Приложение 2
к приказу МКОУ "СОШ им.П.П.Грицая ст.Солдатской"
№ 56 от 19.03.2021 г.

Двухнедельное меню (горячий завтрак и обед) для детей от 12 лет и старше

I неделя понедельник **22.03.21**

п/п		порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
	завтрак	г					
1	Макароны отварные с соусом	200/50	6,76	8,18	38,29	253,82	3
			5,81	2,13	4,01	58,45	348
2	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
3	Сыр твердый	15	3,02	3,84	0,00	46,64	15
4	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
			18,85	**23,69**	**74,58**	**586,93**	
	обед						
1	Свекольник	250	2,04	5,00	14,10	109,56	58
2	Птица тушеная с соусом	100/50	25,60	20,83	8,03	321,99	290
3	Каша пшеничная гарнир	180	5,59	7,15	30,41	211,17	5,9
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
5	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	349
			36,33	**42,52**	**95,58**	**913,14**	
	Итого за день:		**55,18**	**66,21**	**170,16**	**1500,07**	

I неделя вторник **23.03.21**

п/п		порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
	завтрак	г					
1	Каша манная молочная	200	6,00	8,20	29,30	215,00	411
2	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
3	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
4	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
			9,26	**25,94**	**61,68**	**517,22**	
	обед						
1	Суп картофельный с	250					
	макаронными изделиями		2,69	2,84	17,14	104,88	111
2	Гуляш из говядины	100	10,28	18,09	2,64	214,49	277
3	Каша пшенная гарнир	180	6,60	5,73	37,89	229,53	302
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
5	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,5	6	8,2	92	33
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
			24,33	**42,20**	**98,15**	**868,92**	
	Итого за день:		**33,59**	**68,14**	**159,83**	**1386,14**	

I неделя среда **24.03.21**

п/п		порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
	завтрак	г					
1	Омлет натуральный	200	14,78	27,49	2,70	317,33	467
2	Горошек консервированный	100	3,10	0,20	6,50	40,00	50
3	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
4	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
			21,14	**37,23**	**41,48**	**585,35**	

	обед						
1	Суп картофельный с клецками	250	3,38	4,48	22,48	143,76	42
2	Птица тушеная с соусом	100/50	25,60	20,83	8,03	321,99	290
3	Каша гречневая гарнир	180	10,36	7,24	43,37	280,08	302
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
			42,60	**42,09**	**106,16**	**973,85**	
		Итого за день:	**63,74**	**79,32**	**147,64**	**1559,20**	

I неделя четверг **25.03.21**

п/п		порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
	завтрак	г					
1	Овощное рагу	200	5,12	11,05	30,12	240,41	2
2	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
3	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	
4	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
			8,38	**28,79**	**62,50**	**542,63**	
	обед						
1	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,80	102
2	Рыба запеченная с соусом	100/50	19,00	12,86	12,13	240,26	519
			0,58	2,13	4,01	37,53	348
3	Каша пшенная гарнир	180	6,60	5,73	37,89	229,53	302
4	Салат из зеленого горошка консервированного с солеными огурцами и растительным маслом	100	1,8	2,9	3,8	51,2	10
5	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
6	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	349
			36,57	**38,44**	**117,20**	**963,74**	
		Итого за день:	**44,95**	**67,23**	**179,70**	**1506,37**	

II неделя понедельник **05.04.21**

п/п		порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
	завтрак	г					
1	Картофель тушенный	200	4,31	12,19	30,19	247,71	33
2	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
3	Сыр твердый	15	3,02	3,84	0,00	46,64	15
4	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	5,58	15,96	126,74	395
			13,56	**31,15**	**64,43**	**592,31**	
	обед						
1	Рассольник "Ленинградский"	250/10					
	со сметаной		1,99	5,11	16,92	121,63	76
2	Котлета из говядины с соусом	100/50	15,55	24,73	8,37	318,25	282
3	Макароны отварные	180	6,77	8,18	38,29	253,86	3
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
5	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	349
			27,41	**47,56**	**106,62**	**964,16**	
		Итого за день:	**13,56**	**31,15**	**64,43**	**592,31**	

II неделя вторник **06.04.21**

п/п		порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры

	завтрак	г					
1	Запеканка творожная	200/25	12,16	9,93	64,98	397,93	235
	с молоком сгущенным		1,70	2,07	13,37	78,91	
2	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
3	Масло сливочное	10	0,00	12,30	0,15	111,30	14
4	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	149,52	382
			20,44	**37,56**	**122,27**	**908,88**	
	обед						
1	Суп картофельный с	250					
	макаронными изделиями		0,00	12,30	0,15	111,30	14
2	Плов из курицы	280	27,31	22,87	48,03	507,19	291
3	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
4	консервированного с солеными	100	1,8	2,9	3,8	51,2	10
5	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	349
			32,21	**47,61**	**95,02**	**940,11**	
		Итого за день:	**52,65**	**85,17**	**217,29**	**1848,99**	

II неделя среда **07.04.21**

п/п		порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
	завтрак	г					
1	Омлет натуральный	200	19,71	36,65	3,60	423,09	467
2	Икра кабачковая	100	1,03	5,28	4,63	70,16	
3	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
4	Кисель из концентрата	200	0,44	0,02	28,04	114,10	376
			24,24	**51,49**	**54,55**	**778,57**	
	обед						
1	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,80	102
2	Рыба по Польски в омлете	90	17,20	9,94	3,90	173,50	3
3	Пюре картофельное	180	4,08	6,41	24,62	172,49	321
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
5	Кисель из концентрата	200	0,44	0,02	28,04	114,10	376
			30,27	**31,19**	**91,17**	**766,11**	
		Итого за день:	**54,51**	**82,68**	**145,72**	**1544,68**	

II неделя четверг **08.04.21**

п/п		порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
	завтрак	г					
1	Макароны отварные с сыром	200	12,38	19,47	30,28	345,87	206
2	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
3	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
4	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
			15,64	**37,21**	**62,66**	**648,09**	
	обед						
1	Суп картофельный с рисом	250	1,98	2,74	14,58	90,90	101
2	Птица тушеная с соусом	100/50	25,60	20,83	8,03	321,99	290
3	Каша пшеничная	180	5,59	7,15	30,41	211,17	5,9
3	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
4	Сок фруктовый	200	2,02	0,20	22,40	99,48	
5	Винегрет	100	1,56	9,78	6,84	121,8	3
			38,25	**40,46**	**93,70**	**894,76**	
		Итого за день:	**53,89**	**77,67**	**156,36**	**1542,85**	

II неделя пятница **09.04.21**

п/п		порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
	завтрак	г					
1	Каша гречневая с соусом	200/50	11,51	8,04	51,52	324,48	302
2	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
3	Сыр твердый	10	3,02	3,84	0,00	46,64	15
4	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
			17,79	**21,42**	**83,80**	**599,14**	
	обед						
1	Борщ из свежей капусты	250	1,81	4,91	12,52	101,51	82
2	Тефтели мясные с соусом	100/50	7,36	14,04	9,31	193,04	286
3	Каша гречневая гарнир	180	10,36	7,24	43,37	280,08	302
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
			22,79	**35,73**	**97,48**	**802,65**	
		Итого за день:	**40,58**	**57,15**	**181,28**	**1401,79**	