

УТВЕРЖЕНО
 Директор МБОУ
 «Андреевский УВК Волновихского района»
 Е.Е. Дядькова



Примерное двухнедельное меню
 для организации питания детей
 в МБОУ «Андреевский УВК Волновихского района»
 на 2023-2024 учебный год
 Для 5-11 классов детей льготной категории
 (Обед)

1-я неделя День недели	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК	Обед					
	Борщ с капустой	250	2.30	5.20	14.00	114.00
	Плов с мясом	150	16.55	16.74	18.18	262.44
	Компот из свежих фруктов	200	0.60	-	31.50	129.00
	Хлеб	50	4.15	0.50	24.95	121.50
	Фрукты	100	0.40	0.40	10.40	45.00
	Овощи консервированные или свежие	100	2.80	-	0.60	16.00
	Итого:		26.80	22.84	99.63	687.94
ВТОРНИК	Обед					
	Суп гороховый	250	5.3	5.03	19.9	150.98
	Капуста туш	50	1.23	1.47	4.87	37.83
	Картофель отвар	150	4.5	5.6	26.6	173.7
	Биточки мясные	75	14.4	3.2	10.1	126.4

(Обед)

1-я неделя День недели	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК	Обед					
	Борщ с капустой	250	2.30	5.20	14.00	114.00
	Плов с мясом	150	16.55	16.74	18.18	262.44
	Компот из свежих фруктов	200	0.60	-	31.50	129.00
	Хлеб	50	4.15	0.50	24.95	121.50
	Фрукты	100	0.40	0.40	10.40	45.00
	Овощи консервированные или свежие	100	2.80	-	0.60	16.00
	Итого:		26.80	22.84	99.63	687.94
ВТОРНИК	Обед					
	Суп гороховый	250	5.3	5.03	19.9	150.98
	Капуста туш	50	1.23	1.47	4.87	37.83
	Картофель отвар	150	4.5	5.6	26.6	173.7
	Биточки мясные	75	14.4	3.2	10.1	126.4
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.3	-	6.7	27.9
	Хлеб	80	6.48	0.8	39.04	193.6
	Итого:		32.21	16.1	107.21	710.41
СРЕДА	Обед					
	Суп картофельный с гречневой круп	250	2.50	2.60	16.80	102.00
	Макароны отварные с маслом	150/10	5.9/0.06	8.11/8.2	31.29/0.10	229.76/74.88
	Сосиска отварная	50	5.65	12.65	0.1	136.5
	Кукуруза консервированная	50	1.0	0.17	5.08	26.08
	Хлеб	80	6.48	0.8	39.04	193.6
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	-	19.8	81
	Итого:		22.09	32.53	112.21	843.82
ЧЕТВЕРГ	Обед					
	Рассольник Ленинградский	250	2.60	5.50	18.20	133.00
	Каша пшеничная(Артек)	150	6.4	6.5	35.5	225.8

	Биточки мясные	75	14.4	3.2	10.1	126.4
	Сыр твердый	15	3.5	4.4	-	53.8
	Хлеб	80	6.48	0.8	39.04	193.6
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	-	6.7	27.9
	Овощ. консервы	100	2.8	-	0.60	16.00
	Итого:		36.48	20.4	110.14	776.5
ПЯТНИЦА	Обед					
	Борщ с картофелем и капустой	250	2.30	5.20	14.00	114.00
	Каша вязкая гречневая	160	4.96	5.92	25.28	176.00
	Оладьи печеночные	70	14.62	7.18	7.15	151.60
	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	62.8
	Хлеб	80	6.48	0.8	39.04	193.8
	Кукуруза консервированная	50	1.0	0.17	5.08	26.08
	Компот из сухофруктов	200	0.5	-	19.8	81
	Итого:		34.98	23.87	110.63	805.28
2-я неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК	Обед					
	Суп гороховый	250	5.3	5.03	19.9	150.98
	Макароньы отварные с маслом	150/10	5.9/0.06	8.11/8.2	31.29/0.10	229.76/74.88
	Сосиска отварная	50	5.65	12.65	0.1	136.5
	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	62.8
	Овощ консервированные	100	2.8	-	0.60	16.00
	Хлеб	80	6.48	0.8	39.04	193.8
	Компот из сухо/фруктов	200	0.5	-	19.8	81
	Итого:		31.77	39.39	110.39	945.72
ВТОРНИК	Обед					
	Борщ с капустой и картофелем	250	2.30	5.20	14.00	114.00
	Каша пшеничная(Артек)	150	6.4	6.5	35.5	225.8
	Тефтели из филе курицы и риса	150	16.21	19.67	17.59	306.93
	Овощи консервированные	100	2.8	-	0.60	16.00
	Хлеб	80	6.48	0.8	39.04	193.08
	Кефир/ряженка	200	5.60	6.40	8.20	118.00

	Итого:		39.79	38.57	114.93	977.53
СРЕДА	Обед					
	Рассольник Ленинградский	250	2.60	5.50	18.20	133.00
	Каша вязкая гречневая	160	4.96	5.92	25.28	176.00
	Оладьи печеночные	70	14.62	7.18	7.15	151.60
	Икра кабачковая	70	-	4.90	4.90	63.70
	Хлеб	80	6.48	0.8	39.04	193.8
	Компот из сухо/фруктов	200	0.5	-	19.8	
	Итого:		29.16	24.30	114.37	799.1
ЧЕТВЕРГ	Обед					
	Борщ с картофелем и с капустой	250	2.30	5.20	14.00	114.00
	Картофель отварной	160	3.20	2.95	26.15	147.46
	Рыба туш с овощами	130	19.51	4.54	3.84	137.22
	Овощ консервированные	100	2.8	-	0.60	16.00
	Хлеб	80	6.48	0.8	39.04	193.8
	Сок фрукт	200	1.0	-	21.20	92.00
	Сыр	15	3.5	4.4	-	58.3
	Итого:		38.79	17.89	104.83	754.28
ПЯТНИЦА	Обед					
	Суп картофельный с крупой	250	2.5	2.60	16.80	102.00
	Макаронны отварные	150/10	5.9/0.06	8.11/8.2	31.29/0.10	229.76/74.88
	Сосиска отварная	50	5.65	12.65	0.1	136.5
	Икра кабачковая	70	-	4.90	4.90	63.70
	Кефир/ряженка	200	5.60	6.40	8.20	118.00
	Итого:		19.71	12.86	61.39	724.84