Утверждаю:

Директор МБОУ Чирской СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А. Куликова

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ **МЕНЮ** ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ **1-4 классов**

МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

П. ЧИРСКИЙ СОВЕТСКОГО РАЙОНА РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Сборник рецептур Л.Е. Голунова, М.Т. Лабзина

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя понедельник** | | | | | |
| Наименование блюда | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая  ценность, ккал |
|  |  | белки | жиры | углеводы |  |
| Омлет натуральный | 150 | 11,02 | 22,73 | 10 | 263,86 |
| Зеленый горошек | 60 | 4,92 | 0,12 | 7,96 | 24 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 24,76 | 94,2 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,3 | 20,7 | 117 |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 44,4 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  |  |  |  |  |
| Борщ со свежей капустой | 200 | 12,45 | 4,19 | 12,95 | 98,29 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,3 | 20,7 | 117 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 24,76 | 94,2 |
| Ватрушка с творогом | 100 | 10 | 6,1 | 46,1 | 251 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя вторник** | | | | | |
| Наименование блюда | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая  ценность, ккал |
|  |  | белки | жиры | углеводы |  |
| Суп гороховый | 200 | 10,12 | 3,89 | 18,06 | 128,06 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,36 | 24,84 | 140,4 |
| Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,8 | 0,06 | 73,3 |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14 | 56 |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 44,4 |
| Печенье | 30 | 4,71 | 6,88 | 27,73 | 90,63 |
| **Итого** |  |  |  |  |  |
| Рис отварной | 150 | 3,82 | 5,85 | 41,8 | 224,54 |
| Мясо кур тушеное | 80/30 | 16,2 | 12,38 | 11,3 | 228 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,36 | 24,84 | 140,4 |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14 | 56 |
| Икра кабачковая | 60 | 4 | 6 | 7,4 | 90,8 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя среда** | | | | | |
| Наименование блюда | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая  ценность, ккал |
|  |  | белки | жиры | углеводы |  |
| Каша овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром | 200 | 9,28 | 14,7 | 42,6 | 117,8 |
| Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,3 | 20,7 | 117 |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 44,4 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  |  |  |  |  |
| Печень тушенная в соусе | 80/30 | 15,683 | 7,18 | 7,172 | 156,99 |
| Каша пшеничная | 150 | 6,6 | 4,38 | 35,27 | 213,71 |
| Икра свекольная | 60 | 4,6 | 13,6 | 23,4 | 238 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,3 | 20,7 | 117 |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14 | 56 |
| Булочка | 50 | 4,8 | 3,8 | 18 | 122 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя четверг** | | | | | |
| Наименование блюда | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая  ценность, ккал |
|  |  | белки | жиры | углеводы |  |
| Суп картофельный с рисом | 250 | 13,612 | 19,124 | 35,848 | 278,27 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 24,76 | 94,2 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,3 | 20,7 | 117 |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 44,4 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  |  |  |  |  |
| Рыба, тушенная с овощами | 80/30 | 15,73 | 5,07 | 3,36 | 57,85 |
| Пюре картофельное | 200 | 4,2 | 6,4 | 19,4 | 112,5 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,3 | 20,7 | 117 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 |
| Зеленый горошек | 60 | 4,92 | 0,12 | 7,96 | 24 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя пятница** | | | | | |
| Наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая  ценность, ккал |
|  |  | белки | жиры | углеводы |  |
| Рассольник со сметаной | 200/10 | 7,81 | 9,65 | 38,65 | 228,7 |
| Хлеб пшеничный с сыром | 60/20 | 11,4 | 9,9 | 24,84 | 237 |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14 | 56 |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 44,4 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  |  |  |  |  |
| Котлета по-домашнему | 100 | 25,04 | 26,62 | 12,97 | 291,47 |
| Каша гречневая вязкая | 150 | 4,5 | 5,1 | 21,9 | 151 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,36 | 24,84 | 140,4 |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14 | 56 |
| Икра кабачковая | 60 | 4 | 6 | 7,4 | 90,8 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 неделя понедельник** | | | | | |
| Наименование блюда | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая  ценность, ккал |
|  |  | белки | жиры | углеводы |  |
| Каша овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром | 200 | 9,28 | 14,7 | 42,6 | 117,8 |
| Сочник | 100 | 10 | 6,1 | 36,1 | 331 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 24,76 | 94,2 |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 44,4 |
| **Итого** |  |  |  |  |  |
| Макароны отварные | 150 | 5,65 | 4,47 | 36,02 | 305 |
| Печень, тушеная в соусе | 80/30 | 15,683 | 7,18 | 7,172 | 156,99 |
| Икра свекольная | 60 | 4,6 | 13,6 | 23,4 | 238 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,3 | 20,7 | 117 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 24,76 | 94,2 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 неделя вторник** | | | | | |
| Наименование блюда | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая  ценность, ккал |
|  |  | белки | жиры | углеводы |  |
| Борщ со свежей капустой | 200 | 12,45 | 14,19 | 32,95 | 238,29 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,3 | 20,7 | 117 |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14 | 56 |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 44,4 |
| Печенье Чоко-пай (1 шт) | 100 | 0,9 | 5,2 | 8,1 | 42,5 |
| **Итого** |  |  |  |  |  |
| Рыба тушенная с овощами | 80/30 | 15,73 | 5,07 | 3,36 | 57,85 |
| Макаронные изделия - вермишель | 150 | 5,65 | 4,47 | 36,02 | 305 |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14 | 56 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,3 | 20,7 | 117 |
| Зеленый горошек | 60 | 4,92 | 0,12 | 7,96 | 24 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 неделя среда** | | | | | |
| Наименование блюда | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая  ценность, ккал |
|  |  | белки | жиры | углеводы |  |
| Оладьи с сгущённым молоком | 150 | 15 | 7,17 | 74 | 231 |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14 | 56 |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 44,4 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  |  |  |  |  |
| Пюре картофельное | 150 | 4,2 | 1,6 | 19,4 | 112,5 |
| Котлета по-домашнему | 100 | 25,04 | 26,62 | 12,97 | 291,47 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,3 | 20,7 | 117 |
| Огурцы соленые | 60 | 0,6 | 0 | 1,3 | 9,8 |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14 | 56 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 неделя четверг** | | | | | |
| Наименование блюда | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая  ценность, ккал |
|  |  | белки | жиры | углеводы |  |
| Омлет натуральный | 150 | 11,02 | 22,73 | 2,29 | 263,86 |
| Зеленый горошек | 60 | 4,92 | 0,12 | 7,96 | 24 |
| Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,36 | 24,84 | 140,4 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  |  |  |  |  |
| Куры, тушеные в соусе | 80/30 | 16,2 | 12,38 | 11,3 | 228 |
| Рис отварной | 150 | 3,82 | 5,85 | 41,8 | 224,54 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,36 | 24,84 | 140,4 |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14 | 56 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 неделя пятница** | | | | | |
| Наименование блюда | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая  ценность, ккал |
|  |  | белки | жиры | углеводы |  |
| Суп гороховый | 200 | 10,12 | 3,89 | 18,06 | 128,06 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,3 | 20,7 | 117 |
| Ватрушка с творогом | 100 | 10 | 6,1 | 46,1 | 251 |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14 | 56 |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 44,4 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  |  |  |  |  |
| Рыба, тушенная с овощами | 80/30 | 15,73 | 5,07 | 3,36 | 57,85 |
| Каша пшеничная | 150 | 6,6 | 4,38 | 35,27 | 213,71 |
| Икра свекольная | 60 | 4,6 | 13,6 | 23,4 | 238 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,3 | 20,7 | 117 |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14 | 56 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |