

Примерное двухнедельное меню МБОУ "Шахтёрская ОШ № 21"

для учащихся 1-4 классов

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК						
Завтрак	Каша рассыпчатая (гречневая, перловая, рисовая, ячневая)	100 г	4,1	4,6	24,0	112,6
	Гуляш куриный	100г	28,3	32,4	6,5	430,0
	Хлеб	80г	6,2	0,5	35,6	202,1
	Икра кабачковая	50г	-	3,5	3,5	185,0
	Масло сливочное	10г	0,08	7,82	0,06	73,3
	Сыр твердый	10г	2,6	3,2	-	60,0
	Чай с сахаром	200г	0,2	-	13,6	56,0
	Свежие фрукты	100г				
	Печенье	13 г	1,0	1,4	9,1	53,3
ВТОРНИК						
Завтрак	Каша молочная вязкая	200 г	7,6	8,2	32,7	230,4
	Ватрушка с творогом	75 г	13,78	12,54	60,11	194,4
	Яйцо	1 шт	6,5	5,5	0,005	177,0
	Хлеб	80 г	6,2	0,5	35,6	202,1
	Масло сливочное	10г	0,08	7,82	0,06	73,3
	Сыр твердый	10г	2,6	3,2	-	60,0
	Сок	200г	1,0	-	21,3	88,0
	Свежие фрукты	100 г				
СРЕДА						
Завтрак	Картоф. пюре	150г	3,5	4,5	23,7	135,6
	Гуляш из куриной печени в сметанном соусе	70г	15,6	7,18	7,17	154,9
	Капуста тушеная	70г	2,9	3,5	19,5	169,4
	Хлеб	80г	6,2	0,5	35,6	202,1
	Масло сливочное	10г	0,08	7,82	0,06	73,3
	Сыр твердый	10г	2,6	3,2	-	60,0
	Напиток кофейный	200г	1,33	1,5	12,77	149,1
	Свежие фрукты	100 г				
ЧЕТВЕРГ						
Завтрак №168	Лапшевник с творогом со сметаной	185г	8,2	13,4	71,0	390,9
	Масло сливочное	10г	0,08	7,82	0,06	73,3
	Сыр твердый	10г	2,6	3,2	-	60,0
	Хлеб	80г	6,2	0,5	35,6	202,1
	Чай с сахаром	200г	0,2	-	13,6	56,0
	Фрукты свежие	100 г				
	Печенье	13 г	1,0	1,4	9,1	53,3
ПЯТНИЦА						
№208	Пюре картофельное с маслом	150 г	3,5	4,5	23,7	135,6
№238	Рыба тушеная с овощами в томатном соусе	100г	24,2	7,8	5,17	89,0
	Яйцо	1шт	6,5	5,5	0,05	177,0
	Салат из свеклы	50г	2,7	3,4	26,9	109,1
	Хлеб	80г	6,2	0,5	35,6	202,1
№349	Масло сливочное	10г	0,08	7,82	0,06	73,3
	Сок	200г	1,0	-	21,3	88,0
	Фрукты свежие	100 г				
	Печенье	13 г	1,0	1,4	9,1	53,3

ПОНЕДЕЛЬНИК						
№222	Плов	200 г	30,0	15,0	32,0	368,0
	Икра кабачковая	50г	-	3,5	3,5	185,0
	Хлеб	80г	6,2	0,5	35,6	202,1
	Масло сливочное	10г	0,08	7,82	0,06	73,3
	Печенье	13 г	1,0	1,4	9,1	53,3
	Фрукты свежие	100 г				
	Чай с сахаром	200г	0,2	-	13,6	56,0
	Сыр твердый	10г	2,6	3,2	-	60,0
ВТОРНИК						
№291	Каша молочная манная	200 г	7,6	8,2	32,7	230,4
№376	Ватрушка с творогом	75г	13,78	12,54	60,11	194,4
	Сыр твердый	10г	2,6	3,2	-	60,0
	Хлеб	80г	6,2	0,5	35,6	202,1
	Масло сливочное	10г	0,08	7,82	0,06	73,3
	Фрукты свежие	100 г				
	Сок	200г	1,0	-	21,3	88,0
	Печенье	13 г	1,0	1,4	9,1	53,3
СРЕДА						
№208	Пюре картофельное с маслом	150 г	3,5	4,5	23,7	135,6
	Гуляш из куриной печени в сметанном соусе	70г	15,6	7,18	7,17	154,9
	Капуста тушеная	70г	2,9	3,5	19,5	169,4
	Сыр твердый	10г	2,6	3,2	-	60,0
	Хлеб	80г	6,2	0,5	35,6	202,1
	Масло сливочное	10г	0,08	7,82	0,06	73,3
	Напиток кофейный	200г	1,33	1,5	12,77	149,1
	Фрукты свежие	100 г				
ЧЕТВЕРГ						
№168	Лапшевник с творогом со сметаной	185 г	8,2	13,4	71,0	390,9
	Сыр твердый	10г	2,6	3,2	-	60,0
	Хлеб	80г	6,2	0,5	35,6	202,1
	Масло сливочное	10г	0,08	7,82	0,06	73,3
	Сок	200г	1,0	-	21,3	88,0
	Печенье	13 г	1,0	1,4	9,1	53,3
	Фрукты свежие	100 г				
ПЯТНИЦА						
№105	Пюре картофельное с маслом	150г	3,5	4,5	23,7	135,6
№238	Рыба тушеная с овощами в томатном соусе	100г	24,2	7,8	5,17	89,0
	Салат из свеклы с горошком	75г	2,7	3,4	26,9	109,1
	Сыр твердый	10г	2,6	3,2	-	60,0
	Хлеб	80г	6,2	0,5	35,6	202,1
	Масло сливочное	10г	0,08	7,82	0,06	73,3
	Чай с сахаром	200г	0,2	-	13,6	56,0
	Печенье	13 г	1,0	1,4	9,1	53,3
	Фрукты свежие	100 г				

Меню составили:

Медицинская сестра Глинская О.С.

Кладовщик Полтавец Н.Ю.

Директор



Т.Н. Пустовитова