



Утверждаю.

Директор МАОУ "СОШ" с. Летка

Кислицин В.Г.

*Веттер* 2022

**Примерное 18 дневное меню  
на питание обучающихся МАОУ  
СОШ с.Летка (5-11 класс)  
Осень-зима**

## Примерное меню осень-зима МАОУ "СОШ" с.Летка 5-11 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (кКал)
			Б	Ж	У	
<b>Неделя I День № 1</b>						
1	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,31	7,74	15,43	140,59
196	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,48	6,52	54	316,57
171	Биточки из говядины	100	15,26	16,74	8,2	252,5
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6
261	Напиток из шиповника	180	0,612	0	18,9	42,18
	Фрукт	100	0,33	0	8,67	39
<b>ИТОГО за 1 день:</b>		<b>920</b>	<b>32,752</b>	<b>41,53</b>	<b>130,22</b>	<b>1000,7</b>
<b>Неделя I День № 2</b>						
15	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3	103,6
40	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,76	6,82	19,01	175,1
201	Рис отварной	150	4,66	6,1	48,33	270,2
189	Котлеты из птицы	100	15,74	17,79	10,74	265,84
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6
255	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	25,1	102,4
	Фрукт	100	0,33	0	8,67	39
<b>ИТОГО за 2 день:</b>		<b>920</b>	<b>34,21</b>	<b>41,18</b>	<b>131,55</b>	<b>1036,74</b>
<b>Неделя I День № 3</b>						
21	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,26	10,08	7,76	126,8
39	Суп куриный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09
216	Пюре картофельное	180	3,83	7,27	27,95	181,84
3	Рыба жареная	100	19,38	16,67	4,98	248,2
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6
253	Компот из изюма	180	0,28	0	20,34	82,78
	Фрукт	100	0,33	0	8,67	39
<b>ИТОГО за 3 день:</b>		<b>950</b>	<b>30,41</b>	<b>37,27</b>	<b>108,16</b>	<b>883,31</b>
<b>Неделя I День № 4</b>						
210	Капуста тушеная	100	2,62	3,23	13,45	87,16
37	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79
204	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31
102	Гуляш из говядины	120	21,68	24,21	6,75	331,53
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6
253	Компот из кураги	180	0,28	0	20,34	82,78
	Фрукт	100	0,33	0	8,67	39
<b>ИТОГО за 4 день:</b>		<b>970</b>	<b>36,37</b>	<b>38,07</b>	<b>121,91</b>	<b>973,17</b>
<b>Неделя I День № 5</b>						
14	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	5,6	36,9	13,2	57
35	Сырный салат	250	1,93	6,34	10,05	104,16
147	Рыба припущенная в молоке	100	9,82	2,92	5,02	85,64
196	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,48	6,52	54	316,57
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6
271	Чай с сахаром	180	0,108	0	11,16	43,78
	Фрукт	100	0,33	0	8,67	39
<b>ИТОГО за 5 день:</b>		<b>950</b>	<b>30,768</b>	<b>53,07</b>	<b>118,8</b>	<b>726,75</b>
<b>Неделя I День № 6</b>						
23	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3	103,6
34	Рассольник "Ленинградский"	250	5,03	11,3	32,38	149,6
5	Тефтели из рыбы	100	8,95	5,48	9,16	121,07
201	Рис отварной	180	4,66	6,1	48,33	270,2

	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6
261	Напиток из шиповника	180	0,612	0	18,9	42,18
	Фрукт	100	0,33	0	8,67	39
	<b>ИТОГО за 1 день:</b>	<b>950</b>	<b>22,802</b>	<b>33,35</b>	<b>137,14</b>	<b>806,25</b>
<b>Неделя 2 День №1</b>						
4	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,82	6,18	8,7	98,45
6	Суп овощной сборный	250	1,93	5,86	12,59	115,24
173	Плов из отварной говядины	200	24,33	20,69	33,71	418,37
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6
255	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	25,1	102,4
	Фрукт	100	0,33	0	8,67	39
	<b>ИТОГО за 1 день:</b>	<b>870</b>	<b>31,41</b>	<b>33,12</b>	<b>105,47</b>	<b>854,06</b>
<b>Неделя 2 День № 2</b>						
17	Салат из свежих помидоров с перцем	100	1,06	10,1	3,72	110,14
55	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83
143	Котлета из рыбы	100	14,8	2,76	9,7	122,76
216	Пюре картофельное	180	3,83	7,27	27,95	181,84
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6
253	Компот из изюма	180	0,28	0	20,34	82,78
	Фрукт	100	0,33	0	8,67	39
	<b>ИТОГО за 2 день:</b>	<b>950</b>	<b>24,89</b>	<b>26,85</b>	<b>97,72</b>	<b>724,95</b>
<b>Неделя 2 День №3</b>						
23	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3	103,6
64	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	170,98
159	Бифштекс рубленый паровой	100	21,85	14,4	0,21	217,84
204	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6
261	Напиток из шиповника	200	0,612	0	18,9	42,18
	Фрукт	100	0,33	0	8,67	39
	<b>ИТОГО за 3 день:</b>	<b>970</b>	<b>38,852</b>	<b>39,43</b>	<b>108,26</b>	<b>907,51</b>
<b>Неделя 2 День №4</b>						
5	Овощи натуральные	30	0,33	0,06	1,14	7,2
27	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,9	6,66	10,81	111,11
172	Печень говяжья по-строгановски	110	23,32	28,95	4,7	370,15
196	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,48	6,52	54	316,57
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6
271	Чай с сахаром	180	0,108	0	11,16	43,78
	Фрукт	100	0,33	0	8,67	39
	<b>ИТОГО 4 день:</b>	<b>890</b>	<b>38,968</b>	<b>42,58</b>	<b>107,18</b>	<b>968,41</b>
<b>Неделя 2 День № 5</b>						
11	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,9	10,19	6,26	123,76
34	Рассольник "Ленинградский"	250	5,03	11,3	32,38	149,6
153	Рыба тушеная в сметанном соусе	140	15,42	13,47	5,61	205,32
201	Рис отварной	180	4,66	6,1	48,33	270,2
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6
253	Компот из кураги	180	0,28	0	20,34	82,78
	Фрукт	100	0,33	0	8,67	39
	<b>ИТОГО 5 день:</b>	<b>990</b>	<b>30,12</b>	<b>41,45</b>	<b>138,29</b>	<b>951,26</b>
<b>Неделя 2 День №6</b>						
17	Салат из свежих помидоров с перцем	100	1,06	10,1	3,72	110,14
64	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	170,98
173	Плов из отварной говядины	210	24,33	20,69	33,71	418,37
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6
271	Чай с сахаром	180	0,108	0	11,16	43,78
	Фрукт	100	0,33	0	8,67	39

