

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГКОУ «Школа № 107»



Е.А. Хорошева

2023 г.

Примерное меню
в Государственном казенном общеобразовательном учреждении
«Школа № 107»
Ленинского района города Нижнего Новгорода

12 лет и старше

понедельник 1

Наименование блюда	Выход	на 100 гр продукта			Ккал на 100 гр	на выход блюда			Ккал на выход
		Б	Ж	У		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК	635					27,423	18,748	80,78	696,35
173/Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	200	4,11	5,26	21,1	148,5	8,22	10,52	42,2	297
Хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,3	233,8	3,95	0,5	24,15	116,9
377/ Чай с лимоном	180	0,06	0,01	7,6	31	0,108	0,018	13,68	55,8
386/Йогурт 3,2% жирности	180	5	3,2	3,5	68	9	5,76	6,3	122,4
Печенье сахарное	25	7,5	9,8	74,4	417	1,875	2,45	18,6	104,25
						0	0	0	0
						0	0	0	0
						0	0	0	0
ОБЕД	800					42,964	32,463	123,03	960,2
106/Суп картофельный с	200	0,87	1,11	6,15	42,4	1,74	2,22	12,3	84,8
107/ рыбными фрикадельками	50	16,7	3,53	1,42	110	8,35	1,765	0,71	55
260/ Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	14,55	16,79	2,89	221
171/ Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	5,53	5,96	24,9	175	9,954	10,728	44,82	315
Сок яблочный	180	0,5	0	10,1	42,4	0,9	0	18,18	76,32
Хлеб пшеничный	30	7,9	1	48,3	233,8	2,37	0,3	14,49	70,14
Хлеб ржано-пшеничный	60	5,6	1,1	49,4	229,9	3,36	0,66	29,64	137,94
						70,387	51,211	203,81	2720

Вторник 1

Наименование блюда	Выход	на 100 гр продукта			Ккал на 100 гр	на выход блюда			Ккал на выход
		Б	Ж	У		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК	620					52,214	29,328	47,87	689,9
223/Запеканка из творога с йогуртом	180	12,8	8,7	13,8	185	23,04	15,66	24,84	333
Хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,3	233,8	3,95	0,5	24,15	116,9
14/ Масло сливочное (порциями)	10	0,8	72,5	1,3	660	0,08	7,25	0,13	66
Чай с сахаром	180	0,03	0,01	7,5	30	0,054	0,018	13,5	54
Молоко инд.уп. 3,2% жирности	200	3	3,2	4,7	60	6	6,4	9,4	120
						0	0	0	0
						0	0	0	0
						0	0	0	0
ОБЕД	1010					31,325	29,185	140,87	958,92
88/ Ци из свежей капусты с картофелем	280	0,7	1,9	3,1	35,9	1,96	5,32	8,68	100,52
289/ Рагу из птицы	250	7,17	6,69	8,68	124	17,925	16,725	21,7	310
Икра из кабачков	60	1,9	8,9	7,7	119	1,14	5,34	4,62	71,4
346/ Компот из мандаринов	180	0,2	0,05	16,8	69,4	0,36	0,09	30,24	124,92
Хлеб пшеничный	30	7,9	1	48,3	233,8	2,37	0,3	14,49	70,14
Хлеб ржано-пшеничный	60	5,6	1,1	49,4	229,9	3,36	0,66	29,64	137,94
338/ Бананы свежие	150	1,5	0,5	21	96	2,25	0,75	31,5	144
						83,539	58,513	188,74	2720

