

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

**Примерное 2-х недельное меню**  
 для учащихся 5-11 х классов ГБОУ «Докучаевская школа №6 г.о. Докучаевск»  
 ( льготная категория )

№ рец	Наименование блюд	Вес блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Первая неделя</b>						
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
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
	<b>Итого</b>		<b>43,64</b>	<b>26,22</b>	<b>209,22</b>	<b>750,2</b>
<b>ВТОРНИК</b>						
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
	<b>Итого</b>		<b>65,68</b>	<b>39,84</b>	<b>101,44</b>	<b>903,08</b>
<b>СРЕДА</b>						
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-	Компот из смеси с/фрукт	200	0,5	0	19,8	81

1хн						
	Хлеб ржано-пшенич.	80	5,28	0,96	30,21	161,6
	<b>Итого</b>		<b>37,31</b>	<b>35,29</b>	<b>119,13</b>	<b>969,27</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>						
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
	<b>Итого</b>		<b>30,16</b>	<b>30,91</b>	<b>107,44</b>	<b>841,3</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>						
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
	<b>Итого</b>		<b>36,01</b>	<b>46,97</b>	<b>80,71</b>	<b>739,5</b>
<b>ИТОГО ЗА 1-ю НЕДЕЛЮ</b>			<b>212,8</b>	<b>179,23</b>	<b>617,94</b>	<b>4203,35</b>
<b>Вторая неделя</b>						
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
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
	<b>Итого</b>		<b>37,75</b>	<b>29,31</b>	<b>118,01</b>	<b>879</b>
<b>ВТОРНИК</b>						
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-	Какао на сгущенном молоке	200	3,5	3,3	22,3	133,4



22гн						
	Хлеб ржано-пшенич.	80	5,28	0,96	30,21	161,6
	<b>Итого</b>		<b>25,91</b>	<b>31,64</b>	<b>96,31</b>	<b>793,9</b>
<b>СРЕДА</b>						
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
	<b>Итого</b>		<b>86,94</b>	<b>52,34</b>	<b>131,97</b>	<b>1229,85</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>						
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
	<b>Итого</b>		<b>33,08</b>	<b>24,34</b>	<b>110,98</b>	<b>814,86</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>						
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
	<b>Итого</b>		<b>39,03</b>	<b>33,79</b>	<b>98,46</b>	<b>866,13</b>
<b>ИТОГО ЗА 2-ю НЕДЕЛЮ</b>			<b>222,71</b>	<b>171,42</b>	<b>555,73</b>	<b>4583,74</b>
<b>ИТОГ ЗА 2 НЕДЕЛИ</b>			<b>435,51</b>	<b>350,65</b>	<b>1173,67</b>	<b>8787,09</b>