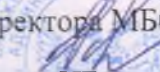


Утверждаю:
Исполняющий обязанности
директора МБОУ «ШОЛА № 6 АГД»

И.В. Назаренко

**Примерное 2-х недельное меню
для учащихся 5-11 х классов МБОУ «Школа № 6 АГД»
(льготная категория)**

№ рец	Наименование блюд	Вес блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет ценность
Первая неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
54-7с	Суп картофельный с мак.изд	250	3,15	2,7	122,65	127,5
54-20з 54-21з	Овощи консервированные	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-9г	Рагу овощное	200	3,8	10,1	18,2	179,0
54-5м	Котлета мясные	100	19,2	4,26	13,46	168
пром	Сок фруктовый	200	1,06	-	21,2	92
	Хлеб ржано-пшенич.	80	5,28	0,96	30,21	161,6
	Итого		43,64	26,22	209,22	750,2
ВТОРНИК						
54-18с	Свекольник со сметаной	250	36	5,35	13,33	110,38
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,0	9,3	47,9	318,5
54-1з	Сыр твердый	25	5,8	7,33	0	89,7
пром	Сосиска варенная с маслом	50/5	5,7	16,8	-	174,00
54-20з 54-21з	Овощи консервированные	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8
	Хлеб ржано-пшенич.	80	5,28	0,96	30,21	161,6
	Итого		65,68	39,84	101,44	903,08
СРЕДА						
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,13	5,33	12,7	112,8
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3
54-11г	Пюре картофельное	200	4,1	8,1	26,4	194,4
54-11р	Рыба тушеная с овощами	100/75	13,7	7,40	6,29	147,00
пром	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-2г	Запеканка с творога	100	10,3	6,13	17,53	175,07
54-1хн	Компот из смеси с/фрукт	200	0,5	0	19,8	81

	Хлеб ржано-пшенич.	80	5,28	0,96	30,21	161,6
	Итого		37,31	35,29	119,13	969,27
ЧЕТВЕРГ						
54-8с	Суп гороховый	250	5,4	5,05	19,9	146
54-11г	Пюре картофельное	200	4,1	8,1	26,4	194,4
54-18м	Печень тушеная по-строгоновски	80	13,4	14,0	5,3	200,5
пром	Икра кабачковая	60	0,91	2,8	4,43	46,8
пром	Сок фруктовый	200	1,07	-	21,2	92,00
	Хлеб ржано-пшенич.	80	5,28	0,96	30,21	161,6
	Итого		30,16	30,91	107,44	841,3
ПЯТНИЦА						
54-2с	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,83	3,68	11,7	95,1
54-25.1к	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	200/10/10	5,3	5,4	28,7	14,5
54-6о	Яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	56,6
	Омлет натуральный	150	12,7	19,2	3,2	237,0
пром	Масло сливочное	10	0,1	6,4	0,1	58,2
54-1з	Сыр твердый	25	5,8	7,33	0	89,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8
	Хлеб ржано-пшенич.	80	5,28	0,96	30,21	161,6
	Итого		36,01	46,97	80,71	739,5
ИТОГО ЗА 1-ю НЕДЕЛЮ			212,8	179,23	617,94	4203,35
Вторая неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
54-8с	Суп гороховый	250	5,4	5,05	19,9	146
54-8г	Капуста тушеная	150	3,6	5,0	14,5	118,7
54-11г	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-6м	Биточек мясной	100	19,2	13,1	12,4	221,3
пром	Сок фруктовый	200	1,07	-	21,2	92,00
	Хлеб ржано-пшенич	80	5,28	0,96	30,21	161,6
	Итого		37,75	29,31	118,01	879
ВТОРНИК						
54-2с	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,83	3,68	11,7	95,1
54-3г	Макаронны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7
пром	Сосиска варенная с маслом	50/5	5,7	16,8	-	174,00
54-20з 54-21з	Овощи консервированные	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-22гн	Какао на сгущенном молоке	200	3,5	3,3	22,3	133,4

	Хлеб ржано-пшенич.	80	5,28	0,96	30,21	161,6
	Итого		25,91	31,64	96,31	793,9
СРЕДА						
54-18с	Свекольник со сметаной	250	36	5,35	13,33	110,38
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,06	9,3	47,9	318,5
54-6о	Яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-2г	Запеканка творожная	100	10,3	6,13	17,53	175,07
	Омлет с сыром	150	19,0	26,6	2,9	326,7
54-1хн	Компот из смеси с/фрукт	200	0,5	-	19,8	81
	Хлеб ржано-пшенич	80	5,28	0,96	30,21	161,6
	Итого		86,94	52,34	131,97	1229,85
ЧЕТВЕРГ						
54-2с	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,83	3,68	11,7	95,1
54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5
54-11р	Рыба тушеная с овощами	100/75	13,7	7,40	6,29	147,00
54-1з	Сыр твердый	25	5,8	7,33	0	89,58
54-21з 54-20з	Овощи консервированные	60	1,7	0,17	5,08	26,08
пром	Сок фруктовый	200	1,07	-	21,2	92,00
	Хлеб ржано-пшенич	80	5,28	0,96	30,21	161,6
	Итого		33,08	24,34	110,98	814,86
ПЯТНИЦА						
54-7с	Суп картофельный с мак.изд	250	3,15	2,7	22,65	127,25
54-9м	Жаркое по домашнему	200	20,1	19,3	17,2	323,0
54-1з	Сыр твердый	25	5,8	7,33	0	89,58
54-21з 54-20з	Овощи консервированные	60	1,2	0,2	6,1	31,3
54-22гн	Какао на сгущенном молоке	200	3,5	3,3	22,3	133,4
	Хлеб ржано-пшенич	80	5,28	0,96	30,21	161,6
	Итого		39,03	33,79	98,46	866,13
ИТОГО ЗА 2-ю НЕДЕЛЮ			222,71	171,42	555,73	4583,74
ИТОГ ЗА 2 НЕДЕЛИ			435,51	350,65	1173,67	8787,09