



Утверждено:

Директор школы: Федоринова Т.Н.

**Примерное двухнедельное меню  
МБОУ «Боевская школа»  
администрации Володарского района  
(12 лет и старше)**

**I неделя  
Понедельник**

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	№ рецептуры
<b>Обед</b>							
1.	Салат из белокочанной капусты	100 г	2,7	10,2	10,3	142,8.	54-7з-2022
2.	Рассольник ленинградский	250 г	5,92	7,25	16,52	133,32	54-3с-2022
3.	Картофельное пюре	200 г	4,3	6,9	26,4	185,9	54-11г-2022
4.	Оладьи из печени по-кунцевски	120 г	21,0	13,8	18,9	281,1	54-31м-2022
5.	Соус белый основной	25 г	0,68	0,95	1.1	15,63	54-2 соус-2022
6.	Хлеб пшеничный	60 г	4,6	0,4	29,6	140,6	
7.	Ряженка	150 г	4,3	3,75	6,3	76,3	Пром.
	<b>Всего :</b>		<b>43,5</b>	<b>43,25</b>	<b>109,12</b>	<b>975,65</b>	

**Вторник**

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	№ рецептуры
<b>Обед</b>							
1.	Икра свекольная	100 г	2,2	7,0	11,3	119,0	54-15з-2022
2.	Суп с макаронными изделиями	250 г	3,2	2,7	22,6	127,0	54-7с-2022
3.	Каша гречневая рассыпчатая	200 г	11,1	8,4	48,0	311,6	54-4г-2022
4.	Биточек из курицы	75 г	14,4	3,2	10,1	126,4	54-23м-2022
5.	Соус белый основной	25 г	0,68	0,95	1.1	15,63	54-2 соус-2022
6.	Хлеб	60 г	4,6	0,4	29,6	140,6	
7.	Компот из смеси сухофруктов	200 г	0,5	0,0	19,8	81,0	54-1хн-2022
	<b>Всего :</b>		<b>36,68</b>	<b>22,65</b>	<b>142,5</b>	<b>921,23</b>	

**Среда**

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	№ рецептуры
<b>Обед</b>							
1.	Борщ с капустой и картофелем	250 г	5,4	4,3	9,3	97,8	54-28с-2022
2.	Рис отварной	200 г	4,9	6,4	48,7	271,3	54-6г-2022

3.	Рыба тушённая в томате с овощами ( минтай)	120 г	16,5	8,9	7,5	176,6	54-11р-2022
4.	Хлеб	60 г	4,6	0,4	29,6	140,6	
5.	Сок фруктовый	200 г	0,6	0,2	30,4	125,8	Пром.
	<b>Всего :</b>		<b>32</b>	<b>20,2</b>	<b>125,5</b>	<b>812,1</b>	

#### Четверг

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	№ рецептуры
<b>Обед</b>							
1.	Салат _из белокочанной капусты	100 г	2,7	10,2	10,3	142,8	54-7з-2022
2.	Суп гороховый	250 г	8,35	5,75	20,35	166,4	54-8с-2022
3.	Макароны отварные	200 г	7,2	6,5	43,7	262,4	54-1г-2022
4.	Котлета из курицы	75 г	14,4	3,2	10,1	126,4	54-5н-2022
5.	Соус белый основной	25 г	0,68	0,95	1,1	15,63	54-2 соус-2022
6.	Хлеб	60 г	4,6	0,4	29,6	140,6	
7.	Компот из смеси сухофруктов	200 г	0,5	0,0	19,8	81,0	54-1хн-2022
	<b>Всего :</b>		<b>38,43</b>	<b>27</b>	<b>134,95</b>	<b>935,23</b>	

#### Пятница

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	№ рецептуры
<b>Обед</b>							
1.	Рассольник ленинградский	250 г	5,92	7,25	16,52	133,32	54-3с-2022
2.	Винегрет с растительным маслом	100 г	1,0	8,8	6,8	111,8	54-16з-2022
3.	Картофельное пюре	200 г	4,3	6,9	26,4	185,9	54-11Г-202
4.	Тефтели рыбные ( минтай)	80 г	10,3	6,4	10,1	139,0	54-212р-2022
5.	Соус красный основной	25 г	0,83	0,6	2,23	17,7	54-3 соус -2022
6.	Хлеб пшеничный	60г	4,6	0,4	29,6	140,6	
7.	Сок фруктовый	200 г	0,6	0,2	30,4	125,8	Пром.
	<b>Всего :</b>		<b>27,55</b>	<b>30,55</b>	<b>122,05</b>	<b>854,12</b>	

