



2023 г.

Примерное 2-х недельное меню

Питание родительская плата МБОУ «Школа № 4 г. Дебальцево»

№ рец	Наименование блюд	Вес блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Понедельник						
54-4г	Каша гречневая	150	8,3	6,3	36	233,7
54-31	Оладьи из печени	50	8,75	5,75	7,88	117,13
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,4	19,96	97,2
	Итого		20,57	12,45	70,34	474,84
Вторник						
54-11г	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-5м	Котлета куриная	50	9,6	2,13	6,73	84,27
54-2з	Огурец консерв.	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,4	19,96	97,2
	Итого		16,82	7,83	54,49	356,17
Среда						
54-25.1к	Каша рис.молоко	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-60	Яйцо отвар.	40	4,8	4	0,3	56,6
Пром.	Масло слив.	10	0,1	6,4	0,1	58,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,4	19,96	97,2
	Итого		13,72	16,2	55,56	423,3
Четверг						
54-1г	Макароны отвар.	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-21м	Котлета курин.	50	16,06	1,18	0,56	77,38
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,4	19,96	97,2
	Итого		24,98	6,48	59,82	398,18
Пятница						
54-6г	Рис отвар.	150	3,7	4,8	36,5	203,5
54-21м	Куры отвар.	40	12,85	0,95	0,45	61,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,4	19,96	97,2
	Итого		20,07	26,22	63,41	389,4
Понедельник 2-я неделя						
54-12г	Каша пшеничная	150	6,4	6,5	35,5	225,8
54-21м	Куры отвар.	40	12,85	0,95	0,45	61,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,4	19,96	97,2
	Итого		22,77	7,85	62,41	411,7
Вторник						
54-1г	Макароны отвар.	150	5,4	4,9	32,8	196,8

54-21м	Куры отвар.	40	12,85	0,95	0,45	61,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,4	19,96	97,2
	Итого		21,77	6,25	59,71	382,7
Среда						
54-11г	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-3р	Котлета рыбная	50	7,1	1,3	4,3	57,1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,4	19,96	97,2
	Итого		13,82	6,9	50,56	320,5
Четверг						
54-12г	Каша пшеничная	150	6,4	6,5	35,5	225,8
54-21м	Куры отвар.	40	12,85	0,95	0,45	61,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,4	19,96	97,2
	Итого		22,77	7,85	62,41	411,7
Пятница						
54-11г	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-3р	Котлета рыбная	50	7,1	1,3	4,3	57,1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,4	19,96	97,2
	Итого		13,82	6,9	50,56	320,5
Итого за 2-недели			191,11	104,93	609,27	3888,99

Товар

Г. Г. Г.

Грацинова И.В.