

Меню составлено с Территориальным отделом
в городе Ирбит, Ирбитском, Слободо-Туринском,
Тавлинском, Габоринском и Туринском районах Управления
Роспотребнадзора по Свердловской области
" " 2022г.

«Утверждаю»
Директор МОУ "Стриганская основная
общеобразовательная школа"
Афанасьева О.В.
2022г.



№
рецепту
ры

14-ти дневное меню (10.1) 7 лет и старше - МОУ "Стриганская ООШ"

		1 день				
Завтрак:		выход	ккал	белки	жиры	углеводы
33	каша ячменная с маслом	200	272,08	8,51	9,37	37,70
42	чай с сахаром	200	28,00	0,20	-	14,00
11	хлеб крестьянский витаминный	30	91,96	2,24	0,44	19,76
12	хлеб кулический заварной	7	106,40	3,16	0,40	19,32
54	яйцо вареное	40	63,00	5,10	4,60	0,30
итого:		477	561,44	19,21	14,81	91,08
Обед:						
76	салат из зеленого горошка консервированного	100	36,67	2,95	0,20	5,47
9	суп крестьянский на к/б	200	118,62	4,79	6,03	12,42
20	макаронные изделия отварные	180	202,14	6,62	5,42	31,73
57	соус красный основной	30	47,34	0,77	2,24	6,09
28	птица тушеная	100	281,25	22,40	18,23	7,03
38	компот из смеси сухофруктов	200	94,20	0,04	-	24,76
11	хлеб крестьянский витаминный	50	91,96	2,24	0,44	19,76
12	хлеб кулический заварной	15	106,40	3,16	0,40	19,32
	сок в коробочке	200	45,00	-	-	11,50
итого:		1075	1 023,58	42,97	32,96	138,08
Всего:		1552	1 585,02	62,18	47,77	229,16
		2 день				
Завтрак:		выход	ккал	белки	жиры	углеводы
55	омлет натуральный с маслом	150/5	267,93	14,27	22,16	2,65
40	какао с молоком	200	145,20	3,52	3,72	25,49
11	хлеб крестьянский витаминный	30	91,96	2,24	0,44	19,76
12	хлеб кулический заварной	7	106,40	3,16	0,40	19,32
	йогурт	125	111,00	3,20	2,50	18,80
итого:		362	722,49	26,39	29,22	86,02
Обед:						
59	салат из свежих помидоров с луком	100	79,10	1,13	6,19	4,72
46	суп гороховый с гречками на к/б	250	56,00	1,40	0,28	12,28
22	рис отварной	180	226,58	4,28	7,20	0,39
57	соус красный основной	30	47,34	0,77	2,24	6,09
25	рыба пресноводная	100	92,50	17,54	2,38	0,25
	витаминизированный напиток "Виточка"	200	85,50	-	-	1,95
11	хлеб крестьянский витаминный	50	91,96	2,24	0,44	19,76
12	хлеб кулический заварной	15	106,40	3,16	0,40	19,32
	фрукты	100	140,00	13,30	7,00	11,70
итого:		925	785,38	30,52	19,13	64,76
Всего:		1287	1 507,87	56,91	48,35	150,78
		3 день				
Завтрак:		выход	ккал	белки	жиры	углеводы
20	макаронные изделия отварные	180	202,14	6,62	5,42	31,73
42	чай с сахаром	200	28,00	0,20	-	14,00
11	хлеб крестьянский витаминный	30	112,50	-	12,30	0,15
12	хлеб кулический заварной	7	106,40	3,16	0,40	19,32
1	сыр	20	72,80	4,64	5,90	-
итого:		417	449,04	9,98	18,12	65,20
Обед:						
58	салат из свежих огурцов	100	67,30	0,76	6,09	2,38
4	суп варочный с макаронными изделиями на к/б	200	83,80	2,15	2,27	13,71
30	жаркое по-домашнему	50/100	165,63	17,21	1,67	13,72
38	компот из смеси сухофруктов	200	94,20	0,04	-	24,76
11	хлеб крестьянский витаминный	50	91,96	2,24	0,44	19,76
12	хлеб кулический заварной	15	106,40	3,16	0,40	19,32
	фрукты	100	140,00	13,30	7,00	11,70
итого:		665	749,29	38,86	20,87	105,35
Всего:		1082	1 198,33	48,84	38,99	170,55
		4 день				
Завтрак:		выход	ккал	белки	жиры	углеводы

