



Примерное меню школьной столовой для 5-9 классов
МБОУ Хадабулакской ООШ

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
			Белки	Жиры	Углеводы	
1 день						
62	Суп с клецками	250	6,27	7,53	34,8	132
	Огурец соленый	60	0,4	0,1	1,6	9,0
131	Картофельное пюре	200	2,04	3,52	13	62,5
99	Котлета мясная	120	18	14.58	14,5	262.5
	Хлеб	100	7,6	1,2	46,6	227,6
	Сок	200	1	0	23,4	128,4
	Итого задень:		35,31	26,93	133,9	822
2 день						
13	Салат из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3	55
63	Суп гороховый	250	3,2	1,77	12,73	80,67
122/167	Плов из курицы	200	19,33	14,85	44,79	390
161	Чай с лимоном	210	0,13	0,02	11,33	68,73
	Хлеб	100	7,6	1,2	46,6	227,6
	Итого задень		23,46	22,34	118,45	822
3 день						
208	Салат из свёклы с маслом	100	1,8	5,1	10,8	96,6
52	Щи	250	1,92	5,91	13,8	224,4
165	Гречка рассыпчатая	200	5,6	3,38	23,16	148,8
92	Гуляш	100	29,2	29,8	4,7	28,6
291	Кисель	200	0,44	0	35,23	96
	Хлеб	100	7,6	1,2	46,6	227,6
	Итого за день:		43,92	45,39	134,29	822

4 день						
82	Салат из свежих овощей	100	0,96	5,14	3,08	63,77
43	Суп рыбный	250	6,37	0,3	4,61	52,72
202	Рожки отварные	200	3,65	2,78	22,17	130,87
120	Курица порционная	120	24,7	19,1	11,6	249,44
	Хлеб	100	7,6	1,2	46,6	227,6
	Сок	200	1	0	23,4	97,6
	Итого за день:		44,28	28,52	111,46	822
5 день						
13	Салат из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3	55
59	Суп картофельный с вермишелью	250	1,07	1	7,53	224,4
115	Овощное рагу с картофелем и капустой	200	9,36	11,36	9,4	260
	Хлеб	100	7,6	1,2	46,6	227,6
278	Компот	200	0,5	0,03	13,75	55
	Итого за день:		19,33	18,09	80,28	822
6 день						
12	Салат из свежих помидоров	100	2,01	6,15	6,88	78
57	Рассольник	250	0,87	2,1	5,47	44,67
169	Рис отварной	200	2,48	2,36	25,08	134
	Хлеб	100	7,6	1,2	46,6	227,6
82/77	Рыба, тушенная с овощами	100	10,6	5,4	5,6	241,13
	Сок	200	1	0	23,4	96,6
	Итого за день:		24,56	17,21	113,03	822

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
			Белки	Жиры	Углеводы	
7 день						
49	Сельдь, рубленная с луком	100	10,44	24,67	3,33	87,14
54	Борщ	250	2,19	5,88	18,24	190,47
131	Картофель отварной	200	1,40	2,41	14,56	82,01
	Хлеб	100	7,6	1,2	46,6	227,6
268	Чай с сахарам	200	0,2	0	15,04	117,5
	Вафли	15	1,28	1,12	25,52	117,28
	Итого за день:		23,11	35,28	123,29	822
8 день						
67	Суп из овощей	250	0,8	1,73	4,33	36,67
637	Азу	200	17,53	13,3	29,46	378,13
	Хлеб	100	7,6	1,2	46,6	227,6
278	Компот	200	0,5	0,03	13,75	55

	Печенье	60	4,9	2,6	20,1	124,6
	Итого за день:		31,33	18,86	114,24	822
9 день						
40	Винегрет	100	5,2	4	6,5	83
62	Суп с клецками	250	0,8	1,2	5,8	37,33
165	Гречка рассыпчатая	200	5,6	3,48	23,16	148,8
436	Поджарка мясная	100	8,9	4,9	10,8	274,37
	Хлеб	100	7,6	1,2	46,6	227,6
161	Чай с лимоном	210	0,3	0	15,2	50,9
	Итого за день:		28,4	14,78	108,06	822
10 день						
13	Салат из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3	55
83	Суп картофельный с фрикадельками	250	2,65	2,07	6,18	54
122/167	Плов из курицы	200	19,33	14,85	44,79	343,3
	Хлеб	100	7,6	1,2	46,6	227,6
268	Чай с сахарам	200	0,2	0	15,04	17,5
	Печенье	50	4,9	2,6	20,1	124,6
	Итого за день:		35,48	25,22	135,71	822