

Утверждаю:

Исполняющий обязанности  
директора МБОУ «ШОЛА № 6 АГД»

И.В. Назаренко

**Примерное 2-х недельное меню  
для учащихся 1-4 х классов МБОУ « ШКОЛА № 6 АГД»**

№ рец	Наименование блюд	Вес блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет ценность
<b>Первая неделя</b>						
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36,0	233,7
пром	Сосиска варенная с маслом	50/5	5,7	16,8	-	174,00
54-20з	Овощи консервированные	60	1,7	0,1	13,2	22,1
54-21з	тушеные					
54-22гн	Какао на сгущенном молоке	200	3,5	3,3	22,3	133,4
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	22,66	121,2
	<b>Итого :</b>		<b>23,16</b>	<b>27,22</b>	<b>84,16</b>	<b>684,4</b>
<b>ВТОРНИК</b>						
54-10г	Картофель отварной на молоке	150	4,5	5,6	26,6	173,7
54-11р	Рыба тушеная с овощами	96	13,17	7,13	6,03	141,3
54-21з	Овощи консервированные	60	1,0	0,17	5,08	26,08
54-20з	тушеные					
пром	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-1хн	Компот из смеси сухофр	200	0,5	0	19,8	81
	Хлеб ржано –пшен.	60	3,96	0,72	22,66	121,2
	<b>Итого :</b>		<b>23,76</b>	<b>21,09</b>	<b>80,53</b>	<b>615,08</b>
<b>СРЕДА</b>						
54-9г	Рагу овощное	150	2,8	7,4	13,6	133,4
54-5м	Котлета мясная	75	14,4	3,2	10,1	126,4
54-12г	Каша пшеничная вязкая	150	6,4	6,5	35,5	225,8
пром	Сок фруктовый	200	1,07	-	21,2	92,0
	Хлеб ржано-пшен.	60	3,76	0,72	22,66	121,2
	<b>Итого</b>		<b>28,63</b>	<b>17,82</b>	<b>103,06</b>	<b>698,8</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>						
54-25.1к	Каша молочная с маслом и сахаром	200/10/10	9,0	14,1	48,6	360,00
54-6о	Яйцо отварное	40	4,8	4,0	0,3	56,6
пром	Масло сливочное	10	0,1	6,4	0,1	58,2
54-6г	Сырник со сметаной	100/25	19,58	5,62	20,63	211,55
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8
	Хлеб ржано-пшен.	60	3,96	0,72	22,66	121,2
	<b>Итого</b>		<b>37,64</b>	<b>30,84</b>	<b>98,79</b>	<b>834,35</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>						
54-21г	Горошница с маслом сл.	150/10	16,6	9,4	36,7	303,0
54-18м	Печень тушеная со сл.маслом и сметаной	50/30	13,4	12,6	5,3	189,2
пром	Икра кабачковая тушеная	60	0,91	2,8	4,43	46,8
пром	Сок фруктовый	200	1,07	-	21,2	92,0
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	22,66	121,2
	<b>Итого</b>		<b>35,94</b>	<b>25,52</b>	<b>90,29</b>	<b>752,2</b>

<b>ИТОГО ЗА 1-ю НЕДЕЛЮ</b>			<b>148,93</b>	<b>122,49</b>	<b>456,83</b>	<b>3584,83</b>
<b>Вторая неделя</b>						
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
54-3г	Макаронны отвар. с сыром	150/15	7,9	6,8	28,6	207,7
пром	Сосиска варенная с маслом	50/5	5,7	16,8	-	174,00
54-21з	Овощи консервированные	60	1,2	0,2	6,1	31,3
54-20з	тушеные					
54-22гн	Какао на сгущенном молоке	200	3,5	3,3	22,3	133,4
	Хлеб ржано-пшенич.	60	3,96	0,72	62,49	121,2
	<b>Итого</b>		<b>21,96</b>	<b>27,82</b>	<b>119,49</b>	<b>667,6</b>
<b>ВТОРНИК</b>						
54-9м	Жаркое по домашнему	200	20,1	18,7	17,2	318,00
54-20з	Овощи консервированные	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-21з	Тушеные					
пром	Сыр	25	5,8	7,33	0	89,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8
	Хлеб ржано-пшенич.	60	3,96	0,72	62,49	121,2
	<b>Итого</b>		<b>31,76</b>	<b>26,85</b>	<b>89,69</b>	<b>577,8</b>
<b>СРЕДА</b>						
54-8 г	Капуста тушеная	150	3,7	4,4	14,6	113,5
54-6м	Биточек мясной	75	13,7	13,1	12,4	221,3
пром	Сок фруктовый	200	1,07	-	21,2	92
	Хлеб ржано-пшенич.	60	3,96	0,72	62,49	121,2
	<b>Итого</b>		<b>27,83</b>	<b>23,12</b>	<b>143,49</b>	<b>835,8</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>						
пром	Масло сливочное	10	0,1	6,4	0,1	58,2
54-6 т	Сырник со сметаной	100/25	19,58	5,62	20,63	211,55
54-6 о	Яйцо отварное	40	4,8	4,0	0,3	56,6
	Омлет с сыром	150	19,0	26,6	2,9	326,8
54-22гн	Какао на сгущенном молоке	200	3,5	3,3	22,3	133,4
	Хлеб ржано-пшен.	60	3,96	0,72	62,49	121,2
	<b>Итого</b>		<b>50,94</b>	<b>46,64</b>	<b>108,72</b>	<b>907,75</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>						
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-12г	Каша пшенич.вязкая	150	6,4	6,5	35,5	225,8
54-11р	Рыба тушеная с овощами	100/75	13,17	7,13	6,03	141,3
54-21з	Овощи консервированные	60	1,2	0,2	6,1	31,3
54-20з	тушеные					
пром	Сок фруктовый	200	1,07	-	21,2	92,00
	Хлеб ржано-пшен.	60	3,96	0,72	62,49	121,2
	<b>Итого</b>		<b>25,9</b>	<b>21,75</b>	<b>131,42</b>	<b>677,7</b>
<b>ИТОГО ЗА 2-ю НЕДЕЛЮ</b>			<b>158,36</b>	<b>146,18</b>	<b>592,81</b>	<b>3666,65</b>
<b>ИТОГ ЗА 2 НЕДЕЛИ</b>			<b>307,29</b>	<b>268,67</b>	<b>588,25</b>	<b>7251,48</b>