

Утверждаю:

И.о директора МБОУ «СОШ» с. Дутово

Игнатова Игнатова А. Л.

«26» 08 2022г.

Меню для обучающихся 1-11 классов

1 неделя понедельник

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Котлета из говядины	100	14,66	18,188	17,026	298,46
Пюре картофельное	200	4,2	1,6	29,4	150
Чай с сахаром	200	0,06	0	15,25	62,5
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Огурец соленый	40	0,6	0	1,3	9,8
Итого	565	21,42	19,938	73,326	579,26

1 неделя вторник

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Печень, тушенная в соусе	80/50	15,683	7,18	7,172	156,99
Макаронны отварные	200	7,536	5,959	48,031	407,46
Икра свекольная	100	2,3	6,8	11,7	119
Чай с сахаром	200	0,06	0	15,25	62,5
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Итого	655	27,479	20,089	92,503	804,45

1 неделя среда

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Котлета рубленая из птицы	80	25,04	26,62	12,97	391,47
Рис отварной	150	3,82	5,85	41,8	224,54
Огурец соленый	40	0,6	0	1,3	9,8
Компот из с/ф	200	0,56	0,32	27,4	111,84
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Итого	495	31,92	32,94	93,82	796,15

1 неделя четверг

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Тефтели в соусе	60/50	17,5	24,9	9	331
Макароны отварные	150	7,536	5,959	48,031	407,46
Чай с сахаром	200	0,06	0	15,25	62,5
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Итого	485	26,996	31,009	82,631	859,46

1 неделя пятница

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Мясо тушеное	80/75	26,46	29,37	9,24	407,5
Гречка рассыпчатая	150	6,34	5,275	28,615	187,05
Чай с сахаром	200	0,06	0	15,25	62,5
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Итого	520	34,76	34,795	63,455	715,55

2 неделя понедельник

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Котлета рыбная	80	24,2	7,8	5,17	89
Пюре картофельное	200	4,2	1,6	29,4	150
Чай с сахаром	200	0,06	0	15,25	62,5
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Огурец соленый	75	0,6	0	1,3	9,8
Итого	580	30,96	9,55	61,47	369,8

2 неделя вторник

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Ёжики в соусе	80/50	15,683	7,18	7,172	156,99
Макароны отварные	200	7,536	5,959	48,031	407,46
Икра свекольная	100	2,3	6,8	11,7	119
Чай с сахаром	200	0,06	0	15,25	62,5
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Итого	655	27,479	20,089	92,503	804,45

2 неделя среда

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Котлета рубленая из птицы	80	25,04	26,62	12,97	391,47
Пюре картофельное	150	3,5	4,5	23,7	253,06
Огурец соленый	75	0,6	0	1,3	9,8
Компот из с/ф	200	0,32	0	32,86	132,6
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Итого	530	30,36	31,27	81,18	845,43

2 неделя четверг

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Тефтели в соусе	60/50	17,5	24,9	9	331
Рис отварной	150	3,82	5,85	41,8	224,54
Чай с сахаром	200	0,06	0	15,25	62,5
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Итого	685	23,28	30,9	76,4	676,54

2 неделя пятница

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Котлета из говядины	60	14,66	18,188	17,026	298,46
Гречка рассыпчатая	150	6,34	5,275	28,615	187,05
Чай с сахаром	200	0,06	0	15,25	62,5
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Итого	435	22,96	23,613	71,241	606,51