

Утверждено
директором
Приказ от 10.08.2021 г.
№ 95/з
/Н. В. Беспалова/
10.08.2021 г.

Двухнедельное меню для обучающихся 1-4 классов МБОУ "Лучевская СОШ" ЧМР РТ

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
1-ая неделя									
Завтрак									
Понедельник									
Гуляш из говядины	50/50	10,031	14,678	2,845	157	260			
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	4,644	0,820	28,070	155	8			
Чай с сахаром	200/15	0,21	0,05	15,020	61	1			
Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	-			
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,000	0,200	9,000	44	-			
Огурцы свежие (дольками)	60	1,000	0,060	1,140	7	71			
Итого:		19,165	16,048	70,835	495				
Завтрак									
Вторник									
Запеканка картофельная с маслом	180	14,118	14,920	22,045	242	26			
Сырная отварная дольками с маслом	60	0,855	3,653	11,580	56	13			
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	4			
Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	-			
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,000	0,200	9,000	44	-			
Фрукт (яблоко)	120	0,480	0,180	11,760	56	338			
Итого:		18,817	19,505	84,33	531				

Завтрак						
Среда						
Плов из птицы	50/ 150	15,502	17,772	30,800	318	17
Помидоры свежие (дольками)	60	0,660	0,120	2,280	14	338
Кофейный напиток с молоком	200	3,600	2,670	29,200	155	3
Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	-
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,000	0,200	9,000	44	-
Итого:		23,042	21,002	86,040	602	
Завтрак						
Четверг						
Салат из моркови с сахаром	60	0,516	3,132	4,450	49	12
Мясо тушеное	50/50	10,500	11,030	3,184	196	18
Каша рассыпчатая гречневая	150	6,662	9,024	34	170	9
Кафе с молоком	200	3,780	0,670	26,000	125	5
Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	-
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,000	0,200	9,000	44	-
Фрукт (апельсин)	100	0,400	0,400	7,350	47	338
Итого:		25,138	24,696	98,744	702	
Завтрак						
Пятница						
Салат из белокочанной капусты	60	0,780	1,940	3,870	36	14
Биточки рыбные	80	9,660	12,412	9,450	182	15
Пюре картофельное	150	3,090	8,282	22	172	16
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	4
Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	-
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,000	0,200	9,000	44	-
Итого:		16,894	23,086	74,265	567	

Завтрак						
Суббота						
Котлеты из говядины	80	9,660	12,412	9,450	182	19
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	4,644	0,820	28,070	155	8
Чай с сахаром	200/15	0,21	0,05	15,020	61	1
Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	-
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,000	0,200	9,000	44	-
Огурцы свежие (дольками)	60	1,000	0,060	1,140	7	71
Итого:		18,794	13,782	77,440	520	
2-ая неделя						
Завтрак						
Понедельник						
Мясо тушеное	50/50	10,500	11,030	3,184	196	18
Рис отварной	150	3,834	5,434	29,600	210	7
Чай с сахаром	200/15	0,21	0,05	15,020	61	1
Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	-
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,000	0,200	9,000	44	-
Помидоры свежие (дольками)	60	0,660	0,120	2,280	14	71
Итого:		18,484	17,074	73,844	596	
Завтрак						
Вторник						
Бифштекс рубленный	80	8,320	7,150		200	11
Каша вязкая с маслом (гречневая)	150/ 5	3,540	8,268	22	177	10
Салат из моркови с сахаром	60	0,516	3,132	4,450	49	12
Кофейный напиток с молоком	200	3,600	2,670	29,200	155	3
Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	-

Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,000	0,200	9,000	44	-
Итого:		19,256	21,660	79,410	696	

Завтрак

Среда

Жаркое из птицы	50/ 150	15,695	15,178	23,955	295	6
Огурцы свежие (дольками)	60	1,000	0,060	1,140	7	71
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	4
Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	-
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,000	0,200	9,000	44	-
Фрукт (банан)	100	1,500	0,100	21,800	98	338
Итого:		21,559	15,790	85,840	577	

Завтрак

Четверг

Свекла отварная дольками с маслом	60	0,855	3,653	11,580	56	13
Гуляш из говядины	50 / 50	10,031	14,678	2,845	157	260
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	4,644	0,820	28,070	155	8
Какао с молоком	200	3,780	0,670	26,000	125	5
Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	-
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,000	0,200	9,000	44	-
Фрукт (груша)	100	0,380	0,120	15,460	47	338
Итого:		22,970	20,381	107,715	655	

Завтрак

Пятница

Салат из белокочанной капусты	60	0,780	1,940	3,870	36	14
Биточки рыбные	80	9,660	12,412	9,450	182	15
Пюре картофельное	150	3,090	8,282	22	172	16
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	4
Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	-

Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,000	0,200	9,000	44	-
Итого:		16,894	23,086	74,265	567	

Завтрак Суббота						
Плов из птицы	50/ 150	15,502	17,772	30,800	318	17
Чай с сахаром	200/15	0,21	0,05	15,020	61	1
Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	-
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,000	0,200	9,000	44	-
Помидоры свежие (дольками)	60	0,660	0,120	2,280	14	71
Итого:		19,652	18,382	71,860	508	