		<b>ИТОГО за 6 день:</b>	<b>880</b>	<b>34,548</b>	<b>39,39</b>	<b>92,35</b>	<b>862,87</b>
<b>Неделя 3 День №1</b>							
14	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	5,6	36,9	13,2	57	
52	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,36	6,28	9,26	99,2	
181	Тефтеля из говядины на пару	100	18,35	20,86	12,48	311,18	
216	Пюре картофельное	180	3,83	7,27	27,95	181,84	
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6	
253	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	25,1	102,4	
	Фрукт	100	0,33	0	8,67	39	
		<b>ИТОГО за 1 день:</b>	<b>950</b>	<b>32,47</b>	<b>71,7</b>	<b>113,36</b>	<b>871,22</b>
<b>Неделя 3 День №2</b>							
18	Салат из свежих помидоров	100	1	10,16	4,6	113,92	
35	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16	
5	Тефтеля из рыбы	100	8,95	5,48	9,16	121,07	
204	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6	
	Фрукт	180	0,28	0	20,34	82,78	
	Фрукт	100	0,33	0	8,67	39	
		<b>ИТОГО за 2 день:</b>	<b>950</b>	<b>21,61</b>	<b>28,72</b>	<b>111,91</b>	<b>794,84</b>
<b>Неделя 3 День №3</b>							
7	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	10	3,58	110,6	
41	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	8	3,42	19,82	151,03	
191	Плов из отварной птицы	210	37,2	45,33	41,05	418,37	
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6	
253	Компот из кураги	180	0,28	0	20,34	82,78	
	Фрукт	100	0,33	0	8,67	39	
		<b>ИТОГО за 3 день:</b>	<b>880</b>	<b>49,91</b>	<b>59,14</b>	<b>110,16</b>	<b>882,38</b>
<b>Неделя 3 День №4</b>							
21	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,26	10,08	7,76	126,8	
36	Суп овощной сборный	250	1,93	5,86	12,59	115,24	
10	Борщ с квашеной капустой	100	9,37	9,56	7,04	151,73	
216	Пюре картофельное	180	3,83	7,27	27,95	181,84	
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6	
271	Чай с сахаром	180	0,108	0	11,16	43,78	
	Фрукт	100	0,33	0	8,67	39	
		<b>ИТОГО за 4 день:</b>	<b>950</b>	<b>19,328</b>	<b>33,16</b>	<b>91,87</b>	<b>738,99</b>
<b>Неделя 3 День №5</b>							
5	Овощи натуральные	30	0,24	0,03	0,75	4,2	
40	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,76	6,82	19,01	175,1	
147	Рыба припущенная в молоке	100	9,82	2,92	5,02	85,64	
204	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6	
253	Компот из изюма	180	0,28	0	20,34	82,78	
	Фрукт	100	0,33	0	8,67	39	
		<b>ИТОГО за 5 день:</b>	<b>880</b>	<b>29,55</b>	<b>16,51</b>	<b>112,88</b>	<b>720,63</b>
<b>Неделя 3 День №6</b>							
210	Капуста тушеная	100	2,09	2,58	10,76	15,44	
39	Суп куриный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	
162	Гуляш из говядины	120	21,68	24,21	6,75	331,53	
201	Рис отварной	180	4,66	6,1	48,33	270,2	
253	Компот из кураги	180	0,28	0	20,34	82,78	
	Фрукт	100	0,33	0	8,67	39	
		<b>ИТОГО за 6 день:</b>	<b>930</b>	<b>31,87</b>	<b>35,75</b>	<b>116,61</b>	<b>863,04</b>

<b>ИТОГО за весь период:</b>	<b>16750</b>	<b>570,84</b>	<b>712,27</b>	<b>2053,8</b>	<b>15567,08</b>
------------------------------	--------------	---------------	---------------	---------------	-----------------