

Утверждаю
Директор:

Н. В. Беспалова

Двухнедельное меню для обучающихся 5 – 11 классов МБОУ "Лучовская СОШ" ЧМР РТ (родительские взносы)

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1-ая неделя						
Завтрак Понедельник						
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	
Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	
Хлеб дарницкий	20	1,000	0,200	9,000	44	
Итого:	562	18,93	16,625	69,662	514,5	
Завтрак Вторник						
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	
Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	
Хлеб дарницкий	20	1,000	0,200	9,000	44	
Итого:	620	18,297	19,785	87,09	543	
Завтрак Среда						
Плов из птицы	50/ 200	15,502	17,772	30,800	318	
Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	
Хлеб дарницкий	20	1,000	0,200	9,000	44	

Итого:	610	21,862	21,162	86,52	600	
Завтрак Четверг						
Мясо тушеное	60/30	10,500	11,030	3,184	197	
Каша рассыпчатая гречневая	200	6,662	9,024	34	175	
Итого:	555	19,526	20,306	67,129	505	
Завтрак Пятница						
Котлеты рыбные	100	9,660	12,412	9,450	182	
Рис отварной	200/10	3,834	5,434	29,600	210	
Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	
Хлеб дарницкий	20	1,000	0,200	9,000	44	
Итого:	665	16,258	18,498	72,475	572	
Завтрак Суббота						
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	
Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	
Хлеб дарницкий	20	1,000	0,200	9,000	44	
Итого:	547	22,5	17,245	80,642	578,5	
2-ая неделя						
Завтрак Понедельник						
Мясо тушеное	60/30	10,500	11,030	3,184	196	
Рис отварной	200/10	3,834	5,434	29,600	210	
Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	
Хлеб дарницкий	20	1,000	0,200	9,000	44	
Итого:	555	16,824	16,754	62,564	538	
Завтрак Вторник						
Котлета из говядины	100	9,660	12,412	9,450	198	

Каша гречневая (рассыпчатая)	200/7	6,662	9,024	34	170	
Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	
Хлеб дарницкий	20	1,000	0,200	9,000	44	
Итого:	562	18,95	20,496	72,815	501	
Завтрак						
Среда						
Жаркое из птицы	50/ 200	15,695	15,178	23,955	295	
Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	
Хлеб дарницкий	20	1,000	0,200	9,000	44	
Итого:	590	24,995	18,368	95,445	661	
Завтрак						
Четверг						
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	
Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	
Хлеб дарницкий	20	1,000	0,200	9,000	44	
Итого:		21,59	20,061	83,255	564	
Завтрак						
Пятница						
Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	
Гороховое пюре	200/10	6,28	0,6	15	90	
Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71	
Хлеб дарницкий	20	1,000	0,200	9,000	44	
Итого:		22,426	11,592	67,21	470	
Завтрак						
Суббота						
Плов из птицы	50/ 200	15,502	17,772	30,800	318	
Итого:		18,372	18,182	76,04	497	