

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ «Школа № 3
 города Дебальцево»

С.А.Брюх
 2023года

Примерное 2-х недельное меню
 для учащихся 1-4 х классов МБОУ «Школа № 3 города Дебальцево»

№ рецепта	Наименование блюд	Вес блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
ПОНЕДЕЛЬНИК						
54-4г	Каша гречневая	150	8,3	6,3	36	233,7
54-31 м	Оладьи из печени	50	8,75	5,75	7,88	117,13
54-8 з	Салат с капусты	60	1	6,1	5,8	81,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8
	Хлеб ржаной и пшеничный	20/37,5	3,96	0,72	22,66	121,2
	Итого		22,21	18,87	76,76	580,33
ВТОРНИК						
54-11г	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-11р	Рыба тушеная с овощами	70	9,6	5,2	4,4	103
54-2з	Огурец св.	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	Хлеб ржаной и пшеничный	20/37,5	3,96	0,72	22,66	121,2
	Итого		17,76	11,22	68,16	453,1
СРЕДА						
54-9г	Рагу овощное	150	2,8	7,4	13,6	133,4
54-5м	Котлета куриная	75	14,4	3,2	10,1	126,4
пром	Сок фруктовый	150	0,8	-	15,9	69
	Хлеб ржаной и пшеничный	20/37,5	3,76	0,72	22,66	121,2
	Итого		21,76	11,32	62,26	450
ЧЕТВЕРГ						
54-25.1к	Каша рис молочная	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-6о	Яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	56,6
пром	Масло сливочное	10	0,1	6,4	0,1	58,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8
	Хлеб ржаной и пшеничный	20/37,5	3,96	0,72	22,66	121,2
	Итого		14,36	16,52	58,26	447,3
ПЯТНИЦА						
54-11г	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,9
54-3р	Котлета рыбная	50	7,1	1,3	4,3	57,1
пром	Икра кабачковая	60	0,91	2,8	4,43	46,8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
	Хлеб ржаной и	20/37,5	3,96	0,72	22,66	121,2

	пшеничный					
	Итого		18.97	12.92	62.49	451
ИТОГО ЗА 1-ю НЕДЕЛЮ			95.06	70.85	327.93	2381.73
ПОНЕДЕЛЬНИК						
54-1г	Макароны отвар	150	5.4	4,9	32.8	196.8
54-21м	Котлета куриная	50	16.06	1.18	0.56	77.38
54-8з	Салат с капусты	60	1	6.1	5.8	81.5
54-5хн	Компот из яблок и слив.	200	0.2	0.1	10.2	42.5
	Хлеб ржаной и пшеничный	20/37,5	3,96	0,72	62.49	121,2
	Итого		27.16	13	111.85	519.38
ВТОРНИК						
54-9м	Жаркое домашнему	150	15.08	14.03	12.9	238.5
54-2з	Огурец консервированный	60	0.5	0.1	1.5	8.5
пром	Сыр	20	5.3	5.3		72
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	-	6.5	26.8
	Хлеб ржаной и пшеничный	20/37,5	3,96	0.72	62.49	121,2
	Итого		25.76	20.42	83.39	467
СРЕДА						
54-9г	Капуста тушеная с картофелем	150	2.8	7.4	13.6	113.4
54-6м	Биточек из говядины	75	13.7	13.1	12,4	221.3
пром	Сок фруктовый	150	0.8		15.9	69
	Хлеб ржаной и пшеничный	20/37,5	3,96	0,72	62.49	121,2
	Итого		21.26	21.22	104.39	524.9
ЧЕТВЕРГ						
54-2т	Запеканка из творога с морковью	150	15,5	9.2	26.3	249.5
54-5хн	Компот из яблок св.	200	0.2	0.1	10.2	42.5
	Хлеб ржаной и пшеничный	20/37,5	3,96	0,72	62.49	121,2
	Итого		19.66	10.02	98.99	412.7
ПЯТНИЦА						
54-12г	Каша пшеничная вязкая	150	6.4	6.5	35.5	225.8
54-7р	Рыба тушеная в молоке	80	10.5	6	2.3	105.3
54-8з	Салат с капусты	60	1	6.1	5.8	81.5
54-23гн	Кофейный напиток	200	3.8	2.9	11.3	86
	Хлеб ржаной и пшеничный	20/37,5	3,96	0,72	62.49	121,2
	Итого		25.66	22.22	117.39	619.8

ИТОГО ЗА 2-ю НЕДЕЛЮ	119.5	86.88	516.01	2543.78
ИТОГ ЗА 2 НЕДЕЛИ	214.56	157.73	843.94	4925.51

Повар _____
Медсестра _____