

Частное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа "Усмания"
г. Казани



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ (1 неделя)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	Углев	Ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК 9 февраля						
Завтрак	Каша пшениная вязкая с маслом	200,0 (150,0) /5,0	3,8	7,9	21,0	256\201
	Бутерброд с сыром	50,0(30,0\20,0)	2,55	0,48	11,10	115
	Чай с сахаром	200,0/15,0	0,21	0,05	15,02	56.85
	Молоко	200,0	3,0	3,2	4,7	120
Итого за завтрак		650,0\600,0\20	9,56	11,63	51,82	432\377
Обед	Суп рисовый	250,0 (200,0)	5,0	5,6	8,0	89\71.2
	Макаронны отварные	180,0 (150,0)	23,5	30,5	41,0	183\156
	Тефтели п\ф из говядины с рисом	100,0	10,50	8,13	12,13	164
	Нарезка: соленые огурцы	25,0	1,2	6,2	6,9	3
	Мандарины	70,0	0,8	0,0	8,6	31
	Компот из сухофруктов	200,0	2,43	0,06	26,6	186.6
	Хлеб сельский	25,0	1,0	0,20	9,0	44
	Хлеб пшеничный формовой	30,0,0	2,55	0,48	11,10	59
Итого за обед		880,0\800,0	46,98	51,17	123,33	759,6\714,8
Полдник	Мини-Кекс	36,0	2,52	0,72	21,96	171.7
	Чай с сахаром	200,0/15,0	0,21	0,05	15,02	56.85
	Итого за полдник		236,0\15	2,59	8,59	29,88
Итого за день:		1766,0\35,0 1636,0\35,0	59,13	71,39	205,03	1319,51 1219,7
ВТОРНИК 10 февраля						
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	200,0 (150,0) /5,0	7,5	11,5	18,1	205,7\154.2
	Бутерброд с сыром (батон)	50,0 (30,0\20,0)	2,55	0,48	11,10	115
	Чай с сахаром	200,0/15,0	0,21	0,05	15,02	56.85
	Молоко	200,0	3,0	3,2	4,7	120,0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		650,0\600,0\20,0	13,26	15,23	48,92	497,5\446,0
ОБЕД	Суп рассольник со сметаной	250,0 (200,0) / 10,0	10,5	3,0	37,5	218,9\175
	Гречка отварная	180,0 (150,0)	9,1	11,3	49,0	334,2\278.5
	Сосиска отварная	60,0	4,8	10,5	2,4	126
	Овощная нарезка:свежие огурцы и помидоры	50,0:(25,0+25,0)	1,0	8,1	3,7	73
	Компот из сухофруктов	200,0	1,0	0,08	30,56	186.6
	Хлеб сельский	25,0	1,0	0,2	9,0	44
	Хлеб пшеничный формовой	30,0	2,55	0,48	11,10	59
	Мини-кекс	40,0	2,72	9,08	25,08	193.2
ИТОГО НА ОБЕД:		975,0\895,0\10,0	32,67	43,02	179,68	1268,2\1169
Полдник	Бутерброд с маслом	40,0(30,0\10,0)	10,40	2,20	0,35	72.89
	Чай с сахаром	200,0/15,0	0,21	0,05	15,02	56.85
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		240,0\15,0	10,61	2,25	15,37	129,7
Итого за день:		18655,0\1735,0\45	56,54	60,5	243,97	1895\1744,7
СРЕДА 11 февраля						
Завтрак	Сырники из творога запеченные	200,0	29,50	7,80	31,90	316
	Чай с сахаром	200,0/15,0	0,21	0,05	15,02	56.85

