

Утверждаю:
 Директор МБОУ «Школа №6
 им. Н.Я.Ильина
 города Дебальцево»
 Кириченко С.В.
 2023 год

Примерное 2-х недельное меню
 для учащихся 5-11 х классов МБОУ «Школа № 6 им. Н.Я. Ильина города Дебальцево»
 (родительская плата)

| № рец | Наименование блюд | Вес блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергет ценность |
|----------------------------|----------------------------|-------------|--------|-------|----------|---------------------|
| ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | |
| 54-4г | гречневая | 200 | 11.06 | 8.4 | 48 | 311.6 |
| 54-31м | Печень жареная | 80 | 14 | 9.2 | 12.6 | 187,4 |
| 54-8з | Салат с капусты | 60 | 1 | 6.1 | 5.8 | 81.5 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 6.5 | 26.8 |
| | Хлеб ржано-пшенич. | 80 | 5,28 | 0,96 | 30,21 | 161,6 |
| | Итого | | 31.54 | 24.66 | 103.11 | 768.9 |
| ВТОРНИК | | | | | | |
| 54-11г | Пюре картоф | 200 | 4.26 | 6.93 | 26.4 | 185.86 |
| 54-11р | Рыба тушеная с овощами | 100 | 12.8 | 6.93 | 5.86 | 137.3 |
| 54-2з | Огурец по сезону | 100 | 0.83 | 0,16 | 2.5 | 14.1 |
| 54-1хн | Компот из смеси с/фрукт | 200 | 0.5 | - | 19.8 | 81 |
| | Хлеб ржано-пшенич. | 80 | 5.28 | 0.96 | 30.21 | 161.6 |
| | Итого | | 23.67 | 14.98 | 84.77 | 579.86 |
| СРЕДА | | | | | | |
| 54-9г | Рагу овощное | 200 | 3.73 | 9.86 | 18.13 | 177.86 |
| 54-5м | Котлета куриная | 100 | 19.2 | 4.26 | 13.46 | 168 |
| пром | Сок фруктовый | 200 | 1.06 | - | 21.2 | 92 |
| | Хлеб ржано-пшенич. | 80 | 5.28 | 0.96 | 30.21 | 161.6 |
| | Итого | | 29.27 | 15.08 | 83 | 598.86 |
| ЧЕТВЕРГ | | | | | | |
| 54-25.1к | Каша рис молочная | 200 | 5.3 | 5.4 | 28.7 | 184.5 |
| 54-6о | Яйцо отварное | 40 | 4,8 | 4 | 0,3 | 56.6 |
| пром | Масло сливоч | 10 | 0,1 | 6,4 | 0.1 | 58.2 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 6.5 | 26.8 |
| | Хлеб ржано-пшенич. | 80 | 5.28 | 0.96 | 30.21 | 161,6 |
| | Итого | | 14.36 | 16.52 | 58.26 | 447.3 |
| ПЯТНИЦА | | | | | | |
| 54-11г | Пюре картоф | 200 | 4.26 | 6.93 | 26.4 | 185.86 |
| 54-3р | Котлета рыбная | 75 | 10.65 | 1.95 | 6.45 | 85.65 |
| пром | Икра кабачковая | 60 | 0.91 | 2.8 | 4.43 | 46.8 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.8 | 2.9 | 11.3 | 86 |
| | Хлеб ржано-пшенич. | 80 | 5.28 | 0.96 | 30.21 | 161.6 |
| | Итого | | 24.9 | 15.54 | 78.79 | 565.91 |
| ИТОГО ЗА 1-ю НЕДЕЛЮ | | | 123.74 | 99.9 | 407.93 | 2960.83 |

| ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | |
|---------------------|-----------------------------|-----|--------|--------|--------|---------|
| 54-1г | Макароны отвар | 200 | 7.2 | 6.5 | 43.7 | 262.4 |
| 54-5м | Котлета курин | 100 | 19.2 | 4.26 | 13.46 | 168 |
| 54-8з | Салат с капусты | 60 | 1 | 6.1 | 5.8 | 81.5 |
| 54-5хн | Компот из яблок и слив | 200 | 0.2 | 0.1 | 10.2 | 42.5 |
| | Хлеб ржано-пшенич | 80 | 5.28 | 0.96 | 30.21 | 161.6 |
| | Итого | | 32.88 | 17.92 | 103.37 | 716 |
| ВТОРНИК | | | | | | |
| 54-9м | Жаркое по домашнему | 200 | 20.1 | 18.70 | 17.2 | 318 |
| пром | Сыр твердый | 20 | 5.3 | 5.3 | - | 72 |
| 54-2з | Огурец по сезону | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.5 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | - | 6.5 | 26.8 |
| | Хлеб ржано-пшенич. | 80 | 5.28 | 0.96 | 30.21 | 161.6 |
| | Итого | | 31.38 | 25.06 | 55.41 | 586.3 |
| СРЕДА | | | | | | |
| 54-9г | Капуста туш.с картоф. | 150 | 2.8 | 7.4 | 13.6 | 113.4 |
| 54-6м | Биточек из говядины | 75 | 13.7 | 13.1 | 12.4 | 221.3 |
| пром | Сок фруктовый | 200 | 1.06 | - | 21.2 | 92 |
| | Хлеб ржано-пшенич | 80 | 5.28 | 0.96 | 30.21 | 161.6 |
| | Итого | | 22.84 | 21.46 | 77.41 | 588.3 |
| ЧЕТВЕРГ | | | | | | |
| 54-2т | Запеканка творож с морковью | 200 | 20.6 | 12.26 | 35.06 | 332.6 |
| 54-5хн | Компот из яблок | 200 | 0.2 | 0.1 | 10.2 | 42.5 |
| | Хлеб ржано-пшенич | 80 | 5.28 | 0.96 | 30.21 | 161.6 |
| | Итого | | 26.09 | 13.32 | 75.47 | 536.1 |
| ПЯТНИЦА | | | | | | |
| 54-12г | Каша пшеничная | 200 | 8.5 | 8.6 | 47.33 | 201.5 |
| 54-7р | Рыба припущеная в молоке | 80 | 10.5 | 6 | 2.3 | 105.3 |
| 54-8з | Салат с капусты | 60 | 1 | 6.1 | 5.8 | 81.5 |
| 54-23гн | Кофейный напиток | 200 | 3.8 | 2.9 | 11.3 | 86 |
| | Хлеб ржано-пшенич | 80 | 5.28 | 0.96 | 30.21 | 161.6 |
| | Итого | | 29.08 | 24.56 | 96.94 | 635.9 |
| ИТОГО ЗА 2-ю НЕДЕЛЮ | | | 119.43 | 102.32 | 408.6 | 3062.6 |
| ИТОГ ЗА 2 НЕДЕЛИ | | | 243.17 | 202.22 | 816.53 | 6023.43 |

Повар
Медсестра



Мищенко А.С.
Гриненко Е.И.