

Согласовано

Глава ред. коми-та  
В.В. Шпаренко  
" 30 "августа" 20 23 г.

Утверждено

Директор



Жуков

Двухнедельное меню для учащихся 1-4 классов МБОУ Хлебодаровская школа

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 1 день 1</b>							
ЗАВТРАК	Гуляш (1-й вариант)	100	10,94	26,67	3,04	205,83	367(1)
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	106
	сок фруктовый	200	2	0,2	3,8	24,9	5,6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	
	ИТОГО за завтрак	570	21,99	35,21	53,94	532,1	
<b>неделя 1 день 2</b>							
ЗАВТРАК	сосиска варенная	90	13,32	1,88	5,2	89,8	334
	картофель отварной в молоке	150	22,2	3,13	8,67	149,67	174
	чай с лимоном	200	0,4	0	20	80	616
	салат с капусты	60	1,08	0,06	1,8	13,8	48
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	фрукты	100	10,4	0,4	9,8	47	
	ИТОГО за завтрак	620	48,92	5,63	55,31	427,27	
<b>неделя 1 день 3</b>							
завтрак	котлеты,биточки,шницели	90	13,5	9,64	8,36	169,71	412
	каша ячневая вязкая	150	4,8	8,55	26,82	203,4	255
	кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,26	18,6	107	
	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

итогу 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	301
	горошек зеленый	60	1,86	2,22	3,84	43,2	1\1
	масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	496
	булочка	50	4,9	2,26	29,09	156,12	
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
итогу за завтрак		500	25,32	36,46	71,49	714,94	
неделя 1 день 5							
завтрак	капуста тушеная	150	3,67	5,32	10,84	100,08	139
	картофельное пюре	150	2	5	21	137,2	13,3
	котлеты, биточки, шницели	90	16,02	15,75	12,87	257,4	381
	сыр твердый	30	7	8,9	0	107,5	
	чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	494
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,116	9,84	47	108
	фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,4	45	1,1
итогу 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	237
	печень по строгановски	110	18	13,81	4,3	213	398
	икра свекольная	60	0,42	1,28	3,19	26,1	119
	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	18,1
итогу за завтрак		585	33,71	59,11	91,59	768,07	
неделя 2 день 2							
ЗАВТРАК	рыба тушеная с овощами в томате	100	8,2	5,7	3,8	99,7	12,5
	картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	429
	икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	115

