

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ГБОУ "Докучаевская школа № 5
 г.о. Докучаевск"
 Хижняк Е.С.

2024 года

Примерное 2-х недельное меню
 для учащихся (родплата) ГБОУ "Докучаевская школа № 5 г.о. Докучаевск"

№ рец	Наименование блюд	Вес блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
Понедельник_1						
54-21к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,20	6,50	28,40	193,70
54-6о	Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,60
54-1з	Сыр твердый	15	3,48	4,40	0,00	53,75
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	-	19,80	81,00
54-9в	Булочка Школьная	30	2,60	0,95	17,00	86,90
	Итого		16,58	15,85	65,50	471,95
Вторник_1						
54-9г	Рагу овощное	200	3,73	9,86	18,13	177,86
54-18 м	Печень тушенная по -строгановски	100	13,40	12,60	5,30	189,20
пром	Фрукты свежие	100	0,90	0,20	8,10	36,00
54-21гн	Какао с молоком	200	4,60	4,40	12,50	107,20
54-9в	Булочка Школьная	30	2,60	0,95	17,00	86,90
	Итого		25,23	28,01	61,03	597,16
Среда_1						
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,93	2,70	48,00	258,80
пром	Сосиска варенная	50	5,70	16,80	-	174,00
54-20з-54-21з пром	Овощи консервированные	60	1,70	0,10	3,50	22,10
пром	Сок фруктовый	200	1,06	-	21,20	92,00
пром	Печенье	40	4,00	5,50	35,00	205,00
54-9в	Булочка Школьная	30	2,60	0,95	17,00	86,90
	Итого		25,99	26,05	124,70	838,80
Четверг_1						
54-1г	Макароны отварные	150	5,30	5,50	32,70	202,00
54-1з	Сыр твердый	15	3,48	4,40	0,00	53,75
54-5м	Котлета мясная	100	19,20	4,26	13,46	168,00
54-20з-54-21з пром	Овощи консервированные	100	2,83	0,17	5,83	36,83
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	-	6,70	27,90
54-9в	Булочка Школьная	30	2,60	0,95	17,00	86,90
	Итого		33,71	15,28	75,69	575,38
Пятница_1						
54-20з-54-21з пром	Овощи консервированные	100	2,83	0,17	5,83	36,83
54-11г	Пюре картофельное	180	3,84	4,68	17,82	125,46
54-3р	Котлета рыбная	100	14,10	2,80	8,60	115,90
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	-	19,80	81,00
пром	Йогурт фруктовый	50	2,40	2,85	7,00	60,00
54-9в	Булочка Школьная	30	2,60	0,95	17,00	86,90
	Итого		26,27	11,45	76,05	506,09
Итого ЗА 1-ю НЕДЕЛЮ			127,78	96,64	402,97	2989,38

Понедельник_2						
54-11г	Пюре картофельное	180	3,84	4,68	17,82	125,46
54-14р	Тефтели рыбные	80	10,30	6,40	10,10	139,00
пром	Вафли	30	1,20	11,40	16,50	174,00
54-20з-54-21з пром	Овощи консервированные	60	1,70	0,10	3,50	22,10
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	-	19,80	81,00
54-9в	Булочка Школьная	30	2,60	0,95	17,00	86,90
	Итого		16,30	18,85	66,90	503,00
Вторник_2						
54-6о	Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,60
54-7т	Творожно-пшениная запеканка	200	13,60	9,30	18,80	212,50
пром	Ряженка	200	6,00	6,00	7,00	114,00
54-9в	Булочка Школьная	30	2,60	0,95	17,00	86,90
	Итого		27,00	20,25	43,10	470,00
Среда_2						
54-3г	Макароньы отварные с сыром	180/15	7,90	6,80	28,60	207,70
пром	Сосиска варенная	50	5,70	16,80	-	174,00
54-20з-54-21з пром	Овощи консервированные	100	2,83	0,17	5,83	36,83
пром	Сок фруктовый	200	0,00	-	23,00	92,00
54-9в	Булочка Школьная	30	2,60	0,95	17,00	86,90
	Итого		19,03	24,72	74,43	597,43
Четверг_2						
54-12м	Плов с курицей	200	27,30	8,09	33,20	314,00
54-1з	Сыр твердый	15	3,48	4,40	0,00	53,75
54-20з-54-21з пром	Овощи консервированные	100	2,83	0,17	5,83	36,83
54-21гн	Какао с молоком	200	4,60	4,40	12,50	107,20
54-9в	Булочка Школьная	30	2,60	0,95	17,00	86,90
	Итого		40,81	18,01	68,53	598,68
Пятница_2						
54-8 г	Капуста тушеная	200	4,93	5,87	19,47	151,33
54-6м	Биточек мясной	80	14,61	13,97	13,23	236,05
пром	Фрукты свежие	100	0,90	0,20	8,10	36,00
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	-	6,70	27,90
54-9в	Булочка Школьная	30	2,60	0,95	17,00	86,90
	Итого		23,34	20,99	64,50	538,18
ИтогоЗА 2-ю НЕДЕЛЮ			126,48	102,82	317,46	2707,29
ИТОГ ЗА 2 НЕДЕЛИ			254,26	199,45	720,43	5696,66