

Утверждаю
Директор ГБОУ НАО «СШ №2»
г. Нарьян-Мара
Шадрин И.Н. _____
10 января 2022 г.

Примерное 10-ти дневное меню горячих завтраков и обедов.

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	калории
Горячий завтрак					
Макаронны отварные	180	6,07	6,41	40,48	247,82
Макаронные изделия	58				
соль	0,3				
сливочное Масло	7				
гуляш	109	13,68	13,27	4,46	198

оленина	Мясо	79				
растительное	Масло	5				
репчатый	Лук	15				
паста	Томатная	3,6				
Мука		4				
соль		0,2				
Зеленый горошек		50	2	0	3	20
Чай сладкий		200	0,2	0,05	15,01	57
Чай		1				
сахар		15				
Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	13,68	72,4
итого			24,59	20,21	62,95	595,22
Обед						
Суп гороховый		250	3,6	6,46	19,12	170
Картофель		50				
Морковь		10				
репчатый	Лук	10				
Горох		20				
Соль		0,3				
растительное	Масло	3				

Зелень		1				
столовый	Полуфабрикат	20				
Вода		134				
Каша гречневая		180	7,61	10,23	37,34	275,8
гречневая	Крупа	45				
сливочное	Масло	10				
соль		0,3				
Биточки запеченные		100	14	14	6	203,85
олений,говяжий	Фарш	74				
пшеничный	Хлеб	10				
репчатый	Лук	8				
растительное	Масло	3				
сливочное	Масло	4				
Сок фруктовый		200	0,6		24,6	104
Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	13,68	72,4
Хлеб пшеничный		50	3,42	0,36	21,87	107
итого			31,87	31,53	122,61	933,05
Итого общее			56,46	51,74	185,56	1528,27

2 день

Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	калории
--------------------	-------	-------	------	----------	---------

Птица вареная	100	13,6	13,8	0,5	125
Курица	133				
соль					
Компот из сухофруктов	200	0,33	0	21,66	87
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4
Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	21,87	107
итого		27,08	25,99	121,85	785,72
Итого общая		48,66	41,12	222,88	1394,3

3 день

Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	калории
Горячий завтрак					
Пюре картофельное	180	3,7	5,67	25,09	170,09
Соль	0,3				
Картофель	145				
Молоко	30				
сливочное Масло	7				
Котлеты рыбные	100	13,0	6,9	6,4	174,8
Яйца	0,1шт				
репчатый Лук	10				
Соль	0,3				

Рыба треска	120				
Хлеб пшеничный	10				
Молоко	15				
Масло подсолнечное	4				
Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом	100	0,6	3,8	3,5	54,6
Соль	0,5				
Томаты грунтовые	54				
Огурцы грунтовые	39,4				
Масло подсолнечное	4				
Компот из брусники	200	0	0	19,96	76
Брусника	20				
Сахар	20				
Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	45
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4
итого		20,34	17,25	78,43	592,89

ОБЕД

Щи из свежей капусты	250	1,76	5,31	7,59	90
Капуста	50				
Картофель	30				

Сметана		5				
сливочное	Масло	2				
Соль		0,3				
Морковь		10				
репчатый	Лук	10				
столовый	Полуфабрикат	35				
Макаронны отварные		180	6,07	6,41	40,48	247,82
изделия	Макаронные	58				
сливочное	Масло	7				
соль		0,3				
Котлета куриная		100	14,89	19,4	7,85	266,18
Куриное филе		75				
пшеничный	Хлеб	7				
репчатый	Лук	5				
Чеснок		1				
сливочное	Масло	3				
панировочные	Сухари	5				
Соль		0,3				

растительное	Масло	3				
Компот из брусники		200	0	0	19,96	76
Брусника		20				
Сахар		20				
Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	13,68	72,4
Хлеб пшеничный		50	3,42	0,36	21,87	107
итого			28,78	31,96	111,43	859,4
итого			49,12	49,21	189,86	1452,29

4 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	калории
Горячий завтрак					
Каша молочная ячневая	200	2,69	7,99	11,5	126,51
Молоко	95				
Сахар	7				
Соль	1				
сливочное	Масло	6			
Крупа ячневая	35				
Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	21,87	107
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4
Сыр	20	4,6	5,8		72
Какао с цельным молоком	200	5,78	5,59	18,41	145,5
Какао	10				

Молоко	120				
Сахар	10				
йогурт	200	6	6	22	214
итого		22,52	29,87	73,82	702,41

ОБЕД

Рассольник Ленинградский	250	2,49	5,72	17,57	134,63
Картофель	75				
перловая	Крупа 5				
Морковь	10				
репчатый	Лук 10				
Огурцы соленые	15				
Сметана	10				
сливочное	Масло 2				
столовый	Полуфабрикат 35				
Плов из птицы	250	23,3	21,1	45,8	475,2
соль	0,3				
Чеснок	0,85				
сливочное	Масло 6				
потрошенная	Кура 112				