среда 1

Наименование блюда	Выход	на 100 гр продукта			Ккал на 100 гр	на выход блюда			Ккал на выход
		Б	Ж	У		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК	640					24,2	30,63	53,43	683,04
175/Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	200	2,89	5,32	15,94	123,8	5,78	10,64	31,88	247,6
Хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,3	233,8	3,95	0,5	24,15	116,9
14/Масло сливочное (порциями)	10	0,8	72,5	1,3	660	0,08	7,25	0,13	66
15/Сыр российский (порциями)	20	23,2	29,5	0	360	4,64	5,9	0	72
379/ Кофейный напиток с молоком	180	1,5	1,3	7,9	50,3	2,7	2,34	14,22	90,54
386/Кефир 2,5% жирности	180	2,9	2,5	4	50	5,22	4,5	7,2	90
						0	0	0	0
						0	0	0	0
ОБЕД	950					38,864	29,902	131,818	954,64
102/ Суп картофельный с горохом	280	2,19	2,1	6,61	59,3	6,132	5,88	18,508	166,04
294/ Котлеты рубленые из птицы	100	15,85	15,23	14,8	260	15,85	15,23	14,8	260
139/ Капуста тушеная	200	2,04	3,68	7,89	77	4,08	7,36	15,78	154
349/ Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0,04	16	66,4	0,54	0,072	28,8	119,52
Хлеб пшеничный	30	7,9	1	48,3	233,8	2,37	0,3	14,49	70,14
Хлеб ржано-пшеничный	60	5,6	1,1	49,4	229,9	3,36	0,66	29,64	137,94
338/ Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,4	0,4	9,8	47
						63,064	60,532	185,248	2720

четверг 1

Наименование блюда	Выход	на 100 гр продукта			Ккал на 100 гр	на выход блюда			Ккал на выход
		Б	Ж	У		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК	790					21,56	25,8	71,34	702,8
181/ Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	200	2,9	5,1	15,4	119,5	5,8	10,2	30,8	239
Хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,3	233,8	3,95	0,5	24,15	116,9
14/Масло сливочное (порциями)	10	0,8	72,5	1,3	660	0,08	7,25	0,13	66
382/ Какао с молоком	200	2,03	1,7	8,7	59,3	4,06	3,4	17,4	118,6
386/Ряженка 2,5% жирности	180	2,9	2,5	4,2	51	5,22	4,5	7,56	91,8
338/ Груши свежие	150	0,4	0,3	10,3	47	0,6	0,45	15,45	70,5
						0	0	0	0
						0	0	0	0
ОБЕД	890					33,6	32,078	130,794	968,46
82/ Борщ с капустой и картофелем	280	0,72	1,9	4,37	41,5	2,016	5,32	12,236	116,2
255/ Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185	13,26	11,23	3,52	185
304/ Рис отварной	180	2,43	3,58	24,4	139,8	4,374	6,444	43,92	251,64
76/ Сельдь с луком	60	10,1	13,3	3,28	174	6,06	7,98	1,968	104,4
Хлеб пшеничный	30	7,9	1	48,3	233,8	2,37	0,3	14,49	70,14
Хлеб ржано-пшеничный	60	5,6	1,1	49,4	229,9	3,36	0,66	29,64	137,94
342/ Компот из свежих яблок	180	0,08	0,08	13,9	57,3	0,144	0,144	25,02	103,14
						55,16	57,878	202,134	2720

пятница 1

Наименование блюда	Выход	на 100 гр продукта			Ккал на 100 гр	на выход блюда			Ккал на выход
		Б	Ж	У		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК	700					41,654	37,928	32,13	688
210/ Омлет натуральный	190	9,2	16,5	1,7	193	17,48	31,35	3,23	366,7
Хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,3	233,8	3,95	0,5	24,15	116,9
376/ Чай с сахаром	180	0,03	0,01	7,5	30	0,054	0,018	13,5	54
Молоко инд.уп. 3,2% жирности	200	3	3,2	4,7	60	6	6,4	9,4	120
Мандарин	80	0,8	0,2	7,5	38	0,64	0,16	6	30,4
						0	0	0	0
						0	0	0	0
						0	0	0	0
ОБЕД	1000					29,79	27,175	147,975	961,38
99/ Суп из овощей	280	0,6	1,9	3,6	38,1	1,68	5,32	10,08	106,68
233/ Рыба, запеченная под молочным соусом	150	6,8	6,81	9,67	127	10,2	10,215	14,505	190,5
312/Пюре картофельное	180	2	3,2	13,6	91,5	3,6	5,76	24,48	164,7
47/ Салат из квашеной капусты	60	1,7	5	8,4	85,7	1,02	3	5,04	51,42
Хлеб пшеничный	30	7,9	1	48,3	233,8	2,37	0,3	14,49	70,14
Хлеб ржано-пшеничный	60	5,6	1,1	49,4	229,9	3,36	0,66	29,64	137,94
389/ Сок абрикосовый	180	0,5	0	12,7	52,8	0,9	0	22,86	95,04
428/ Булочка "Школьная"	60	8,3	3,2	44,8	241,6	4,98	1,92	26,88	144,96
						71,444	65,103	180,105	2720

