Примерное 10-дневное цикличное меню школьных обедов для обучающихся

1 неделя  
Понедельник

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Выход | Название | Ед. изм. |
| Обед | |  |
| 60 | Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом, 60 Пищевая ценность: Белки - 0,62 г, Жиры - 4,10 г, Углеводы - 2,29 г, Калорийность - 49,34 ккал | шт |
| 200 | Борщ из свежей капусты со сметаной, 200 н  Пищевая ценность: Белки - 3,40 г, Жиры - 7,90 г, Углеводы -  9,80 г, Калорийность - 124,00 ккал | шт |
| 45/45 | Гуляш из говядины, 45/45  Пищевая ценность: Белки - 13,17 г, Жиры - 13,77 г, Углеводы - 3,63 г, Калорийность - 191,36 ккал | шт |
| 150 | Каша рисовая рассыпчатая, 150  Пищевая ценность: Белки - 3,70 г, Жиры - 4,10 г, Углеводы - 39,30 г, Калорийность - 209,00 ккал | шт |
| 180 | Чай с сахаром, 180  Пищевая ценность: Белки - 0,18 г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 12,04 г, Калорийность - 49,26 ккал | шт |
| 30 | Хлеб пшеничный, 30  Пищевая ценность: Белки - 2,28 г, Жиры - 0,27 г, Углеводы - 13,86 г, Калорийность - 66,30 ккал | шт |
| 30 | Хлеб ржано-пшеничный, 30  Пищевая ценность: Белки - 2,20 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 13,00 г, Калорийность - 64,00 ккал | шт |
| ИТОГО: 740,00 гр | Пищевая ценность обеда: Белки - 25,55 г, Жиры - 30,58 г, Углеводы - 93,92 г, Калорийность - 753,26 ккал | |

Вторник

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Выход | Название | Ед. изм. |
| Обед | | |
| 60 | Салат "Орзу", 60  Пищевая ценность: Белки - 0,91 г, Жиры - 2,10 г, Углеводы - 3,11 г, Калорийность - 35,77 ккал | шт |
| 200 | Суп картофельный с горохом, 200 н  Пищевая ценность: Белки - 6,60 г, Жиры - 9,60 г, Углеводы - 15,60 г, Калорийность - 175,00 ккал | шт |
| 200 | Плов из мяса птицы, 200 | шт |

«Согласованно»  
Директор РТ ГБОУ «СОШ в г. Куляб имени К.Д. Ушинского»  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Р.В. Разыкова

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г

«Утверждаю»

Директор ООО «Гуворо Авруосиё» Ёрмамадов А. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Пищевая ценность: Белки - 12,18 г, Жиры - 12,99 г, Углеводы - 19,15 г, Калорийность - 241,42 ккал |  |
| 180 | Компот из сухофруктов, 180  Пищевая ценность: Белки - 0,70 г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 21,10 г, Калорийность - 88,74 ккал | шт |
| 30 | Хлеб пшеничный, 30  Пищевая ценность: Белки - 2,28 г, Жиры - 0,27 г, Углеводы - 13,86 г, Калорийность - 66,30 ккал | шт |
| 30 | Хлеб ржано-пшеничный, 30  Пищевая ценность: Белки - 2,20 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 13,00 г, Калорийность - 64,00 ккал | шт |
| ИТОГО: 700,00 гр | Пищевая ценность обеда: Белки - 24,87 г, Жиры - 25,42 г, Углеводы - 85,82 г, Калорийность - 671,23 ккал | |