растительное	Масло	3				
репчатый	Лук	15,12				
Морковь		15,27				
Томатная паста		3,3				
Крупа рисовая		59,4				
Сок фруктовый		200	0,6		24,6	104
Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	13,68	72,4
итого			29,03	27,3	101,65	714,55
Итого общее			51,55	57,17	175,47	1416,96

5 ДЕНЬ

Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	калории
Горячий завтрак					
Печень по -строгановски	100/20	15,1	9,96	3,01	165,32
Печень	93				
Томатная паста	1				
сливочное	Масло	6			
с луком	Соус сметанный	20			
Рис отварной	180	3,96	0,9	44,82	208,8

Рис	7,2				
сливочное Масло	10				
соль	0,3				
Огурец свежий нарезка	100	0,8	0,1	2,6	14
Компот из шиповника	200	0,33	0	21,66	87
Шиповник	20				
Сахар	20				
Груша	160	0,64	0,48	15,2	67,2
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4
Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	21,87	107
итого		26,89	12,28	122,84	721,72

ОБЕД

Борщ	250	1,8	5,23	9,87	104
Свекла	40				
Капуста	20				
Картофель	20				
Морковь	10				
репчатый Лук	10				
Томатная паста	3				

Сахар		2,5				
столовый	Полуфабрикат	35				
Соль		0,3				
сливочное	Масло	2				
Сметана		5				
Бигос с мясом		280	13,1	8,7	13,6	192,4
Оленина		70				
белокочанная	Капуста	250				
репчатый	Лук	33				
морковь		30				
Томатная паста		4				
растительное	Масло	3				
сливочное	Масло	6				
Соль		0,3				
Компот из шиповника		200	0,33	0	21,66	87
Шиповник		20				
Сахар		20				
Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	13,68	72,4
Хлеб пшеничный		50	3,42	0,36	21,87	107
Итого			21,29	14,77	80,68	562,8

Итого общее		48,18	27,05	203,52	1284,52
--------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------

6 День

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	калории
Горячий завтрак					
Макаронны отварные	180	6,07	6,41	40,48	247,82
Макаронные изделия	58				
соль	0,3				
сливочное Масло	7				
Птица вареная	100	13,6	13,8	0,5	125
Курица	133				
соль	0,3				
Икра кабачковая	80	62	1	5	7
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4
Сок фруктовый	200	0,6		24,6	104
итого		84,91	21,69	84,26	556,22

ОБЕД

Суп гороховый	250	3,6	6,46	19,12	170
Картофель	50				
Морковь	10				
Лук репчатый	10				

Горох		20				
Соль		0,3				
растительное	Масло	3				
Зелень		1				
столовый	Полуфабрикат	20				
Вода		134				
Картофель отварной		180	3,64	6,5	29,4	196,36
Картофель		180				
сливочное	Масло	7				
соль		0,3				
Биточки запеченные		100	14	14	6	203,85
олений,говяжий	Фарш	74				
пшеничный	Хлеб	10				
репчатый	Лук	8				
растительное	Масло	3				
сливочное	Масло	4				
Компот из клубники- быстрозамороженные		200	0,25	0,06	27,12	107,75
Клубника		30				
Сахар		20				

Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4
Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	21,87	107
Итого		27,55	27,86	117,19	857,36
Итого общее		112,46	49,55	201,45	1413,58

7 день

Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	калории
Горячий завтрак					
Каша гречневая	180	5,72	9,74	28,03	225,55
гречневая Крупа	45				
сливочное Масло	10				
соль	0,3				
Сердце в соусе	100/20	14,5	6,5	4,7	136
Сердце говяжье	98				
репчатый Лук	12				
сливочное Масло	5				
пшеничная Мука	5				
Соль	0,3				
Помидор свежий (нарезка)	100	1,1	0,2	3,8	23
Компот из кураги	200	1,04	0	30,96	123
Курага	20				
Сахар	20				

кислота	Лимонная	0,2				
Хлеб пшеничный		50	3,42	0,36	21,87	107
Апельсин		290	2,61	0,58	23,49	116
итого			28,39	17,38	112,85	730,55

ОБЕД

Суп из овощей с зеленым горошком		250	2,33	5,31	11,55	104,88
Капуста		20				
Картофель		50				
Морковь		10				
репчатый	Лук	10				
растительное	Масло	2				
Сметана		10				
горошек	Зеленый	8				
полуфабрикат	Столовый	35				
соль		0,3				
Рис отварной		180				
Крупа рис						

