



**Усреднённое десятидневное меню для учащихся 5-11 классов  
МБОУ « Лучковская СОШ»**

Приём пищи, наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		

**Понедельник, Завтрак 1 неделя**

Омлет натуральный	200	16,80	25,80	4,20	316,10	54-10-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	6,70	27,60	54-3гн- 2020
Булочка сдобная Веснушка	100	3,50	2,50	29,00	150,00	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,20	0,40	10,90	56,10	
Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,50	
Мёд	10	0,10	0,00	8,00	30,80	
Апельсин (или мандарин)	200	0,90	0,20	8,10	43,00	
<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>27</b>	<b>30,3</b>	<b>80</b>	<b>706,1</b>	

**Понедельник, Обед 1 неделя**

Винегрет с растительным маслом	100	1,60	6,30	7,40	90,80	
Рассольник домашний	250	2,45	6,13	16,57	131,28	54-4с- 2020
Капуста тушеная с мясом	180	20,95	17,56	13,41	303,70	54-10м- 2020
Чай с сахаром	180	0,60	0,00	22,70	93,20	54-7хн- 2020
0	0					
0	0					
<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>25,6</b>	<b>29,99</b>	<b>60,08</b>	<b>618,98</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1480</b>	<b>52,6</b>	<b>60,29</b>	<b>140,08</b>	<b>1325,08</b>	*

**Вторник, Завтрак 1 неделя**

Макароны отварные с сахаром	200	6,70	7,10	57,39	337,20	54-1г- 2020
Сок (в ассортименте)	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн- 2020
Банан фрукт	200	1,50	0,50	21,00	96,00	
Мёд	10	0,10	0,00	8,00	30,80	
Яйцо варёное 1 шт	56	0,18	0,14	12,20	20,79	
Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,50	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,20	0,40	10,90	56,10	

<b>Итого</b>	<b>726</b>	<b>14,08</b>	<b>9,54</b>	<b>129,09</b>	<b>650,19</b>		
--------------	------------	--------------	-------------	---------------	---------------	--	--

**Вторник, Обед 1 неделя**

Салат из моркови и яблок	100	1,00	6,39	10,00	109,60		54-11з-2020
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,80	6,90	13,90	127,10		54-2с-2020
Рис отварной	180	4,50	6,20	47,50	263,40		54-6г-2020
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	20,40	7,90	5,90	177,10		54-11р-2020
Чай с сахаром	180	0,20	0,00	17,10	72,00		
0	0						
0	0						
<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>29</b>	<b>27</b>	<b>94</b>	<b>749</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1536</b>	<b>43</b>	<b>37</b>	<b>223</b>	<b>1399</b>	*	

**Среда, Завтрак 1 неделя**

Каша жидкая молочная гречневая	200	7,10	6,50	27,70	197,20		54-20к-2020
Компот из смести сухофруктов	200	0,20	0,00	6,50	26,80		54-2гн-2020
Молоко 0,2 3,2%	200	6,00	6,40	9,40	120,00		
Мёд	10	0,10	0,00	8,00	30,80		
Батон	40	3,20	0,40	19,60	95,20		
хлеб ржано-пшеничный	30	2,20	0,40	10,90	56,10		
Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,50		
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		
<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>22,40</b>	<b>15,50</b>	<b>105,00</b>	<b>655,60</b>		

**Среда, Обед 1 неделя**

Помидоры и огурцы (свежие)	50	1	0,2	3,2	19		
Суп картофельный с горохом	250	5,8	4,7	22,4	154,78		54-8с-2020
Жаркое по-домашнему	180	18,38	14,14	18,05	279,60		54-8м-2020
Чай	180	0,60	0,00	22,70	93,20		54-7хн-2020
0	0						
0	0						
0	0						
<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>25,78</b>	<b>19,04</b>	<b>66,35</b>	<b>546,58</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1470</b>	<b>48</b>	<b>35</b>	<b>171</b>	<b>1202</b>	*	

**Четверг, Завтрак 1 неделя**

Каша вязкая молочная манная	200	6	3	43,4	225		181
Апельсин (или мандарин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00		
Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80		54-2гн-2020
Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,50		
Мёд	0	0,10	0,00	8,00	30,80		