понедельник 2									
Наименование блюда	Выход	на 100 г продукта			на 100 гр	на выход блюда			Ккал на выход
		Б	Ж	У		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК	665					22,725	16,835	88,86	703,8
174/ Каша вязкая молочная из риса с маслом	200	2,85	5,16	20,45	140	5,7	10,32	40,9	280
Хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,3	233,8	3,95	0,5	24,15	116,9
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	7,6	31	0,12	0,02	15,2	62
386/Йогурт 3,2% жирности	180	5	3,2	3,5	68	9	5,76	6,3	122,4
Пряники	35	6,3	2,1	75,6	350	2,205	0,735	26,46	122,5
						0	0	0	0
						0	0	0	0
						0	0	0	0
ОБЕД	800					50,084	29,183	120,14	952,35
106/Суп картофельный с	200	0,87	1,11	6,15	42,4	1,74	2,22	12,3	84,8
107/ рыбными фрикадельками	50	16,7	3,53	1,42	110	8,35	1,765	0,71	55
288/ Курица отварная	100	21,67	13,33	0	206,67	21,67	13,33	0	206,67
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	5,53	5,96	24,9	175	9,954	10,728	44,82	315
Сок яблочный	180	0,5	0,1	10,1	46	0,9	0,18	18,18	82,8
Хлеб пшеничный	30	7,9	1	48,3	233,8	2,37	0,3	14,49	70,14
Хлеб ржано-пшеничный	60	5,6	1,1	49,4	229,9	3,36	0,66	29,64	137,94
						72,809	46,018	209	2720

		вторник 2							
Наименование блюда	Выход	на 100 гр продукта			Калории 100 гр	на выходе, блюда			Ккал на выход
		Б	Ж	У		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК	620					47,174	27,888	55,97	698,9
222/ Пудинг из творога	180	11,4	7,9	18,3	190	20,52	14,22	32,94	342
Хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,3	233,8	3,95	0,5	24,15	116,9
14/ Масло сливочное (порциями)	10	0,8	72,5	1,3	660	0,08	7,25	0,13	66
Чай с сахаром	180	0,03	0,01	7,5	30	0,054	0,018	13,5	54
Молоко инд.уп. 3,2% жирности	200	3	3,2	4,7	60	6	6,4	9,4	120
						0	0	0	0
						0	0	0	0
						0	0	0	0
ОБЕД	980					22,65	22,91	164,99	961,84
96/ Рассольник ленинградский	280	0,8	2	4,7	42,9	2,24	5,6	13,16	120,12
273/ Котлеты рубленые, запеченные под молочным соусом	100	3,35	8,67	9,42	130	3,35	8,67	9,42	130
203/ Макароны изделия отварные с маслом	180	3,6	3,8	20,3	130,4	6,48	6,84	36,54	234,72
346/ Компот из апельсинов	180	0,2	0,05	16,8	69,4	0,36	0,09	30,24	124,92
Хлеб пшеничный	30	7,9	1	48,3	233,8	2,37	0,3	14,49	70,14
Хлеб ржано-пшеничный	60	5,6	1,1	49,4	229,9	3,36	0,66	29,64	137,94
338/ Бананы свежие	150	1,5	0,5	21	96	2,25	0,75	31,5	144
						69,824	50,798	220,96	2720

среда 2

Наименование блюда	Выход	на 100 гр продукта			Ккал на 100 гр	на выход блюда			Ккал на выход
		Б	Ж	У		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК	640					26,64	24,19	66,15	681,04
182/ Каша пшениная жидкая молочная	200	3,5	2,1	22,3	122,8	7	4,2	44,6	245,6
Хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,3	233,8	3,95	0,5	24,15	116,9
14/Масло сливочное (порциями)	10	0,8	72,5	1,3	660	0,08	7,25	0,13	66
15/Сыр российский (порциями)	20	23,2	29,5	0	360	4,64	5,9	0	72
379/ Кофейный напиток с молоком	180	1,5	1,3	7,9	50,3	2,7	2,34	14,22	90,54
386/Кефир 2,5% жирности	180	2,9	2,5	4	50	5,22	4,5	7,2	90
						0	0	0	0
						0	0	0	0
ОБЕД	880					38,092	30,284	135,9	976,14
103/ Суп картофельный с макаронными изделиями	280	1,07	1,13	6,9	47,3	2,996	3,164	19,32	132,44
265/ Плов из говядины	230	10,9	11,2	17,3	214,6	25,07	25,76	39,79	493,58
389/ Сок абрикосовый	180	0,5	0	12,7	52,8	0,9	0	22,86	95,04
Хлеб пшеничный	30	7,9	1	48,3	233,8	2,37	0,3	14,49	70,14
Хлеб ржано-пшеничный	60	5,6	1,1	49,4	229,9	3,36	0,66	29,64	137,94
338/ Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,4	0,4	9,8	47
						64,732	54,474	202,05	2720