Среда

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Выход | Название | Ед. изм. |
| Обед | |  |
| 60 | Салат из белокочанной капусты с кукурузой, 60 Пищевая ценность: Белки - 1,71 г, Жиры - 4,17 г, Углеводы - 9,37 г, Калорийность - 82,90 ккал | шт |
| 200 | Суп картофельный с вермишелью, 200 н  Пищевая ценность: Белки - 4,85 г, Жиры - 2,41 г, Углеводы -  15,30 г, Калорийность - 102,60 ккал | шт |
| 100 | Сосиска отварная, 100  Пищевая ценность: Белки - 11,66 г, Жиры - 25,33 г, Углеводы - 0,42 г, Калорийность - 276,66 ккал | шт |
| 150 | Картофельное пюре, 150 н  Пищевая ценность: Белки - 3,95 г, Жиры - 3,97 г, Углеводы - 29,13 г, Калорийность - 168,52 ккал | шт |
| 180 | Компот из свежих яблок, 180  Пищевая ценность: Белки - 0,16 г, Жиры - 0,16 г, Углеводы - 15,99 г, Калорийность - 67,15 ккал | шт |
| 30 | Хлеб пшеничный, 30  Пищевая ценность: Белки - 2,28 г, Жиры - 0,27 г, Углеводы - 13,86 г, Калорийность - 66,30 ккал | шт |
| 30 | Хлеб ржано-пшеничный, 30  Пищевая ценность: Белки - 2,20 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 13,00 г, Калорийность - 64,00 ккал | шт |
| ИТОГО: 750,00 гр | Пищевая ценность обеда: Белки - 26,81 г, Жиры - 36,72 г, Углеводы - 97,08 г, Калорийность - 828,13 ккал | |

Четверг

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Выход | Название | Ед. изм. |
| Обед | |  |
| 60 | Винегрет овощной, 60 н  Пищевая ценность: Белки - 1,18 г, Жиры - 4,14 г, Углеводы - 6,20 г, Калорийность - 67,22 ккал | шт |
| 200 | Щи из свежей капусты со сметаной, 200 н | шт |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Пищевая ценность: Белки - 3,80 г, Жиры - 8,70 г, Углеводы - 7,50 г, Калорийность - 123,00 ккал |  |
| 200 | Жаркое по-домашнему, 200  Пищевая ценность: Белки - 21,14 г, Жиры - 22,78 г, Углеводы - 28,64 г, Калорийность - 402,78 ккал | шт |
| 180 | Компот ассорти, 180  Пищевая ценность: Белки - 0,20 г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 12,55 г, Калорийность - 57,24 ккал | шт |
| 30 | Хлеб пшеничный, 30  Пищевая ценность: Белки - 2,28 г, Жиры - 0,27 г, Углеводы - 13,86 г, Калорийность - 66,30 ккал | шт |
| 30 | Хлеб ржано-пшеничный, 30  Пищевая ценность: Белки - 2,20 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 13,00 г, Калорийность - 64,00 ккал | шт |
| ИТОГО:  700,00 гр | Пищевая ценность обеда: Белки - 30,79 г, Жиры - 36,34 г, Углеводы - 81,75 г, Калорийность - 780,54 ккал | |
| Пятница | | |
| Выход | Название | Ед. изм. |
| Обед | |  |
| 60 | Салат "Шакароб с яблоками", 60  Пищевая ценность: Белки - 0,56 г, Жиры - 2,13 г, Углеводы - 2,77 г, Калорийность - 33,96 ккал | шт |
| 200 | Шурбо с курицей, 200  Пищевая ценность: Белки - 7,61 г, Жиры - 6,04 г, Углеводы - 13,93 г, Калорийность - 140,17 ккал | шт |
| 90 | Котлеты рубленые из мяса птицы, (куры) 90  Пищевая ценность: Белки - 23,84 г, Жиры - 25,92 г, Углеводы  - 10,77 г, Калорийность - 368,66 ккал | шт |
| 150 | Рожки отварные с овощами, 150  Пищевая ценность: Белки - 5,50 г, Жиры - 3,62 г, Углеводы - 34,39 г, Калорийность - 192,92 ккал | шт |
| 180 | Чай с лимоном, 180  Пищевая ценность: Белки - 0,23 г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 12,19 г, Калорийность - 50,96 ккал | шт |
| 30 | Хлеб пшеничный, 30  Пищевая ценность: Белки - 2,28 г, Жиры - 0,27 г, Углеводы - 13,86 г, Калорийность - 66,30 ккал | шт |
| 30 | Хлеб ржано-пшеничный, 30  Пищевая ценность: Белки - 2,20 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 13,00 г, Калорийность - 64,00 ккал | шт |
| ИТОГО: 740,00 гр | Пищевая ценность обеда: Белки - 42,22 г, Жиры - 38,43 г, Углеводы - 100,90 г, Калорийность - 916,97 ккал | |
| 2 неделя Понедельник | | |
| Выход | Название | Ед. изм. |
| Обед | |  |
| 60 | Салат "Орзу", 60 | шт |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Пищевая ценность: Белки - 0,91 г, Жиры - 2,10 г, Углеводы - 3,11 г, Калорийность - 35,77 ккал |  |
| 200 | Шурбо с курицей, 200  Пищевая ценность: Белки - 7,61 г, Жиры - 6,04 г, Углеводы - 13,93 г, Калорийность - 140,17 ккал | шт |
| 200 | Плов из мяса птицы, 200  Пищевая ценность: Белки - 12,18 г, Жиры - 12,99 г, Углеводы - 19,15 г, Калорийность - 241,42 ккал | шт |
| 180 | Компот из сухофруктов, 180  Пищевая ценность: Белки - 0,70 г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 21,10 г, Калорийность - 88,74 ккал | шт |
| 30 | Хлеб пшеничный, 30  Пищевая ценность: Белки - 2,28 г, Жиры - 0,27 г, Углеводы - 13,86 г, Калорийность - 66,30 ккал | шт |
| 30 | Хлеб ржано-пшеничный, 30  Пищевая ценность: Белки - 2,20 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 13,00 г, Калорийность - 64,00 ккал | шт |
| ИТОГО:  700,00 гр | Пищевая ценность обеда: Белки - 25,88 г, Жиры - 21,85 г, Углеводы - 84,15 г, Калорийность - 636,40 ккал | |

