

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР МБОУ «Школа №3

Города Дебальцево»

С.А.Брюх

2023года

Примерное 2-х недельное меню учащихся МБОУ «Школа №3

города Дебальцево» 5-11 классы льготной категории

Перецепта	Наименование блюд	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>					
54-8с	Суп гороховый	250	5.3	5.02	19.9	146
54-9г	Рагу овощное	150	2.8	7.4	13.6	133.4
54-23м	Биточек куриный	75	14.4	3.2	10.1	126.422
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
	Хлеб ржаной и пшеничный	28/52,5	3.96	0.72	22.66	121.2
			26.96	16.34	86.06	608
	<b>ВТОРНИК</b>					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2.12	5.32	12.1	112.8
54-9м	Жаркое по - домашнему	150	15.08	14.03	12.9	238.5
54-2з	Огурец по сезону	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-2гн	Чай	200	0,2	0	6,5	26,8
	Хлеб ржаной и пшеничный	28/52,5	3,96	0,72	22,66	121,2
			22,58	20,17	55,66	507,8
	<b>СРЕДА</b>					
54-20с	Суп картофельный с рыбой	250	10.47	3.25	18.25	144.22
54-4г	Каша гречневая	150	8.3	6.3	36	233.7
54-5м	Котлета куриная	75	14.4	3.2	10.1	126.4
пром	Икра кабачковая	60	0.91	2.8	4.43	46.8
	Хлеб ржаной и пшеничный	28/52,5	3,96	0,72	22,66	121,2
54 -1хн	Компот из яблок	200	0.2	0,1	10,2	42,5
			38.24	16.37	101.64	714,82
	<b>ЧЕТВЕРГ</b>					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,02	6,15	6,6	90,1
54-12м	Плов с курицы	150	20,47	6,07	24,9	235,95
54-2з	Огурец по сезону	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	28/52,5	3,96	0,72	22,66	121,2

	пшеничный					
			27,45	13,04	75,46	337,65
	ПЯТНИЦА					
54-7с	Суп с макаронными изделиями с картофелем	250	3,15	2,7	22,65	127,5
54-11г	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-31м	Оладьи из печени	50	8,75	5,75	7,88	117,13
54-8з	Салат с капусты	60	1	6,1	5,8	81,5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
	Хлеб ржаной и пшеничный	28/52,5	3,96	0,72	22,66	121,2
			23,86	23,37	90,09	672,73
	Итого за первую неделю		139,09	89,29	408,91	2841
	ПОНЕДЕЛЬНИК					
54-17с	Суп из овощей	250	1,7	4,65	10,1	89
54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5
54-8м	Тефтели из говядины паровые	60	8,2	7,1	5,	117,1
Пром	Икра кабачковая	60	0,91	2,8	4,43	46,8
54-5хн	Компот из яблок	200	0,2	0,1	10,2	42,5
	Хлеб ржаной и пшеничный	28/52,5	3,76	0,72	22,66	121,2
			18,47	20,17	88,89	511,1
	ВТОРНИК					
54-3с	Рассольник по - Ленинградски	250	2,4	6,42	16,52	133,32
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-21м	Куры отварные	50	16,06	1,18	0,56	77,37
54-13з	Салат с отварной свеклы	60	0,8	2,7	4,6	45,6
пром	Сок фруктовый	150	0,8	-	15,9	69
	Хлеб ржаной и пшеничный	28/52,5	3,76	0,72	22,66	121,2
			29,22	15,92	93,04	643,29
	СРЕДА					
54-6с	Суп с клёцками	250	2,25	3,27	13,7	93,35
54-11г	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-3р	Котлета рыбная	50	7,1	1,3	4,3	57,1
54-8з	Салат с капусты	60	1	6,1	5,8	81,5
54-1хн	Компот из сухофрукты	200	0,5	0	19,8	81
	Хлеб ржаной и пшеничный	28/52,5	3,76	0,72	22,66	121,2
			17,81	16,59	86,06	573,55
	Четверг					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,12	5,32	12,1	112,8
54-9м	Жаркое по - домашнему	150	15,08	14,03	12,9	238,5
54-2з	Огурец по сезону	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-23гн	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	86
	Хлеб ржаной и пшеничный	28/52,5	3,76	0,72	22,66	121,2

			25,26	23,07	60,46	567
	<b>ПЯТНИЦА</b>					
54-11с	Суп с крупой гречневой	250	2,17	6,3	13,5	119,3
54-2т	Запеканка из творога с морковью	150	15,5	9,2	26,3	249,5
54-2гн	Чай	200	0,2	-	6,5	26,8
	Хлеб ржаной и пшеничный	28/52,5	3,76	0,72	22,66	121,2
			21,63	16,22	68,96	516,8
	<b>ИТОГО за 2 неделю</b>		<b>112,39</b>	<b>91,97</b>	<b>397,41</b>	<b>2811,74</b>
	<b>ИТОГО за 2 НЕДЕЛИ</b>		<b>251,48</b>	<b>181,26</b>	<b>806,32</b>	<b>5652,74</b>

Повар \_\_\_\_\_

Медсестра \_\_\_\_\_