



Утверждаю: Директор МБОУ Ломовская СШ И.А. Кривоногова
 Примерное 12 дневное меню школьных обедов для учащихся 7-18 лет (2 нед) на 2021-2022 учебный год

День недели	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход порции, г	энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
					Б	Ж	У
Понедельник	104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/15	135,42	5,2	4,6	15,5
	290/330	Курица, тушенная в соусе сметанном	100	162	13,28	10,84	2,9
	304	Рис отварной	180	250	4,32	7,02	41,4
	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
	71	овощи свежие	100	23	1,1	0,2	3,8
	447	кондитерское изделие	50	200,82	4,23	9,14	25,41
				1072,74	35,36	34,06	150,61
Вторник	96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	107,25	0,02	5,09	11,98
	267	Шницель из говядины	100	388	16,4	22,5	17,6
	312	Картофельное пюре	200	186	4	7	28
	379	компот из сухофруктов	200	101	0,7	0,8	10,1
	ПР	Хлеб пшеничный	60	157,5	4,5	1,8	30
		Хлеб ржаной	40	82	2,6	0,44	16,4
		фрукты свежее (яблоко)	100	46	0,4	0,4	9,8
		кондит.издели (вафли)	30	155	1,52	8,96	17,91
				1222,75	30,14	46,99	141,79
Среда	82	Борщ со сметаной	250/5	103,75	1,81	4,92	10,94
	259	жаркое по домашнему из говядины	200	336,9	18,5	20,65	18,93
	71	овощи свежие	100	23	1,1	0,2	3,8
	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
				784,15	30,03	29,36	95,97
Четверг	96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	107,25	0,02	5,09	11,98
	246	гуляш из говядины	100	164	13,36	14,08	3,27
	302	Крупа гречневая отварная	180	292,5	10,31	7,31	46,36
	ПР	Хлеб пшеничный	60	157,5	4,5	1,8	30
		Хлеб ржаной	40	82	2,6	0,44	16,4
	377	Чай с лимоном	200	62	0,13	0,02	15,2
		кондит.издели (вафли)	30	155	1,52	8,96	17,91
				1020,25	32,44	37,7	141,12
Пятница	82	Борщ с капустой и картофелем	250	103,75	1,8	4,92	10,93
	234	биточки рыбные	100	354	20,8	20,2	22,2
	312	Картофельное пюре	180	168	3,6	6,31	25,2
	382	компот из кураги	200	125,11	3,78	0,67	26
		Хлеб пшеничный	60	157,5	4,5	1,8	30
		Хлеб ржаной	40	82	2,6	0,44	16,4
338	фрукты свеж (яблоко)	100	46	0,4	0,4	9,8	
				1036,36	37,48	34,74	140,53

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
	304	Рис отварной	180	250	4,32	7,02	41,4
	232	рыба, запеченная в сметанном соусе	160	255	11,65	11,36	26,58
	379	чай сладкий	200	101	0,7	0,8	10,1
		Хлеб ржаной	40	82	2,6	0,44	16,4
		Хлеб пшеничный	60	157,5	4,5	1,8	30
				1120,25	29,07	32,94	160,25
Итого за неделю				6256,5	194,52	215,79	830,27
Итого за 2 недели				12594,15	422,98	447,85	1631,03
калорийность				1049,51	35,24833	37,32083	135,9192