

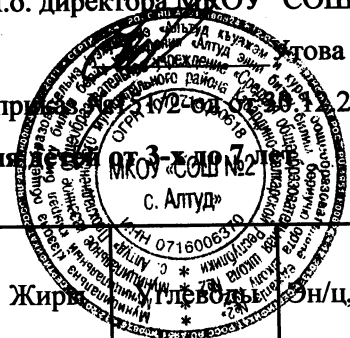
Утверждаю

И.о. директора МКОУ "СОШ№2 с. Алтуд"

Това А.М.

пр. № 1/2-09 от 2020г.

Примерное двухнедельное меню для



I неделя понедельник

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептур ы
завтрак							
1	Каша гречневая с соусом	100/50	5,70	4,82	27,45	175,98	744
2	Колбаса отварная	50	3,12	4,18	0,34	51,46	572
3	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
4	Сыр твердый	10	2,09	2,36	0,20	30,40	42
5	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,43	53,72	1009
Итого:			12,92	11,57	56,51	381,85	
обед							
1	вермишелью	250	2,81	5,42	20,27	141,10	223
2	Плов из курицы	180	21,42	26,64	27,27	434,52	705
3	Салат из соленых огурцов	50	0,43	2,56	1,31	30,00	19
4	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
5	Хлеб ржаной	30	2,10	0,54	15,75	76,26	
6	Компот из сухофруктов	180	0,94	0,00	24,26	100,80	933
Итого:			29,71	35,37	103,95	852,97	
полдник							
1	Пирожок с яблоком	100	4,61	8,83	7,28	127,03	453
2	Какао с молоком	180	5,58	5,76	20,12	154,64	1025
Итого:			10,19	14,59	27,40	281,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			52,82	61,53	187,86	1516,49	

I неделя вторник

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептур ы
завтрак							
1	Каша овсяная молочная	200	6,66	11,00	22,64	216,20	411
2	Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	71,01	
3	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
4	Чай с молоком	180	2,52	3,15	17,48	108,35	1011
Итого:			11,23	22,21	55,26	465,85	
Обед							
1	Борщ из свежей капусты	250/10	2,82	5,22	12,74	109,22	176
2	Котлета из говядины с соусом	70/50	10,37	8,18	2,63	125,62	658
Итого:			0,37	1,61	2,17	24,65	824

3	Рис отварной гарнир	100	2,56	4,31	25,75	152,03	747
4	Помидор соленый	30	0,18	0,00	0,33	2,04	
5	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
6	Хлеб ржаной	30	2,10	0,54	15,75	76,26	
7	Кисель из концентрата	180	0,00	0,00	17,64	70,56	948
	Итого:		20,41	20,07	92,10	630,67	
	Полдник						
1	Макароны отварные	100	3,84	0,55	20,76	103,35	753
2	Салат из зеленого горошка	30	0,89	1,56	1,88	25,12	
3	Хлеб ржаной	30	2,10	0,54	15,75	76,26	
4	Чай с молоком	180	2,97	5,50	15,90	124,98	394
	итого :		9,80	8,15	54,29	329,71	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41,44	50,43	201,65	1426,23	

1 неделя среда

№ п/п	масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	рецептур	
завтрак		г					
1	Каша молочная ячневая	200	7,04	7,60	36,80	243,76	176
2	Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	71,01	
3	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
4	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,43	53,72	1009
Итого:			9,09	15,66	65,37	438,78	
Обед							
1	Суп картофельный с клецками	250	5,43	8,47	32,70	228,75	42
2	Курица, тушенная в соусе с овощами	180	9,09	6,53	16,50	161,09	302
3	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
4	Хлеб ржаной	30	2,10	0,54	15,75	76,26	
5	Компот из сухофруктов	180	0,94	0,00	24,26	100,80	933
Итого:			19,57	15,75	104,30	637,19	
полдник							
1	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/20	12,21	7,04	16,86	179,64	492
2	Кофейный напиток	180	2,85	5,02	14,36	114,02	395
итого:			16,42	13,72	41,92	356,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			45,08	45,13	211,59	1432,81	

I неделя четверг

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептур ы
		г					
завтрак							
1	Суп молочный с вермишелью	200	6,60	9,00	20,64	189,96	259
2	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,43	53,72	1009
3	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
4	Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	71,01	
итого:			8,65	17,06	49,21	384,98	
обед							
1	Суп картофельный с горохом	250	6,20	5,51	20,55	156,59	221
2	Котлеты рыбные с соусом	60/50	9,32	9,02	9,08	154,78	541
			0,88	2,50	3,51	40,06	355
3	Пюре картофельное	100	5,70	7,82	18,75	168,18	744
4	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
5	Хлеб ржаной	30	2,10	0,54	15,75	76,26	
6	Компот из сухофруктов	180	0,94	0,00	24,26	100,80	933
итого:			27,15	25,60	106,99	766,96	
полдник							
1	Омлет натуральный	100	9,81	11,33	4,01	157,25	467
2	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,92	31
3	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
4	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,43	53,72	1009
итого :			12,53	14,58	36,71	328,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			48,33	57,24	192,91	1480,12	

