Согласовано
Глава род. комитета Шпоренко В.В

" 29 " 08 20 24 г.

Утверждено
Директор Радкий О.В.

Двухнедельное меню для учащихся 1-4 классов ГБОУ Хлебодаровская школа Волновахского Муниципального округа

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1 день 1							
ЗАВТРАК	Гуляш (1-й вариант)	100	10,94	26,67	3,04	205,83	49
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	688
	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	71
	сок фруктовый	200	2	0,2	3,8	24,9	389
	Хлеб пщеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	41
	итого за завтрак	570	21,99	35,21	53,94	532,1	
неделя 1 день 2							
ЗАВТРАК	сосиска варенная	90	13,32	1,88	5,2	89,8	19
	картофель отварной	150	22,2	3,13	8,67	149,67	310
	чай с лимоном	200	0,4	0	20	80	57
	салат с капусты	60	1,08	0,06	1,8	13,8	43
	Хлеб пщеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	фрукты	100	10,4	0,4	9,8	47	47
	итого за завтрак	620	48,92	5,63	55,31	427,27	
неделя 1 день 3							
завтрак	котлеты,биточки,шницели	90	13,5	9,64	8,36	169,71	268
	каша ячневая вязкая	150	4,8	8,55	26,82	203,4	679
	кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,26	18,6	107	61
	сыр твердый	10	2,6	2,65	0,35	35,56	100
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108

	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	итого за завтрак	480	27,14	23,62	73,99	614,87	
неделя 1 день 4							
завтрак	омлет натуральный	150	12,93	20,07	3,46	244,62	210
	горошек зеленый	60	1,86	2,22	3,84	43,2	11
	масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	41
	какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	56
	булочка	50	4,9	2,26	29,09	156,12	282
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	итого за завтрак	500	25,32	36,46	71,49	714,94	
неделя 1день 5							
завтрак	капуста тушенная	150	3,67	5,32	10,84	100,08	32
	картофельное пюре	150	2	5	21	137,2	694
	котлеты,биточки,шницели	90	16,02	15,75	12,87	257,4	268
	сыр твердый	30	7	8,9	0	107,5	107
	чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	57
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,116	9,84	47	108
	фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,4	45	47
	итого за завтрак	740	30,71	35,49	80,15	755,18	
неделя 2 день 1							
завтрак	каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,5	303,66	26
	печень тушенная в сметане	110	18	13,81	4,3	213	52
	икра свекольная	60	0,42	1,28	3,19	26,1	33
	чай с молоком	180	1,45	1,25	12,38	66,91	378
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	кондитерские изделия-печенье	25	1,6	33	17,2	106,2	18
	итого за завтрак	585	33,71	59,11	91,59	768,07	
неделя 2 день 2							
ЗАВТРАК	рыба тушенная с овощами в томате	100	8,2	5,7	3,8	99,7	229
	картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	694

	икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	50
	масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	41
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	115
	итого за завтрак	540	14,76	26,35	57,49	527,9	
неделя 2 день 3							
завтрак	макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	688
	биточки мясные	90	13,4	11,2	17,7	225,6	268
	кукуруза конс.	60	5,34	3,37	37,01	199,74	133
	сыр твердый	30	7	8,9	0	107	47
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	какао с молоком	200	2,5	0,4	26	118,3	56
	итого за завтрак	580	36,55	24,84	125,4	871,52	
неделя 2 день 4							
завтрак	запеканка творожная	150	26,4	6,1	47	348,5	223
	молоко сгущенное	30	2,1	2,5	16,6	96	11,2
	яйцо отварное	50	6,3	5,7	0,4	78,3	33
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	57
	итого за завтрак	450	36,42	14,46	89,04	630,8	
неделя 2 день 5							
завтрак	вареники ленивые со сметаной	150	20,95	18,33	42,87	420,25	223
	булочка	50	4,9	2,26	29,09	156,12	421
	фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,4	45	47
	кофейный напиток с молоком	200	2,8	0	19,8	90,6	61
	батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	итого за завтрак	520	30,55	21,57	112,44	764,37	