36	каша манная молочная	200	158,64	6,24	6,10	19,70
42	чай с сахаром	200	28,00	0,20	-	14,00
11	хлеб крестьянский витаминный с маслом	30/15	91,96	2,24	0,44	19,76
12	хлеб кулешский заварной	7	106,40	3,16	0,40	19,32
	итого:	407	385,00	11,84	6,94	72,78
	Обед:					
56	салат из свежих помидоров с луком	100	87,40	1,41	5,08	9,02
7	рассольник "Детский" на к.б.	200	96,60	1,68	1,09	13,27
21	решотка рыбная отварная	180	276,53	8,95	6,73	43,00
57	соус красный овощной	30	47,34	0,77	2,24	6,09
29	кошачья лапка	100	228,75	15,55	11,55	15,70
43	кисель из концентрата	200	37,40	-	-	9,98
11	хлеб крестьянский витаминный	50	91,96	2,24	0,44	19,76
12	хлеб кулешский заварной	15	106,40	3,16	0,40	19,32
	фрукты	100	140,00	13,30	7,00	11,70
	итого:	975	1 112,38	47,06	37,53	147,84
	Всего:	1382	1 497,38	58,90	44,47	220,62
	5 день					
	Завтрак:	выход	ккал	белки	жиры	углеводы
35	каша "Дружба"	200	183,40	3,30	8,60	23,20
39	кофеинный напиток на молоке	200	116,00	1,40	2,00	22,40
11	хлеб крестьянский витаминный	30	91,96	2,24	0,44	19,76
12	хлеб кулешский заварной	7	106,40	3,16	0,40	19,32
1	сыр	20	72,80	4,64	5,90	-
	итого:	457	570,56	14,74	17,34	84,68
	Обед:					
59	салат из свежих помидоров с луком	100	79,10	1,13	6,19	4,72
14	шницель из котлет с картофелем на к.б.	200	67,80	1,40	3,91	6,79
19	шкварки картофельные	180	164,70	3,67	5,76	24,53
44	гуляш	80/50	168,20	19,72	17,89	4,76
38	компот из смеси сухофруктов	200	94,20	0,04	-	24,76
11	хлеб крестьянский витаминный	50	91,96	2,24	0,44	19,76
12	хлеб кулешский заварной	15	106,40	3,16	0,40	19,32
	сок в коробочке	200	45,00	-	-	11,50
	итого:	945	817,36	31,36	34,59	116,14
	Всего:	1402	1 387,92	46,10	51,93	200,82
	6 день					
	Завтрак:	выход	ккал	белки	жиры	углеводы
64	каша геркулесовая с маслом	200	132,00	4,08	4,92	17,80
42	чай с сахаром	200	28,00	0,20	-	14,00
11	хлеб крестьянский витаминный	30	91,96	2,24	0,44	19,76
12	хлеб кулешский заварной	7	106,40	3,16	0,40	19,32
54	ябло на запек	40	63,00	5,10	4,60	0,30
	итого:	477	421,36	14,78	10,36	71,18
	Обед:					
56	салат из свежих помидоров с луком	100	87,40	1,41	5,08	9,02
5	суп рисовый с говядиной и томатной пастой (Харчо)	200	102,26	7,18	2,94	11,76
20	макаронные изделия отварные	180	202,14	6,62	5,42	31,73
57	соус красный овощной	30	47,34	0,77	2,24	6,09
28	пшеница цельная	100	281,25	22,40	18,23	7,03
43	кисель из концентрата	200	37,40	-	-	9,98
11	хлеб крестьянский витаминный	50	91,96	2,24	0,44	19,76
12	хлеб кулешский заварной	15	106,40	3,16	0,40	19,32
	фрукты	100	140,00	13,30	7,00	11,70
	итого:	975	1 096,15	57,08	41,75	126,39
	Всего:	1452	1 517,51	71,86	52,11	197,57
	7 день					
	Завтрак:	выход	ккал	белки	жиры	углеводы
37	каша рисовая молочная	200	197,00	3,09	4,07	26,98
42	чай с сахаром	200	28,00	0,20	-	14,00
11	хлеб крестьянский витаминный	30	91,96	2,24	0,44	19,76
12	хлеб кулешский заварной	7	106,40	3,16	0,40	19,32
	маффины	64	35,84	0,16	0,08	5,16
	итого:	501	459,20	8,85	4,99	95,22
	Обед:					
58	салат из свежих огурцов	100	67,30	0,76	6,09	2,38
10	суп в горошек на к.б.	200	98,37	1,68	5,98	9,35
22	рыб отварная	180	226,58	4,28	7,20	0,39
57	соус красный овощной	30	47,34	0,77	2,24	6,09
25	рыба вкрутая цельная	100	92,50	17,54	2,38	0,25
38	компот из смеси сухофруктов	200	94,20	0,04	-	24,76

