

Согласовано :  
 Директор  
 МБОУ Веселовская СОШ

Мрыхина О.В.



Утверждаю:  
 ИП Пилягина  
 Марина Евгеньевна



### Двухнедельное меню обедов 74,97 для обучающихся муниципальных общеобразовательных организаций

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : 7-11 лет

**1 неделя**  
 ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебролайнформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Мартук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,44	4,16	13,20	96,00	138/2004
Сосиска отварная	90	8,88	19,12	1,28	212,72	413/2004
Макаронные изделия отварные	100	3,50	4,10	23,50	144,67	332/2004
Салат из свеклы и зеленого горошка	30	0,57	1,77	2,73	29,10	81/2016
Кофейный напиток	200	0,20	0,00	15,00	60,80	Сборник рецептов блюд для обучающихся образовательных организаций 2001гг Кучма В.Р.
Хлеб	20	1,70	0,10	10,80	50,90	692/2004
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>640</b>	<b>16,29</b>	<b>29,25</b>	<b>66,51</b>	<b>594,19</b>	Распоряжение

ВТОРНИК

День 2

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродлиформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	200	2,03	4,08	8,24	97,45	110/2004
Рыба тушеная в томате с овощами	90	14,73	5,85	5,04	173,53	374/2004
Рис отварной (консервы)	150	4,52	6,15	38,55	248,55	511/2004
Икра из кабачков стерилизованные)	20	0,40	1,80	0,00	17,67	Таблица 1994
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	685/2004
Хлеб	30	2,55	0,15	16,20	76,35	Распоряжение
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>690</b>	<b>24,43</b>	<b>18,03</b>	<b>74,53</b>	<b>640,35</b>	

СРЕДА

День 3	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродлиформ", Липишна 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,96	4,48	17,84	132,00	139/2004
	Птица, тушеная в томатном соусе	90	18,01	15,47	14,37	268,75	444/1994
	Капуста пшеница	100	4,30	6,90	24,80	178,50	508/2004
	Салат из белокочанной капусты	30	0,42	1,53	2,67	26,13	43/2004
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	685/2004
	Хлеб	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	640	29,59	28,48	76,98	683,08	

ЧЕТВЕРГ

День 4	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общепобразовательных школах "Хлебродошиформ" Липинна 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	109,00	140/2004
	Плов из птицы	200	14,80	14,80	27,20	301,20	492/2004
	Икра из кабачков стерилизованные)	20	0,20	1,40	1,40	19,00	Таблица 1994 стр.566
	Кофейный напиток	200	0,20	0,00	15,00	60,80	692/2004
	Хлеб	40	3,40	0,20	21,60	101,80	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	21,12	18,56	83,32	591,80	

ПЯТНИЦА

День 5		НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформ" Липина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
ОБЕД				белки	жиры	углеводы		
		Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,60	3,44	8,00	70,00	124/2004
		Теряги	90	10,39	12,37	11,16	197,53	423/1994
		Каша пшеничная	150	6,15	9,30	38,50	262,30	510/2004
		Морковь отварная	30	0,20	0,04	0,83	4,46	Таблица 1994г стр.560,562
		Компот из свежих плодов	180	0,36	0,00	31,86	128,88	631/2004
		Хлеб	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
		<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>670</b>	<b>20,40</b>	<b>25,25</b>	<b>101,15</b>	<b>714,07</b>	

## 2 НЕДЕЛЯ

### ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2,00	2,40	14,64	90,40	138/2004
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	14,73	9,01	8,38	173,53	374/2004
	Рис отварной	120	3,62	6,49	31,50	198,84	511/2004
	Салат из блочкованной капусты	30	0,42	1,53	2,67	26,13	43/2004
	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	54-23 гн/2022г
	Хлеб	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	26,27	22,43	79,29	625,80	

ВТОРНИК

День 7	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродлиформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,96	4,48	17,84	132,00	139/2004
	Сосиска отварная	70	6,48	13,95	0,93	155,11	413/2004
	Каша пшеничная	100	4,30	6,90	24,80	178,50	508/2004
	Икра свекольная	60	1,44	4,56	7,80	78,00	78/2004
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,00	31,40	128,00	639/2004
	Хлеб	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	630	19,48	29,99	93,57	722,51	

СРЕДА

День 8	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ", Липинна 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,98	4,02	9,12	80,58	124/2004
	Птица, тушенная в томатном соусе	90	18,01	15,47	14,37	268,75	444/1994
	Макаронные изделия отварные (консервы)	150	6,75	7,65	36,75	242,85	332/2004
	Икра из кабачков стерилизованные)	30	0,3	2,1	2,1	28,5	Таблица 1994
	Кофейный напиток	180	0,18	0	6,5	26,80	692/2004
	Хлеб	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	28,92	29,34	79,64	698,38	



ЧЕТВЕРГ

День 9	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общепобразовательных школах "Хлебпродформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,44	4,16	13,20	96,00	138/2004
	Тефтели	90	15,34	22,14	2,51	270,66	423/1994
	Каша пшеничная	150	6,15	9,30	38,50	262,30	510/2004
	Огурец соленый	15	0,08	0,01	0,17	1,09	Табл№24 стр. 563 Сб рец 1994г.
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	685/2004
	Хлеб	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	675	24,91	35,71	71,68	707,75	

ПЯТНИЦА

День 10	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродлиформ" Липшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г.
			белки	жиры	углеводы		
	ОБЕД						
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	140/2004
	Шлов из птицы	200	14,80	14,80	27,20	301,20	492/2004
	Салат из белокочанной капусты	30	0,42	1,53	2,67	39,50	43/2004
	Кофейный напиток с молоком	180	3,42	2,61	10,17	77,40	54-23 гн/2022г
	Хлеб	20	1,70	0,10	10,80	50,90	Распоряжение
	ИТОГО ЗА ОБЕД	630	22,86	21,20	68,96	571,00	