

Согласовано:

Директор

МБОУ «Гимназия им. И.М. Макаренкова»

с. Ольговка

Беляева А.В.



Утверждаю:

Директор

ООО «Добринский общепит»

Кутищева О.В.



Примерное двухнедельное меню для

обучающихся 5-11 классов (многодетных и находящихся под опекой)

МБОУ «Гимназия им. И.М. Макаренкова» с. Ольговка Добринского

Муниципального района Липецкой области

на 55 рублей

По сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников

(ред.) Могильный М.П., Тутельян В.А. 2015 год

2023 год

Меню на 55 р.

День 1

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
Обед						
29	Салат из овощей	50	1.54	3.02	6.16	36.95
268	Котлета из филе куриного	60	10.84	14.69	33.36	207.57
309	Макаронные изделия отварные с соусом	120/30	7,3\0,35	5,5\0,58	32,7\2,1	242\14,88
389	Сок	150	0.2	0.04	21.9	107.58
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30\30	2,02\1,67	0,24\0,34	6,06\5,01	70,39\68,47
	Итого:	470	23.92	24.41	107.29	747.76

День 2

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
Обед						
29	Салат из овощей	60	1.5	6.06	6.24	85.8
264	Плов с мясом говядина	150	19.56	17.12	57.94	319.94
349	Компот	200	0.9	0.1	32.01	132.8
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30\30	2,02\1,67	0,24\0,34	15\14,7	70,39\68,47
	Итого:	670	31.63	29.89	143.83	866.94

День 3

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
Обед						
29	Салат из овощей	50	0.54	3.02	1.88	36.95
268/330	Котлета куриная с соусом	60/30	15,36\0,35	3,52\0,58	10,77\2,1	135,58\14,88
302	Каша гречневая рассыпчатая	120	10.2	6.9	40.9	288.9

349	Компот из свежих фруктов	200	0.1	0.1	10.24	42.41
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30\30	2,02\1,67	0,24\0,34	15\14,7	70,39\68,47
	Итого:	510	30.24	14.7	95.59	657.5

День 4

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
Обед						
29	Салат из овощей	50	0.54	3.02	1.88	36.95
261	Филе курицы тушеное с картофелем	50\150	46.2	30.8	138.9	311.6
349	Компот из сухофруктов	200	0.9	0.1	32.01	132.8
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30\30	2,02\1,67	0,24\0,34	15\14,7	70,39\68,47
	Итого:	510	51.33	34.5	202.49	822.7

День 5

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
Обед						
29	Салат из овощей	50	0.54	3.02	1.88	36.95
245	Рыба припущеная	60	21.8	16.1	62.7	198.8
128	Картофельное пюре со слив. маслом	150	6.1	6	19.7	155.8
376	Чай с лимоном	200	0.9	0.1	32.01	132.8
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30\30	2,02\1,67	0,24\0,34	15\14,7	70,39\68,47
	Итого:	520	33.03	25.8	145.99	663,,21

День 6

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
Обед						

29	Салат из овощей	50	0.54	3.02	1.88	36.95
268/333	Котлета рубленая из мяса кур с соусом красным	80/30	25,36\0,35	18,52\0,58	22,77\2,1	165,58\14,88
304	Рис отварной	120	3.6	5.4	36.4	208.7
591, сб 1996г.	Кисель	200	0.66	0.09	32.01	132.8
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30\30	2,02\1,67	0,24\0,34	15\14,7	70,39\68,47
	Итого:	540	34.2	28.19	124.86	684.73

День 7

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
Обед						
29	Салат из овощей	50	5.08	4.6	0.28	63
268/333	Отбивная куриная с соусом красным	80/30	16,0\0,35	3,2\0,58	4\2,1	108,8\14,88
309	Макаронные изделия отварные	150	5.3	5.5	32.7	202
389	Кисломолочный напиток	150	12.4	13.6	37.6	154
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30\30	2,02\1,67	0,24\0,34	15\14,7	70,39\68,47
	Итого:	520	42.77	28.06	106.38	681.54

День 8

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
Обед						
29	Салат из овощей	50	1.2	0.2	6.2	31.4
260	Гуляш из филе куриного	80	22.08	18.72	61.6	137.52
304	Рис отварной	120	4.6	5.4	36.4	228.7
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30\30	2,02\1,67	0,24\0,34	15\14,7	70,39\68,47

	Итого:	510	33.73	25.49	186.91	765.48

День9

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
Обед						
29	Салат из овощей	50	1.17	2.54	4.78	45.78
245	Рыба припущенная (горбуша)	60	23.71	17.43	65.85	185.28
128	Картофельное пюре со слив.маслом	150/5	5.1	6	19.7	165.8
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30\30	2,02\1,67	0,24\0,34	15\14,7	70,39\68,47
	Итого:	525	34.33	26.64	151.99	668.52

День 10

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
Обед						
29	Салат из овощей	50	0.54	3.02	1.88	36.95
302	Каша гречневая рассыпчатая	120	10.2	8.9	39.9	258.9
268/333	Биточки рубленные из говядины с соусом	60/30	15.96	14.88	43.76	201.04
591, сб.1996г.	Кисель из концентрата	200	0	0	26.6	106.2
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30\30	2,02\1,67	0,24\0,34	15\14,7	70,39\68,47
	Итого:	520	30.39	27.38	141.84	750.05