



Утверждаю
директор ООО «Гуворо Авруосиё»
Ёрмамадов А. _____
«10» ноября 2022



Согласованно
директор РТ ГБОУ «СОШ в г.Турсунзаде
имени Д.И. Менделеева»
М.М. Бендрикова _____
«10» ноября 2022

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

	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	

Среда

Выход	Название	Ед. изм.
-------	----------	----------

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	

Пятница

Выход	Название	Ед. изм.
-------	----------	----------

Обед		
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	