

Утверждено

И. о. директора МБОУ «Старченковская школа»

Е. П. Коротков



Примерное двухнедельное меню для обучающихся 1-11 классов

на осенне-зимний период

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Старченковская школа» администрации Володарского района

на 2023-2024 учебный год

Вторая неделя

Понедельник

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Суп с макаронными изделиями	200	2,7	2,5	19,25	110,6	91
Плов из мяса птицы	120	10,7	9,1	22,5	216,0	283
Печенье	20	0,7	2,0	8,0	23,3	
Кефир	180	5,1	5,7	7,4	106,3	358
Сыр твердый порционнно	5	1,2	1,5	0,0	18,5	
Фрукты	100	1,5	0,0	21,0	91,0	323
Сок фруктовый	200	1,1	-	16,0	82,0	362
Хлеб	70	4,2	1,4	27,6	164,5	
Всего	х	27,1	22,2	121,8	812,2	х

Вторник

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Суп карт. с рисом	200	1,7	1,9	14,7	83	81
Сырник из творога	100	14,9	12,7	17,9	248,7	182
Какао на молоке	200	3,8	3,9	25,8	154,0	354
Сыр твердый порционнно	5	1,2	1,5	0,0	18,5	
Хлеб	50	3,0	1,0	19,7	117,5	
Всего	х	24,6	21,0	78,1	621,7	х

Среда

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Борщ украинский со сметаной	200	2,2	6,1	14,1	121,5	64
Капуста тушеная	70	1,7	4,20	7,4	75,0	114
Поджарка из говядины	60	11,7	8,6	2,7	151,4	228
Хлеб	50	3,0	1,0	19,7	117,5	
Фрукты	100	1,5	0,0	21,0	91,0	323
Сок фруктовый	250	1,1	-	23,8	102,5	362
Всего	х	21,2	19,9	88,7	658,9	х

Четверг

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Суп картоф. с горохом	200	4,8	3,7	16,5	120	81
Пюре картофельное	100	2,2	3,0	17,30	107,0	298
Рыба тушеная с овощами	80	8,6	4,7	4,5	90,2	194
Кефир	180	5,1	5,7	7,4	106,3	358
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	169
Хлеб	50	3,0	1,0	19,7	117,5	
Фрукты бананы	100	1,5	0,0	21,0	91,0	323
Всего	x	30,3	22,7	86,7	695,0	x

Пятница

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Суп карт. с гречн. крупой	200	2	2,10	11,06	81	80
Оладьи из печени	100	10,2	14,6	20,5	262,5	284
Икра из свеклы	70	0,6	3,3	4,1	48,7	54
Оладьи со сметаной	40	1,4	2,3	10,7	70,6	371
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	31,5	129,0	330
Хлеб	50	3,0	1,0	19,7	117,5	
Масло слив. порционно	5	0,1	4,2	0,1	37,5	
Фрукты бананы	120	6,1	0,0	25,2	109,2	323
Сыр твердый порционно	5	1,2	1,5	0,0	18,5	
Всего	x	25,2	29,0	122,9	874,5	x