	Молоко	200,0	3,0	3,2	4,7	120
Итого за завтрак		600,0\600,0\15,0	32,71	11,05	51,62	492,9\
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250,0 (200,0) /10,0	1,92	4,00	6,80	88,8\71
Обед	Рис отварной	180,0\150,0	5,9	8,3	63,5	290\241,6
	Котлета (п/ф) рыбная	70,0	9,0	1,10	7,00	74
	Салат из моркови	100,0	1	0,2	4	65
	Компот из сухофруктов	200,0	2,43	0,06	26,6	186,6
	Хлеб сельский	25,0	1,0	0,20	9,0	44
	Хлеб пшеничный формовой	30,0	2,55	0,48	11,10	59
	Банан	150,0	1,4	0,0	23,0	66
	ИТОГО за ОБЕД		1005,0\925,0\10,0	25,2	14,34	151,0
Полдник	Мини Кекс	36,0	2,52	0,72	21,96	193,2
	Чай с сахаром	200,0/15,0	0,21	0,05	15,02	56,85
Итого за полдник		240,0\15,0	2,73	0,77	36,98	250,8
Итого за день:		1845,0\1765,0\40,0	60,64	26,16	1239,6	1616,7\156
ЧЕТВЕРГ 12 февраля						
Завтрак	Каша «Дружба»	200,0 (150,0) /5,0	3,8	7,9	21,0	203,4\170
	Бутерброд с сыром	50,0 (30,0\20,0)	2,55	0,48	11,10	115
	Чай с сахаром	200,0/15,0	0,21	0,05	15,02	56,85
	Молоко	200,0	3,0	3,2	4,7	120,0
	Итого за завтрак		650,0\600,0\20,0	9,56	11,63	51,82
Обед	Суп гречневый со сметаной	250,0 (200,0) /	7,79	3,05	11,57	158,8\127
	Пюре картофельное	180,0\150,0	3,94	5,59	26,44	198\165
	Гуляш из отварной говядины	100,0	20,00	19,50	3,30	258
	Компот из сухофруктов	200,0	3,1	12,4	7,4	186,6
	Хлеб сельский	25,0	1,0	0,20	9,0	44
	Хлеб пшеничный формовой	30,0	2,55	0,48	3,30	59
	Печенье «Царская овсяночка»	30,0	2,25	5,4	22,2	145,8
	Яблоко	90,0				34,2
ИТОГО НА ОБЕД		825,0\835,0	40,63	46,62	83,21	1084,4\1020
Полдник	Печенье «Царская овсяночка»	30,0	2,25	5,4	22,2	145,8
	Чай с сахаром	200,0/15,0	0,21	0,05	15,02	56,85
Итого за полдник		250\15,0	2,46	5,45	37,22	202,65
Итого за день:		1725,0\1595,0\35,0	88,8	99,52	198,29	2038\1941,5
ПЯТНИЦА 13 февраля						
Завтрак	Каша манная молочная	200,0 \150,0\5,0	5,8	10,3	26,9	190\142,5
	Бутерброд с сыром (батон)	50,0 (30,0\20,0)	2,55	0,48	11,10	88,5
	Чай с сахаром	200,0/15,0	0,08	0,01	10,99	56,85
	Молоко	200,0	3,0	3,2	4,7	120
	Итого за завтрак		650,0\600,0\20,0	11,43	13,99	53,69
Обед	Суп лапша	250,0 (200,0)	9,3	4,3	9,8	114,3\91,4
	Манты со сметаной	180,0 \10,0	4,48	0,88	55,88	305
	Салат из свежих помидор и огурцов	100,0	1,0	8,1	3,7	63,5
	Печенье «Сердечко»	40,0	10,34	15,30	31,0	415
	Компот из сухофруктов	200,0	2,43	0,06	26,6	186,6
	Хлеб сельский	25,0	1,0	0,20	9,0	44
	Хлеб пшеничный формовой	30,0	2,55	0,48	11,10	59
	Итого за обед		825,0\775,0\10,0	31,10	29,32	146,98
Полдник	Печенье	30,0	2,25	2,94	22,32	124,5
	Чай с сахаром	200,0/15,0	0,21	0,05	15,02	56,85
Итого за полдник		230,0\15,0	2,46	2,99	37,34	181,35
Итого за день:		1705,0\1605,0\45,0	44,99	46,3	238,01	1824\1754