

УТВЕРЖДЕНО
 Директор МБОУ
 «Андреевский УВК Волновахского района»
 Е.Е. Дялькова



Примерное двухнедельное меню
 для организации питания детей
 в МБОУ «Андреевский УВК Волновахского района»
 на 2023-2024 учебный год
 питание за родительские средства
 (Обед)

1-я неделя День недели	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК						
	Макароны отварные	150/10	5.9/0.6	8.11/8.2	31.28/0.10	229.76/74.88
	Сосиска отварная	100	11.3	22.3	0.2	273.0
	Яйцо отварное	40	4.8	4.0	0.3	56.6
	Овощи консервированные	100	2.8	-	0.60	16.00
	Чай	200	-	-	12.97	49.27
	Сыр	15	3.5	4.4	-	53.8
	Хлеб	60	4.98	0.60	29.04	145.80
	Итого:		33.34	50.61	74.4	899.11
ВТОРНИК						

	Котлета рыбная	100	12.00	7.51	13.76	173.30
	Салат из свежей капусты	130	2.08	11.70	11.70	115.70
	Компот из сухофруктов	200	0.5	-	19.8	81
	Хлеб	60	4.98	0.60	29.04	145.80
	Итого:		22.76	22.76	100.45	663.26
СРЕДА						
	Каша гречневая	200	11.06	8.4	48	343.6
	Котлета мясная	150	28.8	6.4	20.2	252.8
	Овощи консервированные	100	2.8	-	0.60	16.00
	Хлеб	60	4.98	0.60	29.04	145.80
	Компот из сухофруктов	200	0.5	-	19.8	81
	Итого:		48.14	15.4	117.64	839.2
ЧЕТВЕРГ						
	Картофель отварной	160	3.20	2.95	26.15	147.46
	Оладьи печеночные	140	29.24	14.36	14.30	303.2
	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	62.8
	Капуста тушеная	100	2.46	2.94	9.74	75.66
	Чай	200	-	-	12.97	49.27
	Хлеб	60	4.98	0.60	29.04	145.80
	Итого:		44.96	25.45	92.48	784.19
ПЯТНИЦА						
	Рис с овощами	150	3.5	4.8	3.5	196.5
	Котлета мясная	150	28.8	6.4	20.2	252.8
	Хлеб	60	4.98	0.60	29.04	145.80
	Сыр	15	3.5	4.4	-	53.8
	Компот из сухофруктов	200	0.5	-	19.8	81
	Итого:		42.56	18.28	81.12	783.9
2-я неделя						

ПОНЕДЕЛЬНИК						
	Каша гречневая	200	11.06	8.4	48	343.6
	Сосиска отварная	100	11.3	25.3	0.2	273.0
	Овощ консервированные	100	2.8	-	0.6	16.00
	Сыр	15	3.5	4.4	-	53.8
	Хлеб	60	4.98	0.60	29.04	145.80
	Чай	200	-	-	12.97	49.27
	Итого:		33.64	38.7	90.88	881.47
ВТОРНИК						
	Картофель отварной с маслом	160	3.20	2.95	26.15	147.46
	Оладьи печеночные	140	29.24	14.36	14.30	303.2
	Овощной салат	100	1.28	2.08	8.58	54.00
	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	62.8
	Хлеб	60	4.98	0.60	29.04	145.80
	Компот из сухофруктов	200	0.5	-	19.8	81
	Итого:		44.28	24.59	98.15	794.26
СРЕДА						
	Макароны отварные	150/110	5.9/0.6	8.11/8.22	31.29/0.10	229.76/74.88
	Котлета рубленая из филе курицы	150	28.8	6.4	20.2	252.2
	Хлеб	60	4.98	0.60	29.04	145.80
	Капуста тушеная	100	2.46	2.94	9.74	75.66
	Сыр	15	3.5	4.4	-	53.8
	Компот из сухофруктов	200	0.5	-	19.8	81
	Итого:		46.2	30.67	110.17	608.46
ЧЕТВЕРГ						
	Картофель отварной	160	3.20	2.95	26.15	147.46
	Котлета рыбная	100	12.00	7.51	13.76	173.30
	Овощной салат	100	1.28	2.08	4.23	27.00

	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	62.8
	Хлеб	60	4.98	0.60	29.04	145.80
	Чай	200	-	-	12.97	49.27
	Итого:		26.54	17.74	86.49	605.63
ПЯТНИЦА						
	Каша рисовая с овощ	150	3.5	4.8	3.5	156.5
	Тефтели куриные(из филе)	150	16.21	19.67	17.55	306.53
	Икра кабачковая	70	-	4.90	4.90	63.70
	Сыр	15	3.5	4.4	-	53.8
	Хлеб	60	4.98	0.60	29.04	145.80
	Чай	200	-	-	12.97	49.27
	Итого:		28.19	34.37	68	816.9