Вторник

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Выход | Название | Ед. изм. |
| Обед | |  |
| 60 | Салат из свеклы отварной, 60  Пищевая ценность: Белки - 0,90 г, Жиры - 3,00 г, Углеводы - 5,60 г, Калорийность - 53,00 ккал | шт |
| 200 | Суп картофельный с вермишелью, 200 н  Пищевая ценность: Белки - 4,50 г, Жиры - 6,40 г, Углеводы -  16,10 г, Калорийность - 140,00 ккал | шт |
| 90/30 | Биточки мясные с томатным соусом, 90/30  Пищевая ценность: Белки - 17,27 г, Жиры - 20,05 г, Углеводы  - 14,07 г, Калорийность - 304,69 ккал | шт |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая, 150  Пищевая ценность: Белки - 8,63 г, Жиры - 8,04 г, Углеводы - 38,93 г, Калорийность - 262,31 ккал | шт |
| 180 | Чай с лимоном, 180  Пищевая ценность: Белки - 0,23 г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 12,19 г, Калорийность - 50,96 ккал | шт |
| 30 | Хлеб пшеничный, 30  Пищевая ценность: Белки - 2,28 г, Жиры - 0,27 г, Углеводы - 13,86 г, Калорийность - 66,30 ккал | шт |
| 30 | Хлеб ржано-пшеничный, 30  Пищевая ценность: Белки - 2,20 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 13,00 г, Калорийность - 64,00 ккал | шт |
| ИТОГО: 770,00 гр | Пищевая ценность обеда: Белки - 36,01 г, Жиры - 38,21 г, Углеводы - 113,75 г, Калорийность - 941,26 ккал | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Обед | |  |
| 60 | Салат картофельный с морковью, 60 н  Пищевая ценность: Белки - 2,23 г, Жиры - 2,90 г, Углеводы - 8,01 г, Калорийность - 67,36 ккал | шт |
| 200 | Борщ из свежей капусты со сметаной, с говядиной, 200/15 н Пищевая ценность: Белки - 6,62 г, Жиры - 8,51 г, Углеводы - 13,26 г, Калорийность - 156,64 ккал | шт |
| 200 | Рагу овощное из птицы, 200  Пищевая ценность: Белки - 23,01 г, Жиры - 24,86 г, Углеводы - 24,54 г, Калорийность - 412,63 ккал | шт |
| 180 | Компот из свежих яблок, 180  Пищевая ценность: Белки - 0,16 г, Жиры - 0,16 г, Углеводы - 15,99 г, Калорийность - 67,15 ккал | шт |
| 30 | Хлеб пшеничный, 30  Пищевая ценность: Белки - 2,28 г, Жиры - 0,27 г, Углеводы - 13,86 г, Калорийность - 66,30 ккал | шт |
| 30 | Хлеб ржано-пшеничный, 30  Пищевая ценность: Белки - 2,20 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 13,00 г, Калорийность - 64,00 ккал | шт |
| ИТОГО: 700,00 гр | Пищевая ценность обеда: Белки - 36,51 г, Жиры - 37,11 г, Углеводы - 88,66 г, Калорийность - 834,08 ккал | |

