

Утверждаю:
Директор МБОУ "Ленинуглѣвская СОШ"

Ю.В. Шубенкова
приказ №132 от 30.08.2024

МБОУ "Ленинуглѣвская СОШ" 20-дневное меню обедов

1 день	наименование блюд	масса	б	ж	у	ккал
	рассольник «Ленинградский»	250	1,9	6,7	10,8	111,11
	картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,5
	рыба жаренная	80	13,7	11,74	3,6	174
	Соус томатный	50	0,27	1,84	2,62	28,08
	сок	200	0	0	27	54
	хлеб пшеничный	25	1,82	0,25	12,85	57,5
	хлеб ржаной	50	3,15	0,5	20	100
2 день						
	борщ с капустой и картофелем	250	5,03	11,3	32,4	149,6
	Рис отварной	120	2,6	3,4	26,9	150,3
	Котлета куриная	70	11,02	12,45	7,52	186,09
	компот	200	0,56	0	27,9	113,8
	хлеб пшеничный	25	1,82	0,25	12,85	57,5
	хлеб ржаной	25	1,58	0,25	10	50
3 день						
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09
	плов из курицы	200	7,28	4,53	3,75	219,84
	какао на молоке	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	хлеб пшеничный	25	1,82	0,25	12,85	57,5
	хлеб ржаной	50	3,15	0,5	20	100
4 день						
	суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	170,98

	кнели из курицы с соусом	70/30	12,78	14,51	5,91	205,32
	лапша отварная	150	5,52	5,28	35,33	211,1
	сок	200	0	0	27	54
	хлеб пшеничный	25	1,82	0,25	12,85	57,5
	хлеб ржаной	50	3,15	0,5	20	100
5 день						
	Суп гороховый	250	2,34	3,89	13,61	98,79
	Запеканка из печени со сметанным соусом	70	10,7	11,7	5,7	176,8
	гречневая каша	150	8,7	5,43	45	263,81
	кофейный напиток	200	6	7	24	180
	хлеб пшеничный	25	1,82	0,25	12,85	57,5
	хлеб ржаной	50	3,15	0,5	20	100
6 день						
	Рассольник подомашнему	250	1,9	6,7	10,8	111,11
	жаркое подомашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08
	чай	200	0,1	0	14,55	50
	хлеб пшеничный	25	1,82	0,25	12,85	57,5
	хлеб ржаной	25	1,58	0,25	10	50
7 день						
	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16
	картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,5
	Рыбные фрикадельки	70	10,46	5,41	5,52	80,82
	компот	200	0,56	0	27,9	113,8
	хлеб пшеничный	25	1,82	0,25	12,85	57,5
	хлеб ржаной	50	3,15	0,5	20	100
8 день						
	Суп картофельный с мясом	250/35	9,76	6,82	19,01	175,1
	гречневая каша	150	8,7	5,43	45	263,81
	котлета мясная	70	10,7	11,7	5,7	176,8
	кисель	200	0	0	20,2	81,4
	хлеб пшеничный	25	1,82	0,25	12,85	57,5
	хлеб ржаной	25	1,58	0,25	10	50
9 день						
	суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	170,98
	лапша отварная	150	5,52	5,28	35,33	211,1
	котлета мясная	70	10,7	11,7	5,7	176,8

	сок	200	0	0	27	54
	хлеб пшеничный	25	1,82	0,25	12,85	57,5
	хлеб ржаной	50	3,15	0,5	20	100
10 день						
	суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	115,24
	лапша отварная	150	5,52	5,28	35,33	211,1
	тефтели из говядины "Ёжики" с молочным соусом	70/50	9,16	13,53	9,44	196,14
	чай	200	0,31	0	28,52	114,2
	хлеб пшеничный	25	1,82	0,25	12,85	57,5
	хлеб ржаной	50	3,15	0,5	20	100
11 день						
	рассольник «Ленинградский»	250	1,9	6,7	10,8	111,11
	картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,5
	рыба жаренная	80	13,7	11,74	3,6	174
	Соус томатный	50	0,27	1,84	2,62	28,08
	сок	200	0	0	27	54
	хлеб пшеничный	25	1,82	0,25	12,85	57,5
	хлеб ржаной	50	3,15	0,5	20	100
12 день						
	борщ с капустой и картофелем	250	5,03	11,3	32,4	149,6
	Рис отварной	120	2,6	3,4	26,9	150,3
	Котлета куриная	70	11,02	12,45	7,52	186,09
	компот	200	0,56	0	27,9	113,8
	хлеб пшеничный	25	1,82	0,25	12,85	57,5
	хлеб ржаной	25	1,58	0,25	10	50
13 день						
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09
	плов из курицы	200	7,28	4,53	3,75	219,84
	какао на молоке	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	хлеб пшеничный	25	1,82	0,25	12,85	57,5
	хлеб ржаной	50	3,15	0,5	20	100
14 день						
	Суп гороховый	250	2,34	3,89	13,61	98,79

	Запеканка из печени со сметанным соусом	70	10,7	11,7	5,7	176,8
	гречневая каша	150	8,7	5,43	45	263,81
	кофейный напиток	200	6	7	24	180
	хлеб пшеничный	25	1,82	0,25	12,85	57,5
	хлеб ржаной	50	3,15	0,5	20	100
15 день						
	суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	170,98
	кнели из курицы с соусом	70/30	12,78	14,51	5,91	205,32
	лапша отварная	150	5,52	5,28	35,33	211,1
	сок	200	0	0	27	54
	хлеб пшеничный	25	1,82	0,25	12,85	57,5
	хлеб ржаной	50	3,15	0,5	20	100
16 день						
	Рассольник по- домашнему	250	1,9	6,7	10,8	111,11
	жаркое по- домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08
	чай	200	0,1	0	14,55	50
	хлеб пшеничный	25	1,82	0,25	12,85	57,5
	хлеб ржаной	25	1,58	0,25	10	50
17 день						
	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16
	картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,5
	Рыбные фрикадельки	70	10,46	5,41	5,52	80,82
	компот	200	0,56	0	27,9	113,8
	хлеб пшеничный	25	1,82	0,25	12,85	57,5
	хлеб ржаной	50	3,15	0,5	20	100
18 день						
	Суп картофельный с мясом	250/35	9,76	6,82	19,01	175,1
	гречневая каша	150	8,7	5,43	45	263,81
	котлета мясная	70	10,7	11,7	5,7	176,8
	кисель	200	0	0	20,2	81,4
	хлеб пшеничный	25	1,82	0,25	12,85	57,5
	хлеб ржаной	25	1,58	0,25	10	50

19 день						
	суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	115,24
	лапша отварная	150	5,52	5,28	35,33	211,1
	котлета мясная	70	10,7	11,7	5,7	176,8
	сок	200	0	0	27	54
	хлеб пшеничный	25	1,82	0,25	12,85	57,5
	хлеб ржаной	50	3,15	0,5	20	100
20 день						
	суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	170,98
	гречневая каша	150	8,7	5,43	45	263,81
	тефтели из говядины "Ёжики" с молочным соусом	70/50	9,16	13,53	9,44	196,14
	чай	200	0,31	0	28,52	114,2
	хлеб пшеничный	25	1,82	0,25	12,85	57,5
	хлеб ржаной	50	3,15	0,5	20	100