

Утверждаю:  
Директор МБОУ Чирской СОШ  
\_\_\_\_\_ Н.А. Куликова  
09.01.2024 г.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ **МЕНЮ** для обучающихся **1-4 классов**  
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ  
П. ЧИРСКИЙ СОВЕТСКОГО РАЙОНА РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

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

1 неделя понедельник					
Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Борщ со свежей капустой	200	12,45	4,19	12,95	98,29
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	41,4	234
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
Ватрушка с творогом	100	10	6,1	46,1	251
Яблоко	100	0,4	0,4	0,4	44,4
<b>Итого</b>					

1 неделя вторник					
Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Суп картофельный с мак.изд	250	13,61	19,12	35,84	278,27
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	41,4	234
Рис отварной	150	3,82	5,85	41,8	224,54
Мясо кур тушеное	100/30	16,2	12,38	11,3	228
Икра кабачковая	60	4	6	7,4	90,8
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Яблоко	150	0,6	0,6	0,6	66,6
<b>Итого</b>					

1 неделя среда					
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	100	7,6	0,6	41,4	234
Пельмени со сметаной	180/20	9	7,7	10,6	187
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145
Булочка	50	4,8	3,8	18	122
<b>Итого</b>					

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
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	41,4	234
Рыба, тушеная с овощами	80/30	15,73	5,07	3,36	57,85
Пюре картофельное	150	4,2	1,6	19,4	112,5
Зеленый горошек	60	4,92	0,12	7,96	24
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
Яблоко	100	0,4	0,4	0,4	44,4
<b>Итого</b>					

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	100/20	14,4	10,14	41,4	273,6
Котлета по-домашнему	100	25,04	26,62	12,97	291,47
Каша гречневая вязкая	150	4,5	5,1	21,9	151
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Икра кабачковая	60	4	6	7,4	90,8
Яблоко	100	0,4	0,4	0,4	44,4
<b>Итого</b>					

2 неделя понедельник					
Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Суп картофельный с мак.изд	250	13,61	19,12	35,84	278,27
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	41,4	234
Макароны отварные	150	5,65	4,47	36,02	305
Тефтели куриные в соусе	100/30	19	17,8	21,4	253
Икра свекольная	60	4,6	13,6	23,4	238
Компот из сухофруктов	200	0,4	0	24,76	94,2
Яблоко	150	0,6	0,6	0,6	66,6
<b>Итого</b>					

### 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	100	7,6	0,6	41,4	234
Оладьи с сгущённым молоком	150	15	7,17	74	231
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145
Сочник	100	10	6,1	36,1	331
Яблоко	100	0,4	0,4	0,4	44,4
<b>Итого</b>					

### 2 неделя среда

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	100/20	14,4	10,14	41,4	273,6
Пельмени со сметаной	180/20	9	7,7	10,6	187
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Яблоко	100	0,4	0,4	0,4	44,4
<b>Итого</b>					

### 2 неделя четверг

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	100	7,6	0,6	41,4	234
Омлет натуральный	150	11,02	22,73	2,29	263,86
Зеленый горошек	60	4,92	0,12	7,96	24
Сок натуральный	200	1,4	-	26,6	110,0
Яблоко	150	0,6	0,6	0,6	66,6
<b>Итого</b>					

### 2 неделя пятница

Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Каша овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром	200	9,28	4,7	42,6	117,8
Рис отварной	150	3,82	5,85	41,8	224,54
Мясо кур тушеное	100/30	16,2	12,38	11,3	228
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	41,4	234
Зеленый горошек	60	4,92	0,12	7,96	24
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Яблоко	150	0,6	0,6	0,6	66,6
<b>Итого</b>					