#### II неделя

#### Понедельник

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	№ рецептуры
<b>Обед</b>							
1.	Салат из свеклы отварной	100 г	1,3	4,5	7,7	76,0	54-13з-2022
2.	Суп картофельный с клёцками	250 г	2,25	3,3	13,75	93,35	54-6с-2022
3.	Булгур отварной	200 г	9,2	5,2	46,3	268,7	54-22г-2022
4.	Шницель из курицы	75 г	14,4	3,2	10,1	126,4	54-24м-2022
5.	Соус белый основной	25 г	0,68	0,95	1,1	15,63	54-2 соус-2022
6.	Хлеб	60 г	4,6	0,4	29,6	140,6	
7.	Ряженка	150 г	4,3	3,75	6,3	76,3	Пром.
	<b>Всего :</b>		<b>36,73</b>	<b>21,3</b>	<b>114,85</b>	<b>796,98</b>	

### Вторник

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	№ рецептуры
<b>Обед</b>							
1.	Салат _из белокочанной капусты	100 г	2,7	10,2	10,3	142,8	54-7з-2022
2.	Борщ с капустой и картофелем	250 г	5,4	4,3	9,3	97,8	54-28с-2022
3.	Картофельное пюре	200 г	4,3	6,9	26,4	185,9	54-11г-2022
4.	Котлета рыбная ( минтай)	100 г	14,2	2,6	8,6	114,2	54-3р-2022
5.	Соус красный основной	25 г	0,83	0,6	2,23	17,7	54-3соус-2022
6.	Хлеб	60г	4,6	0,4	29,6	140,6	
7.	Сок фруктовый	200 г	0,6	0,2	30,4	125,8	Пром.
	<b>Всего :</b>		<b>32,63</b>	<b>25,2</b>	<b>116,83</b>	<b>824,8</b>	

### Среда

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	№ рецептуры
<b>Обед</b>							
1.	Винегрет с растительным маслом	100 г	1,0	8,8	6,8	111,8	54-16з-2022
2.	Суп гороховый	250 г	8,35	5,75	20,35	166,4	54-8с-2022
3.	Макароны отварные	200 г	7,2	6,5	43,7	262,4	54-1г-2022
4.	Оладьи из печени по-кунцевски	120 г	21,0	13,8	18,9	281,1	54-31м-2022
5.	Соус белый основной	25 г	0,68	0,95	1,1	15,63	54-2 соус-2022
6.	Хлеб	60 г	4,6	0,4	29,6	140,6	
7.	Компот из смеси сухофруктов	200 г	0,5	0,0	19,8	81,0	54-1хн-2022
	<b>Всего :</b>		<b>43,33</b>	<b>36,2</b>	<b>140,25</b>	<b>1058,93</b>	

### Четверг

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	№ рецептуры
<b>Обед</b>							
1.	Салат _из белокочанной капусты	100 г	2,7	10,2	10,3	142,8	54-7з-2022
2.	Рассольник ленинградский	250 г	5,92	7,25	17,02	156,9	54-3с-2022
3.	Картофельное пюре	200 г	4,3	6,9	26,4	185,9	54-11г-2022
4.	Котлета рыбная любительская ( минтай)	100 г	12,9	4,0	6,1	112,2	54-14р-2022
5.	Соус красный основной	25 г	0,83	0,6	2,23	17,7	54-3соус-2022
6.	Хлеб	60 г	4,6	0,4	29,6	140,6	
7.	Сок фруктовый	200 г	0,6	0,2	30,4	125,8	Пром.
	<b>Всего :</b>		<b>31,85</b>	<b>29,55</b>	<b>122,05</b>	<b>881,9</b>	

### Пятница

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	№ рецептуры
<b>Обед</b>							
1.	Суп картофельный с клёцками	250 г	2,25	3,3	13,75	93,35	54-6с-2022

2.	Капуста белокочанная тушённая	200 г	3,9	35,3	10,8	377,3	54-19г-2022
3.	Котлета из курицы	75 г	14,4	3,2	10,1	126,4	54-5м-2022
4.	Хлеб	60 г	4,6	0,4	29,6	140,6	Пром.
5.	Сок фруктовый	200 г	0,6	0,2	30,4	125,8	Пром.
	<b>Всего :</b>		<b>25,75</b>	<b>42,4</b>	<b>94,65</b>	<b>863,05</b>	

Сборник рецептур и типовых меню для организаций питания 1-4 классов, Новосибирск , 2022