соль	0,3				
сливочное Масло	7				
Треска запеченная в молочном соусе	120	16,82	5,1	3,96	128,9
Треска- филе	100				
Молоко	10				
сливочное Масло	5				
мука	5				
Компот из кураги	200	1,04	0	30,96	123
Курага	20				
Сахар	20				
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4
Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	21,87	107
итого		26,25	11,25	82,02	536,18
Итого общее		54,64	28,63	194,87	1266,73

8 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	калории
Горячий завтрак					
Картофель отварной	180	3,64	6,5	29,4	196,4
картофель	180				
соль	0,3				

сливочное	Масло	7				
Котлета домашняя		100	11,75	7,63	9,24	154,11
Фарш олений		57				
сливочное	Масло	2				
репчатый	Лук	2				
панировочные	Сухари	4				
Яйцо		1				
пшеничный	Хлеб	13				
соль		0,5				
Салат из квашенной капусты с маслом		100	1,7	5	8,45	85,7
квашенная	Капуста	115,7				
растительное	Масло	5				
Компот из ягод		200	0	0	19,96	76
Клюква		20				
Сахар		20				
Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	13,68	72,4
итого			19,73	19,61	80,73	584,61

ОБЕД

Суп «крестьянский» с перловой крупой	250	2,63	10,29	14,08	160,93
---	------------	-------------	--------------	--------------	---------------

Капуста		30				
Картофель		25				
перловая	Крупа	10				
Морковь		10				
репчатый	Лук	10				
растительное	Масло	7				
Соль		0,5				
столовый	Полуфабрикат	25				
сметана		10				
Каша гречневая		180	5,72	9,74	28,03	225,55
гречневая	Крупа	45				
сливочное	Масло	10				
соль		0,3				
Тефтеля мясная		100	10,42	15,23	12,08	201,6
,говядина	Оленина	65				
репчатый	Лук	29				
Рис		6				
пшеничная	Мука	4				

Томатная паста	5				
растительное Масло	3				
Компот из ягод	200	0	0	19,96	76
Клюква	20				
Сахар	20				
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4
Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	21,87	107
итого		24,83	36,1	109,7	843,48
Итого общее		44,56	55,61	190,43	1428,09

9 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	калории
Горячий завтрак					
Каша молочная « Дружба»	200	3,75	8,97	21,22	179,7
Молоко	95				
сахар	6				
сливочное Масло	7				
Соль	1				
Крупа рисовая	15				
Крупа пшено	20				
Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59

Сахар					
чай					
лимон					
Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	21,87	107
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4
вафли	80	6	23	67	96
снежок	200	3	3	4	50
итого		16,46	39,52	129,35	529,1

ОБЕД

Суп картофельный с крупой	250	2,11	2,87	14,39	92,34
картофель	50				
Соль	1				
сливочное	Масло 3				
Крупа рисовая	7				
репчатый	Лук 7				
Морковь	7				
полуфабрикат	Столовый 35				
Макаронны отварные	180	6,07	6,41	40,48	247,82
изделия	Макаронные 58				
сливочное	Масло 7				

соль	0,3				
Мясо тушенное	100	14,78	12,64	3,45	186,68
говядина б/к	75				
сливочное	4				
Морковь	10				
репчатый	5				
Томатная паста	2,4				
пшеничная	2,6				
соль	0,5				
Сок фруктовый	200	0,6	0	24,6	104
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4
Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	21,87	107
итого		29,62	22,76	118,47	810,24
Итого общее		46,08	67,28	247,75	1339,34

10 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	калории
Горячий завтрак					
Запеканка творожная с морковью	204	20,67	17,4	33,12	387,97
Творог					
Морковь					
Крупа манная					
Яйцо					
Сахар					

Сметана					
Сухари панировочные					
Масло сливочное					
Молоко сгущенное					
мука					
Батон	40	3,04	0,32	19,44	95,2
Какао с цельным молоком	200	5,78	5,59	18,41	145,5
Какао	10				
Молоко	120				
Сахар	10				
йогурт	200	6	6	22	214
итого		35,49	23,31	92,97	847,17

ОБЕД

Суп гороховый	250	3,6	6,46	19,12	170
Картофель	50				
Морковь	10				
Лук репчатый	10				
Горох	20				
Соль	0,3				
Масло растительное	3				
Зелень	1				

столовый	Полуфабрикат	20				
Вода		134				
Каша гречневая		180	7,61	10,23	37,34	275,8
гречневая	Крупа	45				
сливочное	Масло	10				
соль		0,3				
Биточки запеченные		100	14	14	6	203,85
олений,говяжий	Фарш	74				
пшеничный	Хлеб	10				
репчатый	Лук	8				
растительное	Масло	3				
сливочное	Масло	4				
Компот из кураги		200	1,04	0	30,96	123
Курага		20				
Сахар		20				
Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	13,68	72,4
Хлеб пшеничный		50	3,42	0,36	21,87	107
итого			32,31	31,53	128,97	952,05
Итого общее			67,8	54,84	221,94	1799,22

