

Согласовано

Глава род. комитета
"14" 08 2023 В.В. Ширенко В.В.

Утверждено

Директор

14.08.2023
Двухнедельное меню для учащихся 1-4 классов МБОУ Хлебодаровская школа

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	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
ОБЕД	Плов из отварной птицы	200	26,44	34,1	36,12	556,78	406
	Суп с бобовыми	250	1,68	5,17	7,07	83,3	139
	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	сок фруктовый	200	0,5	0,2	23,1	96	507
	ИТОГО ЗА ОБЕД		790	35,44	45,61	103,95	971,08
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	57,43	80,62	157,89	1503,18	
неделя 1 день 2							
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
обед	тефтели из говядины	100	13,8	12,7	8,7	204	389
	каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,5	303,66	237
	икра свекольная	60	0,42	1,28	3,19	26,1	119
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	рассольник домашний	250	2,07	5,2	12,8	106,25	132
	компот из смеси фруктов	200	0,5	0	27	110	508
	фрукты	100	10,4	0,4	9,8	47	
ИТОГО за обед		930	40,49	29,31	125,67	891,01	
ИТОГО за день		1550	89,41	34,94	180,98	1318,28	
неделя 1 день 3							
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
	ИТОГО за завтрак		480	27,14	23,62	73,99	614,87
обед	борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5,17	11,9	100,7	128
	рагу из птицы	200	15,78	16,46	18,18	283,42	407
	компот из яблок и лимонов	200	0,3	0,2	25,1	103	509
	овощи натуральные	60	0,48	0,06	1,02	7,8	107
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО за обед		790	23,89	22,69	89,24	658,62	
ИТОГО за день		1270	51,03	46,31	163,23	1273,49	
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
итого за завтрак		500	25,32	36,46	71,49	714,94	
обед	суп овощной	250	3,1	4,5	13,03	106,42	161
	голубцы ленивые	200	17	16,6	8	250	372
	салат со свеклы с солен огурцами	60	0,7	4,4	2,8	63,1	3,1
	сок фруктовый в пром упаковке	200	2	0,2	3,8	24,9	5,6
	хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	14,1
	булочка	50	4,9	2,26	29,09	156,12	
итого за обед		780	29	28,16	64,62	639,64	
итого за день		1280	54,32	64,62	136,11	1354,58	
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
итого за завтрак		740	30,71	35,49	80,15	755,18	
обед	суп картофельный с фрикадельками	250	10,03	5,95	18,03	166,12	149
	макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	курица в соусе с томатом	90	19,4	15,7	1,7	225,7	12,1
	икра морковная	60	1,1	3	4,2	62	3,6
	компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	508
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109	
итого за обед		860	43,5	26,26	118,82	901,3	
итого за день		1600	74,21	61,75	198,97	1656,48	
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
итого за завтрак		585	33,71	59,11	91,59	768,07	
обед	щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	75,75	142
	жаркое по домашнему	200	23,64	21,1	15,1	344,54	369
	овощи натуральные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	106
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	сок фруктовый в пром упаковке	200	2	0,2	3,8	24,9	5,6
	булочка	50	4,9	2,26	29,09	156,12	
итого за обед		800	35,99	28,98	77,72	709,71	
итого за день		1385	69,7	89,09	169,31	1477,78	
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
	масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	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
обед	суп с фасолью	200	1,32	4,14	9,52	80,56	143

	плов из птицы	200	26,44	34,1	36,12	556,78	406
	салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	2,7	1,5	33,2	3,4
	кисель фруктовый	200	0,5	0,2	23,1	96	507
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	итого за обед	740	34,44	41,94	103,28	930,14	
	итого за день	1280	49,2	68,29	160,77	1458,04	
неделя 2 день 3							
завтрак	макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	биточки мясные	90	13,4	11,2	17,7	225,6	12,4
	кукуруза конс.	60	5,34	3,37	37,01	199,74	175
	сыр твердый	30	7	8,9	0	107	17,1
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	какао с молоком	200	2,5	0,4	26	118,3	5,3
	итого за завтрак	580	36,55	24,84	125,4	871,52	
обед	борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5,17	11,9	100,7	128
	каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	11,9	303,66	237
	котлеты, биточки, шницели	90	16,02	15,75	11,9	257	4
	овощи натуральные	60	0,66	0,06	11,9	12	107
	компот из плодов	200	0,3	0	11,9	81	512
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	11,9	94	108
	итого за обед	820	31,93	30,71	71,4	848,36	
итого за день	1400	68,48	55,55	196,8	1719,88		
неделя 2 день 4							
завтрак	запеканка творожная	150	26,4	6,1	47	348,5	9,2
	молоко сгущенное	30	2,1	2,5	16,6	96	11,2
	яйцо отварное	50	6,3	5,7	0,4	78,3	8,2
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	494
	итого за завтрак	450	36,42	14,46	89,04	630,8	
обед	суп с макаронными изделиями	200	2,4	2,7	5,9	57,7	10,9
	рыба запеченная в омлете	100	18,37	11,18	5,9	198,48	337
	картофель отварной	150	2,85	6,15	19,05	142,5	173,1
	икра свекольная	60	1,44	4,26	6,24	69	119
	сок фруктовый впром упаковке	200	2	0,2	3,8	24,9	
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
итого за обед	750	30,1	24,81	60,57	586,58		
итого за день	1200	44,56	39,27	149,61	1217,38		
неделя 2 день 5							
завтрак	сырники со сметанным соусом	150	20,95	18,33	42,87	420,25	223
	булочка	50	4,9	2,26	29,09	156,12	
	фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,4	45	1,1
	кофейный напиток с молоком	200	2,8	0	19,8	90,6	5,4
	батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	итого за завтрак	520	30,55	21,57	112,44	764,37	
обед	суп с крупой	200	1,64	4,18	12,46	94,22	155
	макаронные изделия отварные	150	5,5	5,3	31,3	187,9	13,2
	курица в томатном соусе	90	19,4	15,7	1,7	225,7	12,1
	икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69	119
	компот из сухофруктов	200	0,3	0	20,1	81	512
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
итого за обед	780	33,96	30,24	104,84	821,42		
итого за день	1300	64,51	51,81	217,28	1585,79		