Четверг

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Выход | Название | Ед. изм. |
| Обед | |  |
| 60 | Салат из белокочанной капусты, 60  Пищевая ценность: Белки - 2,50 г, Жиры - 7,19 г, Углеводы - 15,48 г, Калорийность - 138,27 ккал | шт |
| 200 | Рассольник московский, (крупа перловая) 200 н Пищевая ценность: Белки - 5,16 г, Жиры - 4,18 г, Углеводы - 15,29 г, Калорийность - 119,53 ккал | шт |
| 100 | Сосиска отварная, 100  Пищевая ценность: Белки - 11,66 г, Жиры - 25,33 г, Углеводы - 0,42 г, Калорийность - 276,66 ккал | шт |
| 150 | Рожки отварные, 150  Пищевая ценность: Белки - 6,41 г, Жиры - 3,65 г, Углеводы - 40,94 г, Калорийность - 222,48 ккал | шт |
| 180 | Чай с сахаром, 180  Пищевая ценность: Белки - 0,18 г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 12,04 г, Калорийность - 49,26 ккал | шт |
| 30 | Хлеб пшеничный, 30  Пищевая ценность: Белки - 2,28 г, Жиры - 0,27 г, Углеводы - 13,86 г, Калорийность - 66,30 ккал | шт |
| 30 | Хлеб ржано-пшеничный, 30  Пищевая ценность: Белки - 2,20 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 13,00 г, Калорийность - 64,00 ккал | шт |
| ИТОГО: 750,00 гр | Пищевая ценность обеда: Белки - 30,39 г, Жиры - 41,07 г, Углеводы - 111,03 г, Калорийность - 936,49 ккал | |

Среда

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Выход | | Название Обед | Ед. изм. |
| 60 | Салат из свежей капусты с огурцом, 60  Пищевая ценность: Белки - 1,17 г, Жиры - 2,07 г, Углеводы - 5,25 г, Калорийность - 45,00 ккал | | шт |
| 200 | Суп картофельный с горохом, 200 н  Пищевая ценность: Белки - 6,60 г, Жиры - 9,60 г, Углеводы - 15,60 г, Калорийность - 175,00 ккал | | шт |
| 90 | Котлеты рубленые из мяса птицы, (куры) 90  Пищевая ценность: Белки - 23,84 г, Жиры - 25,92 г, Углеводы  - 10,77 г, Калорийность - 368,66 ккал | | шт |
| 150 | Картофельное пюре, 150 н  Пищевая ценность: Белки - 3,95 г, Жиры - 3,97 г, Углеводы - 29,13 г, Калорийность - 168,52 ккал | | шт |
| 180 | Компот из сухофруктов, 180  Пищевая ценность: Белки - 0,70 г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 21,10 г, Калорийность - 88,74 ккал | | шт |
| 30 | Хлеб пшеничный, 30  Пищевая ценность: Белки - 2,28 г, Жиры - 0,27 г, Углеводы - 13,86 г, Калорийность - 66,30 ккал | | шт |
| 30 | Хлеб ржано-пшеничный, 30  Пищевая ценность: Белки - 2,20 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 13,00 г, Калорийность - 64,00 ккал | | шт |
| ИТОГО: 740,00 гр | Пищевая ценность обеда: Белки - 40,75 г, Жиры - 42,29 г, Углеводы - 108,71 г, Калорийность - 976,22 ккал | | |

Пятница