

Примерное двухнедельное меню питания  
МБОУ «Луковская школа»  
2023 - 2024 учебный год

Номер рецептуры	Наименование блюда Согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюда						Энергетическая ценность	
		1-4	5-11 (льготный контингент)	белки	жиры	углеводы					
А	1	2	3	4	5	6		7			
<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>											
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК (1 неделя)</b>											
Обед											
№64	Борщ украинский	-	250	4,4	4,4	12,2	12,2	17,7	17,7	152,00	152,00
№ 291	Каша Гречневая		130	4,03	4,03	4,18	4,18	20,54	20,54	143,00	143,00
№232	Печень говяжья, тушенная в соусе сметанном		120	13,8	13,8	10,2	10,2	5,0	5,0	167,00	167,00
№52	Овощи натуральные соленые (огурцы)		100	2,8	2,8	0,0	0,0	0,60	0,60	16,00	16,00
№ 362	Сок фруктовый		200	1,0	1,0	0,0	0,0	21,20	21,2	92,00	92,00
б/н	Хлеб пшеничный		50	4,15	4,15	0,50	0,50	24,95	24,95	121,50	121,50
б/н	Хлеб ржаной		20	0,98	0,98	0,20	0,20	8,96	8,96	42,00	42,00
<b>ИТОГО</b>			<b>X</b>	<b>31,86</b>	<b>31,86</b>	<b>23,14</b>	<b>23,14</b>	<b>107,45</b>	<b>107,45</b>	<b>787,50</b>	<b>787,50</b>
<b>ВТОРНИК (1 неделя)</b>											
Обед											
№75	Суп картоfefельный	-	250	2,5	2,5	2,5	2,5	21,1	21,1	118,00	118,00
№244	Плов		50/100	18,6	18,6	7,0	7,0	27,2	27,2	247,00	247,00
№37	Салат из квашеной капусты		100	0,8	0,8	2,5	2,5	4,5	4,5	44,00	44,00
№323	Плоды или ягоды свежие (банан)		100	1,50	1,50	0,00	0,00	21,00	21,00	91,00	91,00
№349	Чай с сахаром		200	0,09	0,09	0,00	0,00	13,95	13,95	55,81	
б/н	Хлеб пшеничный		60	4,98	4,98	0,60	0,60	29,94	29,94	145,8	145,8
б/н	Хлеб ржаной		20	0,98	0,98	0,20	0,20	8,96	8,96	42,0	42,0
б/н	пряник		30	1,59	1,59	1,62	1,62	20,85	20,85	103,20	103,20
<b>ИТОГО</b>			<b>X</b>	<b>30,74</b>	<b>30,74</b>	<b>17,32</b>	<b>17,32</b>	<b>142,2</b>	<b>142,2</b>	<b>852,81</b>	<b>852,81</b>
<b>СРЕДА (1 неделя)</b>											
Обед											
№72	Рассольник	-	250	2,2	2,2	5,4	5,4	15,8	15,8	124,00	124,00
№298	Пюре картофельное		150	2,0	2,0	2,2	2,2	23,3	23,3	157,00	157,00
№ 278	Птица отварная (с соусом 315)		150	15,24	15,24	7,30	7,30	3,00	3,00	138,00	138,00



