



Утверждаю: Директор МБОУ Ломовская СПШ Кривоногова  
 Примерное 12 дневное меню школьных обедов для учащихся на 2021-2022 учебный год

День недели	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход порции, г	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
					Б	Ж	У
Понедельник	106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/15	122,5	4,71	3,33	15,61
	234	котлета рыбная (минтай) с маслом	100/10	244	12,88	15,02	14,82
	321	макароны отварные	180	230	6,3	6,12	28,44
	377	Чай с лимоном	200	62	0,13	0,02	15,2
	ПР	Хлеб ржаной	40	82	2,6	0,44	16,4
		Хлеб пшеничный	60	157,5	4,5	1,8	30
		кондит.изделие (печенье)	30	128	22,8	4,65	19,08
				<b>1026</b>	<b>53,92</b>	<b>31,38</b>	<b>139,55</b>
Вторник	2	бутерброд с п.к колбасой	20/20	130	5,4	7,4	10,1
	267	Шницель из говядины	100	388	16,4	22,5	17,6
	312	Картофельное пюре	200	186	4	7	28
	88	щи из св.капусты	250	89,75	1,76	4,95	34,14
	379	компот из сухофруктов	200	101	0,7	0,8	10,1
	ПР	Хлеб ржаной	40	82	2,6	0,44	16,4
	338	фрукты свеж (яблоко)	100	46	0,4	0,4	9,8
				<b>1022,75</b>	<b>31,26</b>	<b>43,49</b>	<b>126,14</b>
Среда	96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	107,25	0,02	5,09	11,98
	288	Птица (курица) отварная	120	248	26	16	0
	304	Рис отварной	180	250	4,32	7,02	41,4
	378	Чай сладкий	200	81	1,52	1,35	15,9
	ПР	Хлеб пшеничный	60	157,5	4,5	1,8	30
		Хлеб ржаной	40	82	2,6	0,44	16,4
		фрукты свеж (яблоко)	100	46	0,4	0,4	9,8
	ПР	Зефир	20	64,51	0,13	0,13	16
			<b>1036,26</b>	<b>39,49</b>	<b>32,23</b>	<b>141,48</b>	
Четверг	82	Борщ с капустой и картофелем	250	103,75	1,8	4,92	10,93
	267	Шницель из говядины	100	388	16,4	22,5	17,6
	143	рагу из овощей	180	175	4,14	9,18	19,26
	377	Чай с лимоном	200	62	0,13	0,02	15,2
	ПР	Хлеб пшеничный	60	157,5	4,5	1,8	30
		Хлеб ржаной	40	82	2,6	0,44	16,4
	446	печенье	75	315	4,57	13,84	43,06
				<b>1283,25</b>	<b>34,14</b>	<b>52,7</b>	<b>152,45</b>
	96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	107,25	0,02	5,09	11,98

Пятница	228	рыба припущенная в молоке 90/30	120	240	23,9	14,6	3,1
	312	Картофельное пюре	180	168	3,6	6,31	25,2
	382	компот из свежих яблок	200	125,11	3,78	0,67	26
		фрукты свеж (яблоко)	100	46	0,4	0,4	9,8
	ПР	Хлеб пшеничный	60	157,5	4,5	1,8	30
		Хлеб ржаной	40	82	2,6	0,44	16,4
		кондит.изд. (вафли)	30	155	1,52	8,96	17,91
				<b>1080,86</b>	<b>40,32</b>	<b>38,27</b>	<b>140,39</b>
Суббота	88	щи из св.капусты с картофелем	250	89,75	1,76	4,95	7,9
	415	крендель сахарный	50	185	3,54	6,57	27,87
	71	овощи свежие	100	23	1,1	0,2	3,8
	259	жаркое по домашнему из говядины	200	336,9	18,5	20,65	18,93
	379	чай сладкий	200	101	0,7	0,8	10,1
		Хлеб ржаной	40	82	2,6	0,44	16,4
		банан	75	70,88	1,13	0,38	15,75
				<b>888,53</b>	<b>29,33</b>	<b>33,99</b>	<b>100,75</b>
Итого за неделю				6337,65	228,46	232,06	800,76