четверг 2

Наименование блюда	Выход	на 100 гр продукта			Ккал на 100 гр	на выход блюда			Ккал на выход
		Б	Ж	У		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК	640					25,534	29,19	61,01	697,64
173/ Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом	200	3,95	6,24	17,91	144	7,9	12,48	35,82	288
Хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,3	233,8	3,95	0,5	24,15	116,9
14/ Масло сливочное (порциями)	10	0,8	72,5	1,3	660	0,08	7,25	0,13	66
382/ Какао с молоком	180	2,03	1,7	8,7	59,3	3,654	3,06	15,66	106,74
Молоко инд.уп. 3,2% жирности	200	3	3,2	4,7	60	6	6,4	9,4	120
						0	0	0	0
						0	0	0	0
						0	0	0	0
ОБЕД	1020					39,294	30,454	127,808	964,54
81/ Борщ	280	0,6	1,9	3,4	36,5	1,68	5,32	9,52	102,2
284/ Запеканка картофельная с печеню говяжьей и соусом	260	9	6	12,2	144,7	23,4	15,6	31,72	376,22
76/ Сельдь с луком	60	10,1	13,3	3,28	174	6,06	7,98	1,968	104,4
Хлеб пшеничный	30	7,9	1	48,3	233,8	2,37	0,3	14,49	70,14
Хлеб ржано-пшеничный	60	5,6	1,1	49,4	229,9	3,36	0,66	29,64	137,94
342/ Компот из свежих яблок	180	0,08	0,08	13,9	57,3	0,144	0,144	25,02	103,14
338/ Груши свежие	150	0,4	0,3	10,3	47	0,6	0,45	15,45	70,5
						0	0	0	0
						64,828	59,644	188,818	2720

пятница 2

Наименование блюда	Выход	на 100 гр продукта			Ккал на 100 гр	на выход блюда			Ккал на выход
		Б	Ж	У		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК	660					46,374	37,998	29,95	686,82
211/ Омлет с сыром	170	11,9	19,6	1,7	231,6	20,23	33,32	2,89	393,72
Хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,3	233,8	3,95	0,5	24,15	116,9
376/ Чай с сахаром	180	0,03	0,01	7,5	30	0,054	0,018	13,5	54
386/ Ряженка 2,5% жирности	180	2,9	2,5	4,2	51	5,22	4,5	7,56	91,8
Мандарин	80	0,8	0,2	7,5	38	0,64	0,16	6	30,4
						0	0	0	0
						0	0	0	0
						0	0	0	0
ОБЕД	950					31,67	22,062	155,53	953,2
92/ Щи из квашеной капусты с картофелем	280	0,6	1,9	2,5	32,6	1,68	5,32	7	91,28
226/ Рыба отварная с соусом	110	11,8	2,5	2,6	80	12,98	2,75	2,86	88
304/ Рис отварной с маслом	180	2,4	3,5	24,4	139,8	4,32	6,3	43,92	251,64
52/ Салат из свеклы	60	1,4	6	8,2	92,8	0,84	3,6	4,92	55,68
Хлеб пшеничный	30	7,9	1	48,3	233,8	2,37	0,3	14,49	70,14
Хлеб ржано-пшеничный	60	5,6	1,1	49,4	229,9	3,36	0,66	29,64	137,94
349/ Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0,04	16	66,4	0,54	0,072	28,8	119,52
429/ Булочка "Веснушка"	50	7,8	6,12	47,8	278	3,9	3,06	23,9	139
						78,044	60,06	185,48	2720