11	хлеб крестьянский витаминный	50	91,96	2,24	0,44	19,76
12	хлеб кулешский заварной	15	106,40	3,16	0,40	19,32
	фрукты	100	140,00	13,30	7,00	11,70
	итого:	975	964,65	43,77	31,73	94,00
	Всего:	1476	1423,85	52,62	36,72	189,22
8 день						
	Завтрак:	выход	ккал	белки	жиры	углеводы
		200	145,20	5,75	5,21	18,84
16	суп молочный с макаронными изделиями	200	145,20	3,52	3,72	25,49
40	какао с молоком	30	91,96	2,24	0,44	19,76
11	хлеб крестьянский витаминный	7	106,40	3,16	0,40	19,32
12	хлеб кулешский заварной	50	28,00	0,16	0,08	5,16
	печенье	487	516,76	14,83	9,85	88,57
	итого:					
	Обед:	100	67,30	0,76	6,09	2,38
58	салат из свежих огурцов	200	107,80	4,39	4,22	13,06
17	суп картофельный с бобовыми на к.б	180	256,23	3,33	7,77	41,42
52	капуста тушеная с мясом	200	85,50			1,95
	витамицинированный напиток "Витонка"	50	91,96	2,24	0,44	19,76
11	хлеб крестьянский витаминный	15	106,40	3,16	0,40	19,32
12	хлеб кулешский заварной	150	180,00	14,30	8,00	12,70
	сырок творожный	895	895,19	28,18	26,92	110,59
	итого:	1382	1411,95	43,01	36,77	199,16
	Всего:					
9 день						
	Завтрак:	выход	ккал	белки	жиры	углеводы
		150,20	279,60	27,84	18,00	32,40
53	капуста тушеная	200	28,00	0,20	-	14,00
42	чай с сахаром	30	91,96	2,24	0,44	19,76
11	хлеб крестьянский витаминный	7	106,40	3,16	0,40	19,32
12	хлеб кулешский заварной	200	45,00	-	-	11,50
	сок в коробочке	437	550,96	33,44	18,84	96,98
	итого:					
	Обед:	100	6,00	0,24	0,03	0,75
77	помидоры свежие порезка	200	82,00	1,45	3,93	100,20
15	борщ из свежей капусты с картофелем на к.б	150	56,00	1,40	0,28	12,28
49	шоре из гороха с маслом	100	228,75	15,55	11,55	15,70
29	котлеты мясные	200	28,00	0,20	-	14,00
42	чай с сахаром	50	91,96	2,24	0,44	19,76
11	хлеб крестьянский витаминный	15	106,40	3,16	0,40	19,32
12	хлеб кулешский заварной	100	140,00	13,30	7,00	11,70
	фрукты	915	739,11	37,54	23,63	193,71
	итого:	1352	1290,07	70,98	42,47	290,69
	Всего:					
10 день						
	Завтрак:	выход	ккал	белки	жиры	углеводы
		200	183,40	3,30	8,60	23,20
35	каша "Геркулес"	200	28,00	0,20	-	14,00
42	чай с сахаром	30	91,96	2,24	0,44	19,76
11	хлеб крестьянский витаминный	7	106,40	3,16	0,40	19,32
12	хлеб кулешский заварной	20	72,80	4,64	5,90	-
1	сыр	457	482,56	13,54	15,34	76,28
	итого:					
	Обед:	100	67,30	0,76	6,09	2,38
58	салат из свежих огурцов	200	67,80	1,40	3,91	6,79
14	шницель из свежей капусты с картофелем на к.б	180	164,70	3,67	5,76	24,53
19	шоре из гороха с мясом	30	47,34	0,77	2,24	6,09
57	соус крестьянский основной	100	145,00	15,10	4,90	10,26
24	шницель свиной натуральный	200	37,40	-	-	9,98
43	висель с глюкозой	50	91,96	2,24	0,44	19,76
11	хлеб крестьянский витаминный	25	106,40	3,16	0,40	19,32
12	хлеб кулешский заварной	100	140,00	13,30	7,00	11,70
	фрукты	985	867,90	40,40	30,74	110,81
	итого:	1412	1350,46	53,04	46,68	187,09
	Всего:					
11 день						
	Завтрак:	выход	ккал	белки	жиры	углеводы
		200	272,08	8,51	9,37	37,70
33	каша гречневая с маслом	200	145,20	3,52	3,72	25,49
40	какао с молоком	30	91,96	2,24	0,44	19,76
11	хлеб крестьянский витаминный	7	106,40	3,16	0,40	19,32
12	хлеб кулешский заварной	50	28,00	0,16	0,08	5,16
	печенье	487	643,64	17,59	14,01	107,43
	итого:					
	Обед:					

