

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»
 (льготная категория)

№ 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 картофель	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 картофель	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						
54-2г	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 припущенная 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.