

## Меню

Утверждаю директор МБОУ Лукичевская СОШ		Донченко Н.В./					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	1
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак с 7 лет и старше	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,673	3,868	17,3	123,442	120М
	Какао на молоке	200	3,142	2,511	16,34	101,582	382М
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14М
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Итого завтрак		550	11,335	15,149	64,13	442,594
Обед с 7 лет и старше	Свекла отварная	30	0,66	0,12	2,28	14,4	52М
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250	4,999	5,885	10,55	116,308	82М
	Котлета по Хлыновски	80	10,335	11,617	11,05	190,363	454Л
	Каша пшеничная рассыпчатая	155	6,038	4,575	38,5	219,481	332
	Чай с сахаром	200	0,144	0,144	25,09	103,104	376М
	Хлеб пшеничный	25	3,16	0,4	19,32	94	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,32	0,24	7,928	39,6	
	Итого		765	26,656	22,981	114,7	777,256
Итого за день с 7 лет и старше		1315	37,991	38,13	178,8	1219,85	



Утверждаю директор МБОУ Лукичевская СОШ /Донченко Н.В./

**Меню**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	1
Неделя1 День 2							
Завтрак с 7 лет и старше	Омлет натуральный	140	9,93	13,32	17,48	279,8	212M
	Горошек зеленый консервированный	20	0,62	0,04	1,3	8	
	Чай с сахаром	200			10,98	43,902	376M
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,84	15,42	78,36	
Итого завтрак		390	12,83	14,197	45,18	410,062	
Обед с 7лет и старше	Суп картофельный с бобовыми	250	4,986	3,085	16,05	112,413	103M
	Плов из кур	150	29,83	15,09	47,66	487,25	492M
	Компот из сухофруктов	200	0,18	0,036	20,03	78,66	349M
	Хлеб пшеничный	25	3,16	0,4	19,32	94	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,32	0,24	7,928	39,6	
	<b>Итого</b>	650	39,476	18,851	111	811,923	
Итого за день с 7-11 лет		1040	52,306	33,048	156,2	1221,99	

Утверждаю директор МБОУ Лукичевская СОШ /Донченко Н.В./



## Меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
		1	2	3	4	5	6
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
Завтрак с 7 лет и старше	Шницель мясной	50	9,261	10,116	6,565	154,18	268M
	Соус томатный	30	0,53	0,74	2,38	18,87	363K
	Макароны отварные	150	6,038	4,575	38,5	219,481	312M
	Соленья	30	0,52	0,04	1,96	10,4	71M
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,4	25,7	130,6	
	Фрукты (по сезону)	100	0,4	0,3	10,3	47	
	Чай с сахаром	200	0,054	0,006	9,165	37,962	376M
Итого завтрак		610	20,603	17,177	94,57	618,493	
Обед с 7 лет и старше	Суп картофельный с крупой ( пшенный)	250	4,894	5,055	13,95	121,506	101M
	Рагу из птицы	175	29,83	15,09	47,66	487,25	489 M
	Чай с лимоном	207	0,054	0,006	9,165	37,962	377M
	Хлеб пшеничный	25	3,16	0,4	19,32	94	2
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,32	0,24	7,928	39,6	2
	Итого	682	39,258	20,791	98,03	780,318	
Итого за день с 7-11 лет		1292	59,861	37,968	192,59	1398,811	



Утверждаю директор МБОУ Лукичевская СОШ /Донченко Н.В./

## Меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	1
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
Завтрак с 7 лет и старше	Гуляш	80	13,88	14,9	3,47	203,76	260М
	Соленья	30	0,21	0,03	0,57	3,3	71М
	Каша пшеничная	150	3,283	3,992	22,18	138,185	302М
	Чай с сахаром 200/12	200			10,98	43,902	376М
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	
Итого завтрак		500	20,413	20,042	57,76	493,627	
Обед с 7 лет и старше	Свекла отварная	30	0,855	4,053	5,016	59,904	52М
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,685	4,922	11,36	117,073	103М
	Рыба тушеная в томатном соусе	100	12,12	12,4	32,99	293,527	229М
	Рис отварной	150	4,614	6,45	48,2	269,322	302М
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,9	0,18	18,18	82,8	648 л
	Хлеб пшеничный	25	3,16	0,4	19,32	94	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,32	0,24	7,928	39,6	
Итого		780	29,654	28,645	143	956,226	
Итого за день с 7-11 лет		1280	50,067	48,687	200,8	1449,85	



Утверждаю директор МБОУ Лукичевская СОШ /Донченко Н.В./

### Меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	1	
Неделя 2 День 1	Завтрак с 7 лет и старше	Соленья	30	0,33	0,06	1,14	7,2	75M
		Тефтели рыбные	90	10,629	10,414	11,82	183,876	239M
		Рис отварной	150	4,614	6,45	48,2	269,322	302M
		Какао на молоке	200	3,142	2,511	16,34	101,582	382M
		Хлеб пшеничный	40	2,28	0,84	15,42	78,36	
Итого завтрак		510	20,995	20,275	92,93	640,34		
Обед с 7 лет и старше		Суп картофельный с бобовыми	250	6,574	6,055	13,72	137,298	139
		Куры отварные	80	14,493	13,547	4,151	196,61	437
		Каша пшеничная рассыпчатая	155	3,295	5,441	22,21	151,404	312M
		Чай с сахаром	200			10,98	43,902	376M
		Хлеб пшеничный	25	3,16	0,4	19,32	94	2
	Хлеб ржаной	25	1,32	0,24	7,928	39,6	2	
Итого обед		735	28,842	25,683	78,31	662,814		
Итого за день с 7-11 лет		1245	49,837	45,958	171,2	1303,15		

