

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Школа № 4
города Дебальцево»

Конман Е.Б.

2023 г.

Примерное 2-х недельное меню
Для учащихся 1-4 х классов МБОУ «Школа № 4 г. Дебальцево»

№ рец	Наименование блюд	Вес блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет ценность
Понедельник						
54-9 г	Рагу из овощей	150	2,8	7,4	13,6	133,4
54-3р	Котлета рыбная	50	7,1	1,3	4,3	57,1
54-22	Какао с молоком	200	3,5	3,3	22,3	133,4
	Хлеб ржаной	20	3,96	0,72	22,66	121,2
	Пшеничный	37	3,07	0,37	18,46	89,91
	Итого		20,43	13,09	81,26	535,01
Вторник						
54-11г	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-23	Огурец консерв.	40	0,5	0,1	1,5	8,5
54-5м	Котлета куриная	50	13,2	2,1	9,1	116,4
51-2 гн	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8
	Хлеб ржаной	20	3,96	0,72	22,66	121,2
	Пшеничный	37	3,07	0,37	18,46	89,91
	Итого		24,13	8,49	78,02	502,21
Среда						
54-21,1к	Каша рис.молоч.	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-60	Яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	56,6
	Масло слив.	10	0,1	6,4	0,1	58,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8
	Хлеб ржаной	20	3,96	0,72	22,66	121,2
	Пшеничный	37	3,07	0,37	18,46	89,91
	Итого		17,43	16,89	76,72	537,21
Четверг						
54-1г	Запеканка с творогом	100	22,5	4,1	2,1	160,6
54-5хн	Компот из яблок	200	0,2	0,1	10,2	42,5
	Хлеб ржаной	20	3,96	0,72	22,66	121,2
	Пшеничный	37	3,07	0,37	18,46	89,91
	Итого		29,73	5,29	53,42	414,21
Пятница						
54-8г	Капуста тушеная	150	2,7	0,1	6,7	38,9
54-6м	Биточек из говядины	75	13,7	13,1	12,4	221,3
54-23гн	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	86
	Хлеб ржаной	20	3,96	0,72	22,66	121,2
	Пшеничный	37	3,07	0,37	18,46	89,91
	Итого		27,23	17,19	71,52	557,31
Понедельник 2-я неделя						
54-12г	Каша пшеничн.	150	6,4	6,5	35,5	225,8
54-11р	Рыба туш.с овощами	70	9,6	5,2	4,4	103
Пром.	Сок фруктовый	150	0,8	-	15,9	6,9

	Хлеб ржаной	20	3,96	0,72	22,66	121,2
	Пшеничный	37	3,07	0,37	18,46	89,91
	Итого		23,83	12,79	96,92	608,91
Вторник						
54-1г	Макароньы отвар.	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-18м	Печень жар.со смет.	80	13,4	12,6	5,3	189,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8
	Хлеб ржаной	20	3,96	0,72	22,66	121,2
	Пшеничный	37	3,07	0,37	18,46	89,91
	Итого		26,03	18,59	85,72	623,91
Среда						
54-11г	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-16м	Тефтели из говяд.	60	8,7	8,8	4,8	133,1
54-5хн	Компот из яблок	200	0,2	0,1	10,2	42,5
	Хлеб ржаной	20	3,96	0,72	22,66	121,2
	Пшеничный	37	3,07	0,37	18,46	89,91
	Итого		19,13	15,19	75,92	526,11
Четверг						
54-8г	Капуста тушеная	150	2,7	0,1	6,7	38,9
54-24м	Шницель куриный	75	14,4	3,2	10,1	126,4
54-23гн	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	86
Промыш.	Сыр	20	5,3	5,3	-	72
	Хлеб ржаной	20	3,96	0,72	22,66	121,2
	Пшеничный	37	3,07	0,37	18,46	89,91
	Итого		33,23	12,62	69,22	534,41
Пятница						
54-11г	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-3м	Голубцы ленивые	100	8,4	7,6	6,4	128,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8
	Хлеб ржаной	20	3,96	0,72	22,66	121,2
	Пшеничный	37	3,07	0,37	18,46	89,91
	Итого		18,83	13,89	73,76	505,71

Повар



Драгунова И.В.