

Утверждаю:
Директор МБОУ Чирской СОШ
_____ Н.А. Куликова
01.11.2024 г.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ **МЕНЮ** ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

льготной категории дети участников СВО

и дети из многодетных семей

МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

П. ЧИРСКИЙ СОВЕТСКОГО РАЙОНА РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Сборник рецептов М.П.Могильного, В.А. Тутельяна, 2011 год

1 неделя понедельник

Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Омлет натуральный	200	14,7	30,31	24,01	351,81
Зеленый горошек	100	8,2	0,2	13,27	40
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
Яблоко	200	0,8	0,08	0,8	88,8
Компот из сухофруктов	200	0,4	0	24,76	94,2
Итого					

1 неделя вторник

Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Суп картофельный с макаронами	250	13,61	19,12	35,84	278,27
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	41,4	234
Булочка	100	7	2,8	36	303
Яблоко	250	1	0,1	1	111
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Итого					

1 неделя среда

Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Суп гороховый	250	10,12	12,98	38,06	198,06
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	41,4	234
Булочка	100	7	2,8	36	303
Яблоко	250	1	0,1	1	111
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145
Итого					

1 неделя четверг

Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Оладьи с повидлом	150/20	3,1	4,9	29	195,8
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
Булочка	100	7	2,8	36	303
Яблоко	200	0,8	0,08	0,8	88,8
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
Итого					

1 неделя пятница					
Наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Рассольник со сметаной	250/20	7,81	9,65	38,65	258,7
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	41,4	234
Булочка	100	7	2,8	36	303
Яблоко	250	1	0,1	1	111
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Итого					

2 неделя понедельник					
Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Суп картофельный с макаронами	250	13,61	19,12	35,84	278,27
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	41,4	234
Булочка	100	7	2,8	36	303
Яблоко	250	1	0,1	1	111
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	
Запеканка из творога со сметаной	200/20	53,73	16,13	48,67	336
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145
Яблоко	150	0,6	0,06	0,6	66,6
Итого					

2 неделя среда					
Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Рассольник со сметаной	250/10	7,81	9,65	38,65	258,7
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	41,4	234
Булочка	100	7	2,8	36	303
Яблоко	250	1	0,1	1	111
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	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
Омлет натуральный	200	14,7	30,31	24,01	351,81
Зеленый горошек	100	8,2	0,2	13,27	40
Яблоко	150	0,6	0,06	0,6	66,6
Сок натуральный	200	1,4	-	26,6	110,0
Итого					

2 неделя пятница

Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Оладьи с повидлом	150/20	3,1	4,9	29	195,8
Булочка	100	7	2,8	36	303
Яблоко	250	1	0,1	1	111
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Итого					