



Утверждаю
Исполняющий обязанности
директора ГБОУ «Докучаевская
школа №6 г.о. Докучаевск»
И.В. Назаренко

**Примерное 2-х недельное меню
для учащихся 1-4 х классов ГБОУ «Докучаевская школа №6 г.о. Докучаевск»**

№ рец	Наименование блюд	Вес блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет ценность
Первая неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
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
	Итого :		23,16	27,22	84,16	684,4
ВТОРНИК						
54-10 г	Картофель отварной на молоке	150	4,5	5,6	26,6	173,7
54-11р	Рыба тушеная с овощами	100	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
	Итого :		23,76	21,09	80,53	615,08
СРЕДА						
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
	Итого		28,63	17,82	103,06	698,8
ЧЕТВЕРГ						
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
	Итого		37,64	30,84	98,79	834,35
ПЯТНИЦА						
54-21г	Горошница с маслом сл.	150/10	16,6	9,4	36,7	303,0
54-18 м	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

	Итого		35,94	25,52	90,29	752,2
ИТОГО ЗА 1-ю НЕДЕЛЮ			148,93	122,49	456,83	3584,83
	Вторая неделя					
ПОНЕДЕЛЬНИК						
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
	Итого		21,96	27,82	119,49	667,6
ВТОРНИК						
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
	Итого		31,76	26,85	89,69	577,8
СРЕДА						
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
54-1г	Макаронны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
пром	Сок фруктовый	200	1,07	-	21,2	92
	Хлеб ржано-пшенич.	60	3,96	0,72	62.49	121,2
	Итого		27,83	23,12	143,49	835,8
ЧЕТВЕРГ						
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
	Итого		50,94	46,64	108,72	907,75
ПЯТНИЦА						
	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
	Итого		25,9	21,75	131,42	677,7
ИТОГО ЗА 2-ю НЕДЕЛЮ			158,36	146,18	592,81	3666,65
ИТОГ ЗА 2 НЕДЕЛИ			307,29	268,67	588,25	7251,48