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

Номер рецептуры	Наименование блюда Согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий детей			Χν		Энергетическая ценность				
		1-4	5-11 (льготный контингент)	белки		жиры		углеводы			
A	1	2	3		4	5		6			7
		ПЕРВА	АЯ НЕДЕЛЯ								
понедельник (	(1неделя)										
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
ИТОГО			X	31,86	31,86	23,14	23,14	107,45	107,45	787,50	787,50
ВТОРНИК (1 неде:	ля)			•		•		·	•		
Обед	,										
№75	Суп картофефельный	-	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
ИТОГО	•		X	30,74	30,74	17,32	17,32	142,2	142,2	852,81	852,81
								,		,	
СРЕДА (1 неделя)											
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

№ 114	Капуста тушеная (свежая)		135	3,31	3,31	8,10	8,10	14,20	14,20	144,58	144,58
№ 353	Кофейный напиток на сгущенном молоке		200	3,3	3,3	3,5	3,5	22,5	22,5	132,00	132,00
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		60	2,94	2,94	0,60	0,60	26,88	26,88	126,00	126,00
№323	Плоды или ягоды свежие (яблоко)		100	0,40	0,40	0,00	0,00	9,80	9,80	43,00	43,00
ИТОГО				31,35	31,35	24,4	24,4	130,76	130,76	907,36	907,36
<b>ЧЕТВЕРГ</b> (1 неделя	i)	<b>-</b>	1								
Обед	,										
№80	Суп картофельный с гречневой крупой	-	250	2,5	-	2,6	2,6	16,8	16,8	102,00	102,00
№103	Картофель отварной		160	3,20	3,20	2,95	2,95	26,15	26,15	147,46	147,46
№219	Сосиска отварная		100	6,11	6,11	16,04	16,04	1,27	1,27	174,36	174,36
№358	Ряженка		200	6,0	6,0	12,0	12,0	8,20	8,20	170,00	170,00
<b>№</b> 52	Овощи натуральные соленые (огурец)		100	2,80	2,80	0,00	0,00	0,60	0,60	16,00	16,00
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		30	1,47	1,47	0,30	0,30	13,44	13,44	63,00	63,00
ИТОГО	•			20,24	20,24	22,09	22,09	110,44	110,44	734,42	734,42
ПЯТНИЦА (1 недел	(кп			1 -7		, , , , ,	, , , , ,	- 7			
Обед	,										
№90	Суп с макаронными изделиями	-	250	-	2,5	4,4	4,4	15,8	15,8	113,00	113,00
№118	Рагу овощное		160	4,14	4,14	15,53	15,53	21,82	21,82	244,44	244,44
№202	Котлеты рыбные		100/30	10,1	10,1	10,2	10,2	13,0	13,0	185,00	185,00
б/н	Пирожок с яблочным повидлом		100	6,68	6,68	6,03	6,03	89,80	89,8	225,09	225,09
№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		20	1,66	1,66	0,20	0,20	9,98	9,98	48,60	48,60
б/н	Хлеб ржаной		30	1,47	1,47	0,30	0,30	13,44	13,44	63,00	63,00
ИТОГО				27,15	27,15	36,66	36,66	195,34	195,34	1008,13	1008,13
Всего за 1 -ю				141,34	141,34	129,45	129,45	686,19	686,19	4290,22	4290,22
неделю					,	,			,		
		]	ВТОРАЯ НЕДЕЈ	IЯ				•			
ПОНЕДЕЛЬНИК (	2 неделя)		•								
Обед											
№80	Суп картофельный с рисовой крупой	-	250	2,1	2,1	2,4	2,4	18,3	18,3	104,00	104,00
№165	Макароны с сыром		160	10,78	10,78	9,33	9,33	30,88	30,88	252,32	252,32
<b>№</b> 188	Запеканка из творога		150	17,20	17,20	12,50	12,50	13,60	13,60	239,00	239,00
б/н	Икра кабачковая		70	0,00	0,00	4,90	4,90	4,90	4,90	63,70	63,70
№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 пшеничный		40	3,32	3,32	0,40	0,40	19,96	19,96	97,20	97,20
б/н	Хлеб ржаной		30	1,47	1,47	0,30	0,30	13,44	13,44	63,00	63,00
ИТОГО				38,17	38,17	33,33	33,33	123,58	123,58	954,22	954,22
- 							ĺ				
			1		t	<del>                                     </del>	t		1	+	1

ВТОРНИК (2 неде	еля)									
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
ИТОГО			29,46	29,46	27,9	27,9	106,98	106,98	782,44	782,44
СРЕДА (2 неделя)		•				•	•			
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
ИТОГО			27,59	24,89	20,20	20,20	138,8	138,8	883,20	883,20
ЧЕТВЕРГ (2 неде	ля)									
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
<b>№</b> 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
<b>№</b> 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
ИТОГО			33,24	33,24	43,57	43,57	183,63	183,63	1136,16	1136,16
ПЯТНИЦА (2неде	еля)									
Обед										
№75	Суп картофефельный -	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
<b>№</b> 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
ИТОГО			19,18	19,18	19,53	19,53	147,83	147,83	942,82	942,82
Всего за 2-н	0		157,64	157,64	144,53	144,53	700,82	700,82	4698,84	4698,84
неделю								1		1

ИТОГО		298,98	298,98	273,98	273,98	1387,01	1387.01	8989,06	8989.06

Повар М.С. Стыцюн