

Утверждаю  
Директор:

Н. В. Беспалова

Двухнедельное меню для обучающихся 1 – 4 классов МБОУ "Лучовская СОШ" ЧМР РТ

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>1-ая неделя</b>						
<b>Завтрак Понедельник</b>						
Котлета из говядины	100	12,075	15,515	11,812	227,5	
Макаронные изделия отварные с маслом	200/7	4,644	0,820	28,070	15	
Чай с сахаром	200/15	0,21	0,05	15,020	61	
Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	
Хлеб дарницкий	20	1,000	0,200	9,000	44	
Фрукт	120	0,480	0,480	11,760	56	
<b>Итого:</b>	<b>562</b>	<b>18,93</b>	<b>16,625</b>	<b>69,662</b>	<b>514,5</b>	
<b>Завтрак Вторник</b>						
Запеканка картофельная с мясом	180/5	14,118	14,920	22,045	242	
Свекла отварная дольками с маслом	60	0,855	3,653	11,580	56	
Какао с молоком	200	3,780	0,670	26,000	125	
Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	
Хлеб дарницкий	20	1,000	0,200	9,000	44	
<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>18,297</b>	<b>19,785</b>	<b>87,09</b>	<b>543</b>	
<b>Завтрак</b>						

<b>Среда</b>						
Плов из птицы	50/ 200	15,502	17,772	30,800	318	
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	
Капуста квашенная	60	1,8	0,1	3	23	
Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	
Хлеб дарницкий	20	1,000	0,200	9,000	44	
<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>21,862</b>	<b>21,162</b>	<b>86,52</b>	<b>600</b>	

**Завтрак  
Четверг**

Мясо тушеное	60/30	10,500	11,030	3,184	197	
Каша рассыпчатая гречневая	200	6,662	9,024	34	175	
Чай с сахаром	200/15	0,084	0,012	15,185	62	
Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	
Хлеб дарницкий	20	1,000	0,200	9,000	44	
Фрукт	120	0,480	0,480	11,760	56	
<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>19,526</b>	<b>20,306</b>	<b>67,129</b>	<b>505</b>	

**Завтрак  
Пятница**

Котлеты рыбные	100	9,660	12,412	9,450	182	
Рис отварной	200/10	3,834	5,434	29,600	210	
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	
Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	
Хлеб дарницкий	20	1,000	0,200	9,000	44	
Фрукт	120	0,400	0,400	7,350	47	
<b>Итого:</b>	<b>665</b>	<b>16,258</b>	<b>18,498</b>	<b>72,475</b>	<b>572</b>	

**Завтрак  
Суббота**

Котлета из птицы	100	12,075	15,515	11,812	227,5	
Макаронные изделия отварные с маслом	200/7	4,644	0,820	28,070	15	
Чай с сахаром	200/15	0,084	0,012	15,185	62	
Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	

Хлеб дарницкий	20	1,000	0,200	9,000	44	
Фрукт	120	0,400	0,400	7,350	47	
<b>Итого:</b>	<b>547</b>	<b>22,5</b>	<b>17,245</b>	<b>80,642</b>	<b>578,5</b>	
<b>2-ая неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
<b>Понедельник</b>						
Мясо тушеное	60/30	10,500	11,030	3,184	196	
Рис отварной	200/10	3,834	5,434	29,600	210	
Чай с сахаром	200/15	0,21	0,05	15,020	61	
Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	
Хлеб дарницкий	20	1,000	0,200	9,000	44	
<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>16,824</b>	<b>16,754</b>	<b>62,564</b>	<b>538</b>	
<b>Завтрак</b>						
<b>Вторник</b>						
Бифштекс из говядины	100	24,5	19,5	0,3	273,9	
Каша гречневая (рассыпчатая)	200/7	6,662	9,024	34	170	
Какао с молоком	200	3,780	0,670	26,000	125	
Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	
Хлеб дарницкий	20	1,000	0,200	9,000	44	
Фрукт	120	0,400	0,400	7,350	47	
<b>Итого:</b>	<b>562</b>	<b>18,95</b>	<b>20,496</b>	<b>72,815</b>	<b>501</b>	
<b>Завтрак</b>						
<b>Среда</b>						
Жаркое из птицы	50/ 200	15,695	15,178	23,955	295	
Чай с сахаром	200/15	0,084	0,012	15,185	62	
Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	
Хлеб дарницкий	20	1,000	0,200	9,000	44	
Капуста квашенная	60	1,8	0,1	3	23	
<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>24,995</b>	<b>18,368</b>	<b>95,445</b>	<b>661</b>	
<b>Завтрак</b>						
<b>Четверг</b>						
Свекла отварная дольками с маслом	60	0,855	3,653	11,580	56	

Гуляш из говядины	100	10,031	14,678	2,845	157	
Макаронные изделия отварные с маслом	200/7	4,644	0,820	28,070	155	
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	
Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	
Хлеб дарницкий	20	1,000	0,200	9,000	44	
<b>Итого:</b>		<b>21,59</b>	<b>20,061</b>	<b>83,255</b>	<b>564</b>	
<b>Завтрак</b>						
<b>Пятница</b>						
Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	
Пюре картофельное	150/5	3,09	8,282	22	172	
Чай с сахаром	200/15	0,084	0,012	15,185	62	
Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	
Хлеб дарницкий	20	1,000	0,200	9,000	44	
Фрукт	120	0,400	0,400	7,350	47	
<b>Итого:</b>		<b>22,426</b>	<b>11,592</b>	<b>67,21</b>	<b>470</b>	
<b>Завтрак</b>						
<b>Суббота</b>						
Плов из птицы	50/ 200	15,502	17,772	30,800	318	
Капуста квашенная	60	1,8	0,1	3	23	
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	
Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	
Хлеб дарницкий	20	1,000	0,200	9,000	44	
Фрукт (груша)	100	0,380	0,120	15,460	47	
<b>Итого:</b>		<b>18,372</b>	<b>18,182</b>	<b>76,04</b>	<b>497</b>	