Утверждаю директор МБОУ Лукичевская СОШ /Донченко Н.В./		<b>Меню</b>					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	1
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 2</b>							
Завтрак с 7 лет и старше	Запеканка творожная с морковью	160	18,37	19,091	50,48	450,975	233М
	Чай с лимоном	207	0,063	0,007	15,18	62,242	377М
	Хлеб пшеничный	20	3,04	1,12	20,56	104,48	
Итого завтрак		387	21,473	20,218	86,23	617,697	
Обед с 7 лет и старше	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,508	4,256	8,256	77,844	103М
	Плов из кур	150	21,355	14,253	37,61	360,936	492
	Компот из сухофруктов	200	0,18	0,036	20,03	78,66	349М
	Хлеб пшеничный	25	3,16	0,4	19,32	94	
	Хлеб ржаной	25	1,32	0,24	7,928	39,6	
Итого обед		650	27,523	19,185	93,15	651,04	
Итого за день с 7-11 лет		1037	48,996	39,403	179,4	1268,74	



Утверждаю директор МБОУ Лукичевская СОШ /Донченко Н.В./

### Меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
		3	4	5	6	7	
Неделя 2 День 3							
Завтрак с 7 лет и старше	Овощи сезонные	30	0,66	0,12	2,28	14,4	
	Печень по-строгановски	80	17,267	6,9648	30,85	256,379	255M
	Макаронны отварные	150	6,038	4,575	38,5	219,481	312M
	Чай с сахаром 200/12	200			10,98	43,902	376M
	Кондитерские изделия	30	0,075	0	12	48,6	434M
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	
		500	27,08	12,78	115,2	687,242	
Обед с 7 лет и старше	Борщ из свежей капусты и картофелем	250	4,612	3,877	16,45	119,458	82M
	Тефтели куринные со сметанным соусом	110	8,829	8,083	12,25	157,952	487
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,4	212,5	518
	Чай с сахаром	200			10,98	43,902	376M
	Хлеб пшеничный	25	3,16	0,4	19,32	94	2
	Хлеб ржаной	25	1,32	0,24	7,928	39,6	2
Итого обед		760	26,611	14,88	106,3	667,412	
Итого за день с 7-11 лет		1260	53,691	27,66	221,5	1354,65	





Утверждаю директор МБОУ Лукичевская СОШ /Донченко Н.В./		Меню						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры	
		блюда	Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	1	
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 4</b>								
Завтрак с 7 лет и старше	Соленья	30	0,924	3,05	5,617	54,203	71М	
	Тефтели куринные со сметанным соусом	80	8,601	9,769	9,668	161,407	279М	
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,295	5,441	22,21	151,404	332	
	Чай с лимоном	207	0,054	0,006	9,165	37,962	377М	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48		
Итого завтрак		517	15,914	19,386	67,22	509,456		
Обед 7 лет и старше	Икра кабачковая	30		1	7	4,2	73,5	418
	Суп картофельный с крупой ( рис)	250	1,478	4,207	8,844	79,564	101М	
	Шницель мясной	50	14,782	22,273	20,81	343,633	487	
	Макароны отварные	155	6,038	4,575	38,5	219,481	518	
	Чай с сахаром	200			10,98	43,902	376М	
	Хлеб пшеничный	25	3,16	0,4	19,32	94	2	
	Хлеб ржаной	25	1,32	0,24	7,928	39,6	2	
Итого обед		735	27,778	38,695	110,6	893,68		
Итого за день с 7-11 лет		1252	43,692	58,081	177,8	1403,14		



Утверждаю директор МБОУ Лукичевская СОШ /Донченко Н.В./

**Меню**

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые				№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	1
Неделя2 День 5							
Завтрак с 7 лет и старше	Каша молочная "Дружба"	200	5,018	8,542	35,44	239,32	175М
	Какао на молоке	200	3,142	2,511	16,34	101,582	382М
	Булочка	40	5,449	5,73	32,28	202,738	3М
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	
Итого завтрак		480	16,649	17,903	104,6	648,12	
Обед с 7лет и старше	Рассольник Ленинградский	250	4,894	5,055	13,95	121,506	132
	Плов из кур	150	21,355	14,253	37,61	360,936	489
	Чай с сахаром 200/12	200			10,98	43,902	376М
	Хлеб пшеничный	25	3,16	0,4	19,32	94	2
	Хлеб ржаной	25	1,32	0,24	7,928	39,6	2
Итого обед		650	30,729	19,948	89,79	659,944	
Итого за день с 7-11 лет		1130	47,378	37,851	194,42	1308,064	