб пшеничный, ржаной	40 20	40 20	3,7	1,04	17,22	121,9	8/7	Сок фруктовый	20	200	1	0,2	20,2	100
282	Булочка домашняя	60	60	4,37	7,07	51,84	228,36		Хлеб пшеничный, ржаной	40 20	40 20	3,7	1,04	17,22	121,9
	Итого:	760	760				823,64			790	790				752,01

Пятница (5-й день)

№	Наименование блюд	Выход порции		Б.	Ж.	У.	Ккал.	№	Наименование блюд	Выход порции		Б.	ж.	У.	Ккал.
		с 7 до 11 лет	с 11 до 18 лет							с 7 до 11 лет	с 11 до 18 лет				
<b>Завтрак:</b>								<b>Завтрак:</b>							
105	Каша рисовая	205	220	7,92 7,92	23,22 31,42	33,09 33,19	356,13 431,13	93	Каша «Дружба»	205	250	6.55 8.18	8.33 10.4	35.09 43.86	241.11 301.38
347	Бутерброд с джемом	40	40	1,27	4,0	20,6	123,6	344	Бутерброд с маслом	40	40	1.6	16.7	10	197
265	Чай с лимоном	207	207	0,07	0,01	15,31	61,62	258	Кофейный напиток	200	200	2.24	2.1	25.03	118.8
	Мандарин	100	100	0,8	0,2	7,5	38		Яблоко	100	100	0.4	0.4	9.8	47
	Итого:	552	567				579,35 654,35		Итого:	545	590				603.91
<b>Обед:</b>								<b>Обед:</b>							
18	Салат из свежих помидор	60	60	0,6	6,9	2,76	68,35	42	Салат из моркови	100	100	1.14	10.08	10.38	136.8
43	Суп «Крестьянский»	200	250	1,85 2,31	6,19 7,74	12,34 15,43	112,47 140,59	204	Суп рыбный	200	250	10.57 13.21	3.29 4.11	5.36 6.70	93 116.24
216	Картофельное пюре	150	150	3,2	6,06	23,3	166,92	189	Макаронные изд.отварные	150	180	5.52 6.62	5.3 6.35	35.33 42.38	211.1 252
437	Гуляш из мяса птицы	100	100	12,11	10,06	2,39	138,24	255	Фрикадельки куриные	90	100	9.91 11.02	11.20 12.45	6.77 7.52	167.48 186.09
255	Компот из сухофруктов	200	200	0,56	0	27,89	116	8/7	Компот из сухофруктов	200	200	0.56	0	27.89	113.79
8/7	Хлеб пшеничный, ржаной	40 20	40 20	3,7	1,04	17,22	121,9		Хлеб пшеничный, ржаной	40 20	40 20	3,7	1,04	17,22	121,9
	Итого:	770	820				723,88 752			800	890				844.07 926.82