

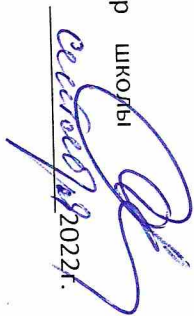
Согласовано

Директор школы

Антонова Н.А.

«01»

сентября 2022г.



Утверждаю

ИП Проворова

Проворова Ю.В.

«01» сентября 2022г.

Ю.В. Проворова



Примерное двухнедельное меню для обучающихся МОУ Борковской СОШ для детей 12-18 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции г	Энергетическая ценность	Пищевая ценность		
				Белки	Жиры	Углеводы

День первый

Завтрак

1	Каша рисовая молочная	200	164,5	4,5	9,7	39,5
2	Колбаса запеченная в тесте	100	265,1	11,6	14,3	23,9
3	Какао с молоком	200	190	4,9	5	32,5

Обед

1	Суп картофельно-гороховый	250	167	6,2	5,6	22,3
2	Шницель мясной	75	195,8	11,9	10,8	12
3	Макаронны отварные	150	244,5	5,1	9,1	34,2
4	Хлеб дарницкий	30	69	2	0,3	14,9
5	Чай сладкий	200	60	0,2	0,1	15

День второй

Завтрак

1	Котлета из мяса кур	100	270	18,6	14,3	17
2	Картофельное пюре	180	196,2	3,8	8,2	26,3
3	Хлеб пшеничный	25	65,5	2	0,3	12,9
4	Чай сладкий	200	60	0,2	0,1	15
5	Кондитерские изделия	40	230	2,6	14	23,8

Обед

1	Суп картофельный рыбный	250	132,6	5	3,3	20,5
2	Колбаса детская отварная	70	200,2	7,21	9,38	23,1
3	Рис отварной	150	228	3,8	6,1	38,9

4	Хлеб дарницкий	30	69	2	0,3	14,9
5	Чай сладкий	200	60	0,2	0,1	15
День третий						
Завтрак						
1	Тфтели мясные с соусом	80/50	206,6	10,9	13,6	10,3
2	Греча отварная	180	334,8	10,4	9,4	51,1
3	Хлеб пшеничный	25	65,5	2	0,3	12,9
4	Чай сладкий	200	60	0,2	0,1	15
Обед						
1	Борщ из свежей капусты	250	122,2	2,3	6,7	13,4
2	Запеканка творожная	130/25	496	30,2	17,9	51,9
3	Хлеб дарницкий	25	69	2	0,3	14,9
4	Чай сладкий	200	60	0,2	0,1	15
День четвертый						
Завтрак						
1	Биточек мясной	80	208,8	12,7	11,5	12,8
2	Макаронны отварные	180	293,4	6,1	19,9	41
3	Хлеб пшеничный	25	65,5	2	0,3	12,9
4	Чай с лимоном	200	64	0,4	0,1	16
Обед						
1	Суп картофельный с яйцом	250	121,8	4,6	4,6	16,4
2	Рагу с курой	200	237,7	14,6	12,2	17,4
3	Хлеб дарницкий	30	69	2	0,3	14,9
4	Чай сладкий	200	60	0,2	0,1	15
День пятый						
Завтрак						
1	Плов	200	429	22	32,5	32,5
2	Салат овощной	100	58	2	0	11
3	Хлеб пшеничный	25	65,5	2	0,3	12,9
4	Чай сладкий	200	60	0,2	0,1	15
Обед						
1	Суп картофельно-вермишелевый	250	111,8	3,8	5	12,7
2	Котлета рыбная	80	130	11	6,20	7,4
3	Картофельное пюре	150	163,5	3,2	6,8	21,9
4	Хлеб дарницкий	30	69	2	0,3	14,9

5	Компот из сухофруктов	200	124	0,6	0	31,4
День шестой						
Завтрак						
1	Каша молочная "Дружба"	200	272,7	5,5	10,1	39,5
2	Колбаса запеченная в тесте	100	265,1	11,6	14,3	23,9
3	Какао с молоком	200	190	4,9	5	32,5
Обед						
1	Борщ из свежей капусты	250	122,2	2,3	6,7	13,4
2	Котлета из мяса кур	100	270	18,6	14,3	17
3	Рис отварной	180	273,6	4,6	7,3	46,7
4	Хлеб дарницкий	30	69	2	0,3	14,9
5	Чай сладкий	200	60	0,2	0,1	15
День седьмой						
Завтрак						
1	Тефтели мясные с томатным соусом	80/50	206,6	10,9	13,6	10,3
2	Макаронны отварные	180	293,4	6,1	19,9	41
3	Хлеб пшеничный	25	65,5	2	0,3	12,9
4	Чай с лимоном	200	64	0,4	0,1	16
Обед						
1	Суп картофельно-гороховый	250	167	6,2	5,6	22,3
2	Кура тушеная в соусе	80	162,8	10,2	11,5	2,8
3	Греча отварная	180	334,8	10,4	9,4	51,1
4	Хлеб дарницкий	30	69	2	0,3	14,9
5	Чай сладкий	200	60	0,2	0,1	15
День восьмой						
Завтрак						
1	Шницель из мяса куры	100	270	18,6	14,3	17
2	Рагу овощное	180	174,6	4,2	9,1	19,2
3	Хлеб пшеничный	25	65,5	2	0,3	12,9
4	Чай сладкий	200	60	0,2	0,1	15
Обед						
1	Суп картофельно-вермишелевый	250	111,8	3,8	5	12,7
2	Блины со слущенкой	186/25	477	9,3	10,2	78,8
3	Хлеб дарницкий	30	69	2	0,3	14,9
4	Чай сладкий	200	60	0,2	0,1	15
День девятый						

Завтрак							
1	Котлета мясная	80	208,8	12,7	11,5	12,8	
2	Картофельное пюре	180	196,2	3,8	8,2	26,3	
3	Овощи	15	3,6	0,2	0,1	0,6	
4	Хлеб пшеничный	25	65,5	2	0,3	12,9	
5	Чай сладкий	200	60	0,2	0,1	15	
Обед							
1	Щи из свежей капусты	250	104,2	2,2	5,8	10,4	
2	Плов	180	386,1	28,8	29,3	29,3	
3	Овощи	15	3,6	0,2	0,1	0,6	
4	Хлеб дарницкий	30	69	2	0,3	14,9	
5	Чай сладкий	200	60	0,2	0,1	15	
День Десятый							
Завтрак							
1	Гуляш из печени	80	156	10,9	10,9	3,2	
2	Греча отварная	180	334,8	10,4	9,4	51,1	
3	Хлеб пшеничный	25	65,5	2	0,3	12,9	
4	Чай сладкий	200	60	0,2	0,1	15	
Обед							
1	Суп рассольник	250	108	1,9	3,2	16	
2	Котлета мясная	75	195,8	11,9	10,8	12	
3	Макароньы отварные	180	293,4	6,1	19,9	41	
4	Хлеб дарницкий	30	69	2	0,3	14,9	
5	Чай сладкий	200	60	0,2	0,1	15	

Повар:

Л.Н. Макаревич