

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГКОУ «Школа № 107»


Е.А. Хорошева
« 14 » ДОКУМЕНТОВ 2023 г.

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

с 7 до 11 лет

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	555					22,635	15,684	71,29	593,17
173/Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	160	4,11	5,26	21,1	148,5	6,576	8,416	33,76	237,6
Хлеб пшеничный	40	7,9	1	48,3	233,8	3,16	0,4	19,32	93,52
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	150	5	3,2	3,5	68	7,5	4,8	5,25	102
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	740					39,395	30,355	100,85	838,34
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	150	5,53	5,96	24,9	175	8,295	8,94	37,35	262,5
389/ Сок яблочный	180	0,5	0	10,1	42,4	0,9	0	18,18	76,32
Хлеб пшеничный	20	7,9	1	48,3	233,8	1,58	0,2	9,66	46,76
Хлеб ржано-пшеничный	40	5,6	1,1	49,4	229,9	2,24	0,44	19,76	91,96
						62,03	46,039	172,14	2350

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	570					41,974	25,848	42,35	592,52
223/Запеканка из творога с йогуртом	140	12,8	8,7	13,8	185	17,92	12,18	19,32	259
Хлеб пшеничный	40	7,9	1	48,3	233,8	3,16	0,4	19,32	93,52
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	0
ОБЕД	930					25,83	25,52	121,82	827,56
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	200	7,17	6,69	8,68	124	14,34	13,38	17,36	248
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	20	7,9	1	48,3	233,8	1,58	0,2	9,66	46,76
Хлеб ржано-пшеничный	40	5,6	1,1	49,4	229,9	2,24	0,44	19,76	91,96
338/ Бананы свежие	150	1,5	0,5	21	96	2,25	0,75	31,5	144
						67,804	51,368	164,17	2350

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	560					21,018	27,752	45,854	595,14
175/Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	160	2,89	5,32	15,94	123,8	4,624	8,512	25,504	198,08
Хлеб пшеничный	40	7,9	1	48,3	233,8	3,16	0,4	19,32	93,52
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	150	2,9	2,5	4	50	4,35	3,75	6	75
						0	0	0	0
						0	0	0	0
ОБЕД	870					34,553	26,587	112,472	828,48
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	90	15,85	15,23	14,8	260	14,265	13,707	13,32	234
139/ Капуста тушеная	160	2,04	3,68	7,89	77	3,264	5,888	12,624	123,2
349/ Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0,04	16	66,4	0,54	0,072	28,8	119,52
Хлеб пшеничный	20	7,9	1	48,3	233,8	1,58	0,2	9,66	46,76
Хлеб ржано-пшеничный	40	5,6	1,1	49,4	229,9	2,24	0,44	19,76	91,96
338/ Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,4	0,4	9,8	47
						55,571	54,339	158,326	2350

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	690					17,964	22,67	62,18	604,46
181/ Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	160	2,9	5,1	15,4	119,5	4,64	8,16	24,64	191,2
Хлеб пшеничный	40	7,9	1	48,3	233,8	3,16	0,4	19,32	93,52
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
386/Ряженка 2,5% жирности	150	2,9	2,5	4,2	51	4,35	3,75	6,3	76,5
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	820					29,635	29,561	108,412	838,66
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	90	13,26	11,23	3,52	185	11,934	10,107	3,168	166,5
304/ Рис отварной	150	2,43	3,58	24,4	139,8	3,645	5,37	36,6	209,7
76/ Сельдь с луком	60	10,1	13,3	3,28	174	6,06	7,98	1,968	104,4
Хлеб пшеничный	20	7,9	1	48,3	233,8	1,58	0,2	9,66	46,76
Хлеб ржано-пшеничный	40	5,6	1,1	49,4	229,9	2,24	0,44	19,76	91,96
342/ Компот из свежих яблок	180	0,08	0,08	13,9	57,3	0,144	0,144	25,02	103,14
						47,599	52,231	170,592	2350

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	650					34,294	31,328	31,45	587,42
210/ Омлет натуральный	150	9,2	16,5	1,7	193	13,8	24,75	2,55	289,5
Хлеб пшеничный	40	7,9	1	48,3	233,8	3,16	0,4	19,32	93,52
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	910					25,24	23,852	126,284	826,47
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	120	6,8	6,81	9,67	127	8,16	8,172	11,604	152,4
312/Пюре картофельное	150	2	3,2	13,6	91,5	3	4,8	20,4	137,25
47/ Салат из квашеной капусты	60	1,7	5	8,4	85,7	1,02	3	5,04	51,42
Хлеб пшеничный	20	7,9	1	48,3	233,8	1,58	0,2	9,66	46,76
Хлеб ржано-пшеничный	40	5,6	1,1	49,4	229,9	2,24	0,44	19,76	91,96
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
						59,534	55,18	157,734	2350