Яйцо вар. 1 шт	56	6,00	6,40	9,40	120,00		
<b>Итого</b>	<b>586</b>	<b>16,4</b>	<b>11</b>	<b>88,5</b>	<b>528,1</b>		

**Четверг, Обед 1 неделя**

Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,60	6,30	7,40	90,80		
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	2,38	26,28	139,03		54-7с-2020
Плов с курицей	200	27,30	7,90	34,7	318,8		54-12м-2020
Чай	180	0,30	0,00	6,70	27,60		54-3гн-2020
0	0						
0	0						
<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>32,35</b>	<b>16,58</b>	<b>40,38</b>	<b>257,43</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1316</b>	<b>48,75</b>	<b>27,58</b>	<b>128,88</b>	<b>785,53</b>	*	

**Пятница, Завтрак 1 неделя**

Каша вязкая молочная овсяная	200	8,30	12,60	36,80	294,20		54-9к-2020
Какао с молоком	200	0,20	0,00	6,50	26,80		54-2гн-2020
Банан фрукт	100	1,50	0,50	21,00	96,00		
Батон	40	3,20	0,40	19,60	95,20		
Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,50		
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,20	0,40	10,90	56,10		
Мёд	0	0,10	0,00	8,00	30,80		
<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>18,7</b>	<b>15,3</b>	<b>115,9</b>	<b>681,6</b>		

**Пятница, Обед 1 неделя**

Икра свекольная	100	2,27	8,20	22,17	151,20		54-15з-2020
Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,08	6,08	7,25	91,95		54-1с-2020
Картофельное пюре	150	3,00	5,70	23,70	158,30		54-11г-2020
Котлеты из говядины	100	20,98	22,09	13,90	338,4		54-4м-2020
Чай с сахаром	180	4,60	4,30	12,40	106,7		54-7гн-2020
0	0						
0	0						
<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>11,95</b>	<b>46,37</b>	<b>79,42</b>	<b>401,45</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1380</b>	<b>30,65</b>	<b>61,67</b>	<b>195,32</b>	<b>1083,05</b>	*	

**Итого за неделю**

**Понедельник, Завтрак 2 неделя**

Омлет натуральный	200	16,80	25,80	4,20	316,10		54-1о-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	6,70	27,60		54-3гн-2020
Апельсин (или мандарин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00		
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,20	0,40	10,90	56,10		
Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,50		

Мёд	0	0,10	0,00	8,00	30,80		
<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>23,50</b>	<b>27,80</b>	<b>51,00</b>	<b>556,10</b>		

**Понедельник, Обед 2 неделя**

Икра кабачковая	50	1,60	6,30	7,40	90,80		
Суп картофельный с горохом	250	5,80	4,70	22,40	154,78		54-8с-2020
Картофельное пюре	150	3,00	5,70	23,70	158,30		54-11г-2020
Печень говяжья по-строгановски	90	20,10	21,00	7,95	301,05		4-18м-2020
Чай с сахаром	180	0,6	0,0	22,70	93,20		54-7хн-2020
0							
0							
<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>30,5</b>	<b>37,7</b>	<b>84,15</b>	<b>798,13</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1280</b>	<b>54</b>	<b>65,5</b>	<b>135,15</b>	<b>1354,23</b>	*	

**Вторник, Завтрак 2 неделя**

Помидор, огурец (свежий)	100	1	0,2	3,2	19		
Макаронны отварные с сыром	200	9,92	8,86	42,33	289,1		54-3г-2020
Яйцо варёное 1 шт	56	0,18	0,14	12,2	20,79		
Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7		54-7гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,20	0,40	10,90	56,10		
Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,50		
Мёд	10	0,10	0,00	8,00	30,80		
<b>Итого</b>	<b>626</b>	<b>21,2</b>	<b>15,3</b>	<b>102,13</b>	<b>209,19</b>		

**Вторник, Обед 2 неделя**

Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,67	10,00	10,17	137,33		54-8з-2020
Рассольник Ленинградский	250	2,45	6,13	16,57	131,28		54-3с-2020
Котлеты рыбные (минтай)	100	14,10	2,80	7,30	110,60		54-3р-2020
Рис отварной	150	3,60	5,20	38,10	213,50		54-6г-2020
Чай с сахаром	180	0,40	0,40	20,90	86,40		
0	0						
0	0						
<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>22,22</b>	<b>24,53</b>	<b>93,04</b>	<b>679,11</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1306</b>	<b>43,42</b>	<b>39,83</b>	<b>195,17</b>	<b>888,30</b>	*	