II неделя понедельник

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	рецептур
	завтрак	г					
1	Макароны отварные с тертым сыром	200	12,38	13,34	30,28	290,70	450
2	Икра кабачковая	30	0,51	2,64	2,32	35,08	
3	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
4	Чай с молоком	180	2,52	3,15	17,48	108,35	1011
	итого :		17,42	19,34	65,17	504,42	
	обед						
1	Суп картофельный с рисом	250	3,09	5,40	19,68	139,68	219
2	Жаркое по -домашнему	180	26,65	18,23	50,45	472,47	631
3	Помидор соленый	30	0,18	0,00	0,33	2,04	
4	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
5	Хлеб ржаной	30	2,10	0,54	15,75	76,26	
6	Напиток шиповника	180	0,00	0,00	19,60	78,40	
	итого :		34,03	24,38	120,90	839,14	
	полдник						
1	Пирожок с творогом	130	6,99	11,67	9,46	170,82	738
2	Чай с молоком	180	2,97	5,50	15,98	125,30	394
	итого :		9,96	17,17	25,44	296,12	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		61,41	60,89	211,51	1639,68	

II неделя вторник

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептур ы
завтрак							
1	Каша молочная с пшеном	200	6,34	8,85	22,89	196,60	259
2	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
3	Сыр твердый	10	2,09	2,36	0,20	30,40	
4	Какао с молоком	180	5,58	5,76	20,12	154,64	1025
итого :			16,02	17,18	58,30	451,93	
обед							
1	Рассольник " Ленинградский" со сметаной	250/10	3,17	5,43	21,47	147,43	208
2	Гуляш из говядины	60	7,71	13,56	1,98	160,80	277
3	Каша гречневая гарнир	100	5,70	4,82	27,45	175,98	744
4	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
5	Хлеб ржаной	30	2,10	0,54	15,75	76,26	
6	Компот из сухофруктов	180	0,94	0,00	24,26	100,80	933
итого :			21,63	24,56	106,00	731,56	
полдник							
1	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	
2	Салат из свеклы с зеленым	50	0,83	2,08	4,09	38,40	34
3	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
4	Чай с молоком	180	2,97	5,50	15,98	124,98	394
итого :			10,89	12,39	35,44	296,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			48,54	54,13	199,74	1480,00	

II неделя среда

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептур ы
завтрак							
1	Каша пшеничная молочная	200	8,20	6,12	36,46	233,72	411
2	Сыр твердый	10	2,09	2,36	0,20	30,40	
3	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
4	Чай с молоком	180	2,52	3,15	17,48	108,35	1011
итого :			14,82	11,84	69,23	442,76	
обед							
1	Борщ из свежей капусты с картофелем и со сметаной	250/10	2,82	5,22	12,74	109,22	176
2	Птица тушенная с соусом	65/50	7,65	7,01	1,90	101,29	355
3	Макаронны отварные	100	3,84	0,55	20,76	103,35	753
4	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
5	Хлеб ржаной	30	2,10	0,54	15,75	76,26	

6	Компот из сухофруктов	180	0,94	0,00	24,26	100,80	933
		Итого :	19,57	16,35	90,81	588,67	
	ПОЛДНИК						
1	Сосиска запеченная в тесте	100	12,22	17,78	21,95	296,70	1104
2	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,43	53,72	1009
		Итого:	12,22	17,78	35,38	350,42	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	46,61	45,97	195,42	1381,85	

II неделя четверг

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
		г					
завтрак							
1	Каша молочная "Дружба"	200	6,12	7,81	30,94	218,53	411
2	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
3	Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	71,01	
4	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,43	53,72	1009
		итого:	8,17	15,87	59,51	413,55	
обед							
1	Суп картофельный с вермишелью	250	2,81	5,42	20,27	141,10	223
2	Любительские"	60/50	10,79	3,39	8,55	107,87	256
	со сметанным соусом		0,71	2,50	2,90	36,94	354
3	Пюре картофельное	100	2,29	3,67	14,87	101,67	759
4	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
5	Хлеб ржаной	30	2,10	0,54	15,75	76,26	
6	Компот из сухофруктов	180	0,94	0,00	24,26	100,80	933
		итого:	21,65	15,73	101,69	634,93	
полдник							
1	Суфле творожное запеченное	100/20	14,30	8,97	12,28	187,05	84
	со сгущенным молоком		1,36	1,66	10,70	63,18	
2	Какао с молоком	180	5,58	5,76	20,12	154,64	1025
		итого:	21,24	16,39	43,10	404,87	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	51,06	47,99	204,30	1453,35	

II неделя пятница

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
		г					
завтрак							
1	Каша рисовая молочная	200	6,20	9,00	27,18	214,52	411
2	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
3	Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	71,01	
4	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,43	53,72	1009
		итого:	8,25	17,06	55,75	409,54	
обед							
1	Суп картофельный с горохом	250	6,20	5,51	20,55	156,59	221
2	Капуста тушенная с мясом	160	14,35	18,02	16,16	284,22	3
3	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
4	Хлеб ржаной	30	2,10	0,54	15,75	76,26	
5	Компот из сухофруктов	180	0,94	0,00	24,26	100,80	933
		итого:	25,60	24,28	91,81	688,16	
полдник							

1	Картофель тушеный	150	3,26	9,14	22,64	185,78	33
2	Помидор соленый	30	0,15	0,00	0,28	1,72	
3	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
4	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,43	53,72	1009
	итого:		5,42	9,35	51,44	311,51	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		39,27	50,69	199,00	1409,21	