понедельник 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	565					18,933	13,809	78,11	596,42
174/ Каша вязкая молочная из риса с маслом	160	2,85	5,16	20,45	140	4,56	8,256	32,72	224
Хлеб пшеничный	40	7,9	1	48,3	233,8	3,16	0,4	19,32	93,52
Чай с лимоном	180	0,06	0,01	7,6	31	0,108	0,018	13,68	55,8
386/Йогурт 3,2% жирности	150	5	3,2	3,5	68	7,5	4,8	5,25	102
Пряники	35	6,3	2,1	75,6	346	2,205	0,735	26,46	121,1
						0	0	0	0
						0	0	0	0
						0	0	0	0
ОБЕД	740					46,515	27,075	97,96	830,49
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	150	5,53	5,96	24,9	175	8,295	8,94	37,35	262,5
Сок яблочный	180	0,5	0,1	10,1	46	0,9	0,18	18,18	82,8
Хлеб пшеничный	20	7,9	1	48,3	233,8	1,58	0,2	9,66	46,76
Хлеб ржано-пшеничный	40	5,6	1,1	49,4	229,9	2,24	0,44	19,76	91,96
						65,448	40,884	176,07	2350

вторник 2									
Наименование блюда	Выход	на 100 гр продукта			Ккал/100 гр	на 1 вых. блюда			Ккал на выход
		Б	Ж	У		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК	570					38,054	24,728	48,65	599,52
222/ Пудинг из творога	140	11,4	7,9	18,3	190	15,96	11,06	25,62	266
Хлеб пшеничный	40	7,9	1	48,3	233,8	3,16	0,4	19,32	93,52
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	910					19,325	20,583	143,248	840,36
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	90	3,35	8,67	9,42	130	3,015	7,803	8,478	117
203/ Макаaronные изделия отварные с маслом	150	3,6	3,8	20,3	130,4	5,4	5,7	30,45	195,6
346/ Компот из апельсинов	180	0,2	0,05	16,8	69,4	0,36	0,09	30,24	124,92
Хлеб пшеничный	20	7,9	1	48,3	233,8	1,58	0,2	9,66	46,76
Хлеб ржано-пшеничный	40	5,6	1,1	49,4	229,9	2,24	0,44	19,76	91,96
338/ Бананы свежие	150	1,5	0,5	21	96	2,25	0,75	31,5	144
						57,379	45,311	191,898	2350

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	560					22,97	22,6	56,03	593,54
182/ Каша пшенная жидкая молочная	160	3,5	2,1	22,3	122,8	5,6	3,36	35,68	196,48
Хлеб пшеничный	40	7,9	1	48,3	233,8	3,16	0,4	19,32	93,52
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	150	2,9	2,5	4	50	4,35	3,75	6	75
						0	0	0	0
						0	0	0	0
ОБЕД	820					32,912	26,604	116	842,4
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	200	10,9	11,2	17,3	214,6	21,8	22,4	34,6	429,2
389/ Сок абрикосовый	180	0,5	0	12,7	52,8	0,9	0	22,86	95,04
Хлеб пшеничный	20	7,9	1	48,3	233,8	1,58	0,2	9,66	46,76
Хлеб ржано-пшеничный	40	5,6	1,1	49,4	229,9	2,24	0,44	19,76	91,96
338/ Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,4	0,4	9,8	47
						55,882	49,204	172,03	2350

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	580					21,584	26,07	52,055	602,26
173/ Каша вязкая молочная их хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом	150	3,95	6,24	17,91	144	5,925	9,36	26,865	216
Хлеб пшеничный	40	7,9	1	48,3	233,8	3,16	0,4	19,32	93,52
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	940					32,884	27,134	106,998	822,83
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	210	9	6	12,2	144,7	18,9	12,6	25,62	303,87
76/ Сельдь с луком	60	10,1	13,3	3,28	174	6,06	7,98	1,968	104,4
Хлеб пшеничный	20	7,9	1	48,3	233,8	1,58	0,2	9,66	46,76
Хлеб ржано-пшеничный	40	5,6	1,1	49,4	229,9	2,24	0,44	19,76	91,96
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
						54,468	53,204	159,053	2350

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	600					40,744	33,328	28,35	601,82
211/ Омлет с сыром	150	11,9	19,6	1,7	231,6	17,85	29,4	2,55	347,4
Хлеб пшеничный	40	7,9	1	48,3	233,8	3,16	0,4	19,32	93,52
376/ Чай с сахаром	180	0,03	0,01	7,5	30	0,054	0,018	13,5	54
386/ Ряженка 2,5% жирности	150	2,9	2,5	4,2	51	4,35	3,75	6,3	76,5
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	870					26,68	20,192	132,98	825,9
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	90	11,8	2,5	2,6	80	10,62	2,25	2,34	72
304/ Рис отварной с маслом	150	2,4	3,5	24,4	139,8	3,6	5,25	36,6	209,7
52/ Салат из свеклы	60	1,4	6	8,2	92,8	0,84	3,6	4,92	55,68
Хлеб пшеничный	20	7,9	1	48,3	233,8	1,58	0,2	9,66	46,76
Хлеб ржано-пшеничный	40	5,6	1,1	49,4	229,9	2,24	0,44	19,76	91,96
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
						67,424	53,52	161,33	2350