

2х недельное меню на 2022 год МБОУ "СОШ №1  
ст. Зеленчукской им. В. П. Леонова» для обучающихся 1-4 классов

1 неделя

Номер рецепта	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>понедельник</b>					
	<b>обед</b>					
47	Салат из кв капусты	60	1,62	3,30	7,32	63,78
101	Суп картофельный с крупой	200	13,18	6,55	9,85	343,00
290	Филе куриное тушенное в соусе	90	11,44	11,94	6,11	115,57
679	Каша гречневая	150	7,20	10,4	34,2	197,4
349	Компот из с/х фруктов	200	0,4	00	34,6	133,2
	Хлеб ржаной	50,0	3,96	0,72	20,04	104,4
	<b>Итого</b>		38,1	32,91	112,48	957,35

Номер рецепта	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>вторник</b>					
	<b>обед</b>					
102	Суп гороховый	200	12,0	3,80	8,60	133,4
203	Макароны отварные с маслом	150	4,50	7,95	19,05	161,55
243	Гуляш из говядины	90	8,32	16,01	16,91	179,20
45	Салат из капусты с морковью	60	0,6	3,04	4,21	47,06
376	Чай	200	0,4	0	34,6	133,2
	Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,04	104,4
	<b>Итого</b>		29,78	31,52	103,41	758,81

Номер рецепта	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>Среда</b>					
	<b>Обед</b>					
75	Икра свекольная	60,0	1,62	3,30	7,32	63,78
101	Суп рисовый	200	0,14	2,20	10,40	168,0
259	Жаркое по- домашнему с курицей	150	18,40	17,60	31,40	396,0
349	Компот из с/х фруктов	200	0,4	00	34,6	133,2
	Хлеб белый	50,0	3,96	0,72	20,04	104,4
	<b>Итого</b>		<b>24,52</b>	<b>23,82</b>	<b>103,46</b>	<b>865,38</b>

Номер рецепта	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>Четверг</b>					
	<b>Обед</b>					
113	Суп лапша домашняя	200	12,0	3,80	8,60	133,4
143	Каша ячневая	150	2,1	3,1	15,7	99,1
281	Биточки из говядины	90	7,6	7,0	5,9	117,0
376	Чай с сахаром	200	0,4	00	34,6	133,2
60	Салат морковный	60,0	1,62	3,30	7,32	63,78
	Хлеб белый	50	3,96	0,72	20,04	109,4
	<b>Итого</b>		<b>27,68</b>	<b>16,24</b>	<b>88,14</b>	<b>650,88</b>

Номер рецепта	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые волокна			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>Пятница</b>					
	<b>Обед</b>					
47	Салат из кв капусты	30,0	1,62	3,30	7,32	63,78
101	Суп гороховый	200	12,0	3,80	8,60	133,4
291	Плов с говядиной	150	14,5	12,07	36,67	313,4
349	Компот из с/х фр	200	0,4	0	34,6	133,2
338	Яблоко свежее	150	1,13	0,38	15,75	70,08
	Хлеб белый	50	3,96	0,72	20,04	104,4
	<b>Итого</b>		<b>33,61</b>	<b>20,27</b>	<b>12,98</b>	<b>818,26</b>

Номер рецепта	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>Понедельник</b>					
	Обед					
102	Суп гороховый	200	12,0	3,80	8,60	133,4
203	Макаронны отварные с маслом	150	4,50	7,95	19,05	161,55
290	Курица тушеная в соусе	90	4,36	9,12	10,4	171,20
45	Салат из капусты с морковью	60	0,6	3,04	4,21	47,06
312	Чай с сахаром	200	0,4	0	34,6	133,2
	Хлеб ржаной	50,0	3,96	0,72	20,04	104,4
			25,82	24,63	96,4	750,81

Номер рецепта	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>Вторник</b>					
	Обед					
60	Салат морковный	60,0	1,62	3,30	7,32	63,78
101	Суп картофельный с крупой	200	13,18	6,55	9,85	343,00
129	Гуляш из говядины	90	13,87	7,85	6,53	150,0
679	Каша гречневая	150	7,20	10,4	34,2	197,4
349	Компот из с/х фруктов	200	0,4	00	34,6	133,2
	Хлеб ржаной	50,0	3,96	0,72	20,04	104,4
	<b>Итого</b>		<b>40,23</b>	<b>28,82</b>	<b>112,54</b>	<b>991,78</b>

Номер рецепта	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>Среда</b>					
	Обед					
47	Икра свекольная	60,0	1,62	3,30	7,32	63,78
101	Щи со свежей капусты	200	0,14	2,20	10,40	168,0
259	Жаркое по-домашнему с курицей	150	18,40	17,60	31,40	396,0
349	Компот из с/х фруктов	200	0,4	00	34,6	133,2
	Хлеб белый	50,0	3,96	0,72	20,04	104,4
	<b>Итого</b>		<b>24,52</b>	<b>23,82</b>	<b>103,46</b>	<b>865,38</b>

Номер рецепта	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>Четверг</b>					
	Обед					
47	Салат из кв капусты	60,0	1,62	3,30	7,32	63,78
82	Борщ с капустой	200	7,6	5,80	10,8	106,6
294	Котлета из говядины	90	11,44	11,94	6,11	115,57
203	Макароны отварные	150	7,20	10,4	34,2	197,4
376	Чай с сахаром	200	0,4	00	34,6	113,2
	Хлеб белый	50,0	3,96	0,72	20,04	104,4
	<b>Итого</b>		<b>32,22</b>	<b>32,16</b>	<b>113,07</b>	<b>720,95</b>

мер рецепта	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>Пятница</b>					
	Обед					
96	Суп лапша по домашнему	200	2,60	3,45	17,60	106,6
129	Рыба тушеная	90	13,87	7,85	6,53	150
312	Пюре картофельное	150	3,06	3,80	20,40	137,20
376	Чай с сахаром	200	0,4	00	34,6	133,2
	Хлеб белый	100	3,96	0,72	20,04	104,4
338	Яблоки свежие	50,0	1,13	0,38	15,75	70,8
	<b>Итого</b>		<b>25</b>	<b>16,2</b>	<b>114,92</b>	<b>702,2</b>