59	салат из свежих помидоров с луком					
9	суп крестьянский на к.б.	100	79,10	1,13	6,19	4,72
21	греча рассыпчатая отварная	200	118,62	4,79	6,03	12,42
57	соус кр. ст. на овощной	180	276,53	8,95	6,73	43,00
28	птица тушеная	30	47,34	0,77	2,24	6,09
38	компот из смеси сухофруктов	100	281,25	22,40	18,23	7,03
11	хлеб крестьянский витаминный	200	94,20	0,04	-	24,76
12	хлеб кулеческий заварной	50	91,96	2,24	0,44	19,76
	фрукты	25	106,40	3,16	0,40	19,32
	итого:	100	140,00	13,30	7,00	11,70
	Всего:	985	1 235,40	56,78	47,26	148,80
	12 день	1472	1 879,04	74,37	61,27	256,23
	Загрузка:	выход	ккал	белки	жиры	углеводы
55	омлет натуральный с маслом	150,5	267,93	14,27	22,16	2,65
42	чай с сахаром	200	28,00	0,20	-	14,00
11	хлеб крестьянский витаминный	30	91,96	2,24	0,44	19,76
12	хлеб кулеческий заварной	7	106,40	3,16	0,40	19,32
	вафли	64	35,84	0,16	0,08	5,16
	итого:	301	530,13	20,03	23,08	60,89
	Обед:					
56	статин с овощной кашей	100	87,40	1,41	3,08	9,02
7	расходник "Детский" на к.б.	200	96,60	1,68	4,09	13,27
30	жаркое из томатному	50/100	165,63	17,21	4,67	13,72
	витаминизированный напиток "Витонка"	200	85,50			1,95
11	хлеб крестьянский витаминный	50	91,96	2,24	0,44	19,76
12	хлеб кулеческий заварной	15	106,40	3,16	0,40	19,32
	фрукты	100	140,00	13,30	7,00	11,70
	итого:	665	773,49	39,00	21,68	88,74
	Всего:	966	1 303,62	59,03	44,76	149,63
	13 день					
	Загрузка:	выход	ккал	белки	жиры	углеводы
37	каша рисовая молочная	200	197,00	3,09	4,07	36,98
42	чай с сахаром	200	28,00	0,20	-	14,00
11	хлеб крестьянский витаминный	30	91,96	2,24	0,44	19,76
12	хлеб кулеческий заварной	7	106,40	3,16	0,40	19,32
54	яйцо вареное	40	63,00	5,10	4,60	0,30
	итого:	477	486,36	13,79	9,51	90,36
	Обед:					
58	салат из свежих овощей	100	67,30	0,76	6,09	2,38
15	бори и св. каша с картофелем на к.б.	200	82,00	1,45	3,93	100,20
49	шорты и горчица с маслом	150	56,00	1,40	0,28	12,28
29	котлета мясная	100	228,75	15,55	11,55	15,70
43	кисель из концентрата	200	37,40	-	-	9,98
11	хлеб крестьянский витаминный	50	91,96	2,24	0,44	19,76
12	хлеб кулеческий заварной	15	106,40	3,16	0,40	19,32
	фрукты	100	140,00	13,30	7,00	11,70
	итого:	915	809,81	37,86	29,69	191,32
	Всего:	1392	1 296,17	51,65	39,20	281,68
	14 день					
	Загрузка:	выход	ккал	белки	жиры	углеводы
34	каша пшеничная с маслом	200	241,56	7,39	9,11	32,21
42	чай с сахаром	200	28,00	0,20	-	14,00
11	хлеб крестьянский витаминный с маслом	30/15	112,50	-	12,30	0,15
12	хлеб кулеческий заварной	7	106,40	3,16	0,40	19,32
	сок и желе в банке	200	45,00	-	-	11,50
	итого:	607	533,46	10,75	21,81	77,18
	Обед:					
59	салат из свежих помидоров с луком	100	79,10	1,13	6,19	4,72
12	суп картофельный на к.б.	200	81,00	1,87	3,26	13,31
20	макаронные изделия отварные	180	202,14	6,62	5,42	31,73
57	соус кр. ст. на овощной	30	47,34	0,77	2,24	6,09
32	тефтели мясные	90	201,60	16,42	12,91	12,08
38	компот из смеси сухофруктов	200	94,20	0,04	-	24,76
11	хлеб крестьянский витаминный	50	91,96	2,24	0,44	19,76
12	хлеб кулеческий заварной	15	106,40	3,16	0,40	19,32
	крем творожный	150	180,00	14,30	8,00	12,70
	итого:	1015	1 083,74	40,55	37,86	144,47
	Всего:	1622	1 617,20	51,30	59,67	221,65