2х недельное меню на 2022-2023 год МБОУ "СОШ №4
ст. Зеленчукской им. И.А.Овчаренко» для учащихся 1-4 классов

1 неделя

Номер рецепта	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	понедельник					
	обед					
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
	Итого		38,1	32,91	112,48	957,35

Номер рецепта	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	вторник					
	обед					
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
	Итого		29,78	31,52	103,41	758,81

Номер рецепта	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Среда					
	Обед					
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
	Итого		24,52	23,82	103,46	865,38

Номер рецепта	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Четверг					
	Обед					
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
	Итого		27,68	16,24	88,14	650,88

Номер рецепта	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые волокна			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Пятница					
	Обед					
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
	Итого		33,61	20,27	12,98	818,26

Номер рецепт	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Понедельник					
	Обед					
102	Суп гороховый	200	12,0	3,80	8,60	133,4
203	Макароньы 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	
	Вторник					
	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
	Итого		40,23	28,82	112,54	991,78

Номер рецепта	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Среда					
	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
291	Плов с говядиной	150	14,5	12,07	36,67	316,14
349	Компот из с/к фруктов	200	0,4	00	34,6	133,2
	Хлеб белый	50,0	3,96	0,72	20,04	104,4
	Итого		24,5	23,82	103,46	865,38

Номер рецепта	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Четверг					
	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	Макароньы 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
	Итого		32,22	32,16	113,07	720,95

мер рецепта	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Пятница					
	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
	Итого		25	16,2	114,92	702,2