**Среда, Завтрак 2 неделя**

Запеканка из творога	200	32,3	21,60	30,0	443,3		54-1г-2020
Повидло	20	0,00	0,00	12,20	48,80		
Компот из сметы сухофруктов	200	0,20	0,00	6,50	26,80		54-2гн-2020
Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,50		
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,20	0,40	10,90	56,10		
Мёд	0	0,10	0,00	8,00	30,80		

Молоко 0,2 л 3,2%	200	5,4	5,8	8,5	108		
<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>11,1</b>	<b>29,2</b>	<b>59,2</b>	<b>353</b>		

**Среда, Обед 2 неделя**

Винегрет с растительным маслом	100	1,50	7,10	6,0	106,80		54-16з-2020
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,80	6,90	13,90	127,10		54-2с-2020
Курица отварная	100	11,58	0,86	0,42	55,74		54-21м-2020
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	7,80	51,36	315,00		54-4г-2020
Чай с сахаром	180	0,6	0,0	22,70	93,20		54-7хн-2020
0	0						
0	0						
<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>25,72</b>	<b>22,66</b>	<b>88,38</b>	<b>697,84</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1490</b>	<b>36,82</b>	<b>51,86</b>	<b>147,58</b>	<b>1050,84</b>	*	

**Четверг, завтрак 2 неделя**

Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,40	11,50	38,80	292,10		54-6к-2020
Сок ( в ассортименте)	200	0,30	0,00	6,70	27,60		54-3гн-2020
Молоко 0,2 3,2%	200	6,00	6,40	9,40	120,00		
Банан фрукт	100	1,50	0,50	21,00	96,00		
Булочка сдобная Веснушка новая	100	3,50	2,50	29,00	150,00		
Хлеб пшеничный	25	2,70	1,10	10,90	68,50		
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,80	0,30	9,10	46,80		
Мёд	0	0,10	0,00	8,00	30,80		
<b>Итого</b>	<b>850</b>	<b>24,3</b>	<b>22,3</b>	<b>132,9</b>	<b>831,8</b>		

**Четверг, Обед 2 неделя**

Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,67	10,00	10,17	137,33		54-8з-2020
Свекольник	250	1,92	6,33	10,05	104,12		34
Плов с курицей	200	27,30	7,90	34,7	318,8		54-12м-2020
Чай	180	0,30	0,00	6,70	27,60		54-3гн-2020
0	0	2,90	0,50	14,60	74,80		
0	0	3,20	0,50	19,90	92,40		
<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>37,2867</b>	<b>25,23</b>	<b>61,417</b>	<b>436,253</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1580</b>	<b>61,5867</b>	<b>47,53</b>	<b>194,32</b>	<b>1268,05</b>	*	

**Пятница, Завтрак 2 неделя**

Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,70	10,60	40,00	289,90		54-13к-2020
Яблоко	100	0,20	0,00	6,50	26,80		54-2гн-2020
Компот из смести сухофруктов	200	0,4	0,4	9,8	47		
Батон	40	3,20	0,40	19,60	95,20		

Хлеб пшеничный	20	2,10	0,90	8,70	54,80		
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,30	37,40		
Яйцо варёное 1 шт	56	0,18	0,14	12,20	20,79		
Мёд	0	0,10	0,00	8,00	30,80		
<b>Итого</b>	<b>636</b>	<b>16,38</b>	<b>12,74</b>	<b>112,1</b>	<b>602,69</b>		

**Пятница, Обед 2 неделя**

0	0						
Суп с рыбными консервами	250	9,90	4,88	17,95	155,15		54-12с-2020
Запеканка картофельная с говядиной	180	21,51	18,18	28,35	362,97		54-13м-2020
Чай	180	0,6	0,0	22,70	93,20		54-7хн-2020
Молоко 0,2 3,2%	200	6,00	6,40	9,40	120,00		
0	0						
0	0						
<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>37,41</b>	<b>29,455</b>	<b>78,4</b>	<b>731,32</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1446</b>	<b>53,79</b>	<b>42,195</b>	<b>190,5</b>	<b>1334,01</b>	*	
Итого за неделю							
Итого за 10 дней							