<b>ВТОРНИК (2 неделя)</b>											
Обед											
№64	Борщ украинский	-	250	4,4	4,4	12,2	12,2	17,7	17,7	152,00	152,00
№296	Картофель отварной с маслом		170	3,40	3,40	3,14	3,14	27,79	27,79	156,67	156,67
№212	Фрикадельки рыбные		155	17,05	17,05	11,96	11,96	18,84	18,84	276,36	276,36
№ 362	Сок фруктовый		200	1,0	1,0	0,0	0,0	21,20	21,2	92,00	92,00
б/н	Хлеб пшеничный		20	1,66	1,66	0,20	0,20	9,98	9,98	48,60	48,60
б/н	Хлеб ржаной		40	1,96	1,96	0,40	0,40	17,92	17,92	84,00	84,00
<b>ИТОГО</b>				<b>29,46</b>	<b>29,46</b>	<b>27,9</b>	<b>27,9</b>	<b>106,98</b>	<b>106,98</b>	<b>782,44</b>	<b>782,44</b>
<b>СРЕДА (2 неделя)</b>											
Обед											
№91	Суп с макаронными изделиями и картофелем	-	250	2,7	-	2,4	2,4	19,3	19,3	111,00	111,00
№298	Пюре картофельное		150	2,0	2,0	2,2	2,2	23,3	23,3	157,00	157,00
б/н	Икра кабачковая		100	0,00	0,00	7,00	7,00	7,00	7,00	91,00	91,00
№237	Гуляш говяжий		50/50	16,0	16,0	7,9	7,9	3,3	3,3	149,00	149,00
№330	Компот из сухофруктов		200	0,60	0,60	0,00	0,00	31,50	31,50	129,00	129,00
б/н	Хлеб пшеничный		40	3,32	3,32	0,40	0,40	19,96	19,96	92,20	97,20
б/н	Хлеб ржаной		30	1,47	1,47	0,30	0,30	13,44	13,44	63,00	63,00
№323	Плоды или ягоды свежие (банан)		100	1,50	1,50	0,00	0,00	21,00	21,00	91,00	91,00
<b>ИТОГО</b>				<b>27,59</b>	<b>24,89</b>	<b>20,20</b>	<b>20,20</b>	<b>138,8</b>	<b>138,8</b>	<b>883,20</b>	<b>883,20</b>
<b>ЧЕТВЕРГ (2 неделя)</b>											
Обед											
№72	Рассольник	-	250	2,2	2,2	5,4	5,4	15,8	15,8	124,00	124,00
№166	Макароны запеченные с яйцом		150/5	8,2	8,2	3,5	3,5	26,2	26,2	251,00	251,00
№219	Сосиска отварная		70	6,11	6,11	16,04	16,04	1,27	1,27	174,36	174,36
№349	Чай с сахаром		200	0,09	0,09	0,00	0,00	13,95	13,95	55,81	55,81
№52	Помидор консервированный		50	0,90	0,90	0,00	0,00	0,80	0,80	9,00	9,00
№325	Апельсин		150								
б/н	Хлеб пшеничный		30	2,49	2,49	0,30	0,30	14,97	14,97	72,90	72,90
б/н	Хлеб ржаной		30	1,47	1,47	0,30	0,30	13,44	13,44	63,00	63,00
<b>ИТОГО</b>				<b>33,24</b>	<b>33,24</b>	<b>43,57</b>	<b>43,57</b>	<b>183,63</b>	<b>183,63</b>	<b>1136,16</b>	<b>1136,16</b>
<b>ПЯТНИЦА (2неделя)</b>											
Обед											
№75	Суп картофелефельный	-	250	2,5	2,5	2,5	2,5	21,1	21,1	118,00	118,00
№286	Биточки рубленые		100	9,85	9,85	8,67	8,67	11,27	11,27	164,32	164,32
№291	Каша пшеничная (Артек)		130	4,03	4,03	4,16	4,16	22,36	22,36	143,00	143,00
№116	Свекла тушенная в соусе		150	2,8	2,8	0,2	0,2	6,5	6,5	16,30	141,00
№323	Плоды или ягоды свежие (банан)		150	2,25	2,25	0,00	0,00	31,50	31,50	136,50	136,50
№355	Какао на сгущенном молоке		200	3,30	3,30	3,50	3,50	22,50	22,50	135,00	135,00
б/н	Хлеб ржаной		50	2,45	2,45	0,50	0,50	22,40	22,40	105,00	105,00
<b>ИТОГО</b>				<b>19,18</b>	<b>19,18</b>	<b>19,53</b>	<b>19,53</b>	<b>147,83</b>	<b>147,83</b>	<b>942,82</b>	<b>942,82</b>
Всего за 2-ю неделю				<b>157,64</b>	<b>157,64</b>	<b>144,53</b>	<b>144,53</b>	<b>700,82</b>	<b>700,82</b>	<b>4698,84</b>	<b>4698,84</b>

<b>ИТОГО</b>				<b>298,98</b>	<b>298,98</b>	<b>273,98</b>	<b>273,98</b>	<b>1387,01</b>	<b>1387,01</b>	<b>8989,06</b>	<b>8989,06</b>
--------------	--	--	--	---------------	---------------	---------------	---------------	----------------	----------------	----------------	----------------

Повар М.С. Стыцун