

Утверждаю  
директор  
Приказ от « 28 » августа 2021 г.  
N 68/8  
/Н. В. Беспалова/

Двухдневное меню для обучающихся 1-4 классов МБОУ "Лучовская 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	19,031	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 мясом	180	14,118	14,920	22,045	242	26
Свекла 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	0,480	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
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 (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	

<b>Завтрак Суббота</b>						
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
<b>Итого:</b>		<b>18,794</b>	<b>13,782</b>	<b>77,440</b>	<b>520</b>	
<b>2-ая неделя</b>						
<b>Завтрак Понедельник</b>						
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
<b>Итого:</b>		<b>18,484</b>	<b>17,074</b>	<b>73,844</b>	<b>596</b>	
<b>Завтрак Вторник</b>						
Бифштекс рубленый	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	-
<b>Итого:</b>		<b>19,256</b>	<b>21,660</b>	<b>79,410</b>	<b>696</b>	
<b>Завтрак Среда</b>						
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
<b>Итого:</b>		<b>21,559</b>	<b>15,790</b>	<b>85,840</b>	<b>577</b>	
<b>Завтрак Четверг</b>						
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
<b>Итого:</b>		<b>22,970</b>	<b>20,381</b>	<b>107,715</b>	<b>655</b>	
<b>Завтрак Пятница</b>						
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	-
<b>Итого:</b>		<b>16,894</b>	<b>23,086</b>	<b>74,265</b>	<b>567</b>	
<b>Завтрак</b>						
<b>Суббота</b>						
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
<b>Итого:</b>		<b>19,652</b>	<b>18,382</b>	<b>71,860</b>	<b>508</b>	