



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
 для учащихся 5-11 классов на зимне-весенний период
 Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
 "Македоновская школа" администрации Володарского района
 на 2023-2024 учебный год.

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
№ со сбор рецептов	Название блюда	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угле воды,г	Ккал.г
	ПОНЕДЕЛЬНИК					
60	Борщ из свежей капусты	1/250	2,3	5,2	14,0	114
283	Плов из курицы	200	25	9	36	329
	Овощи по сезону	30	0,48	0,06	1,74	30
330	Компот из с/ф	200	0,6		31,5	129
	Хлеб	65	5	1,7	28	159
	Хлеб ржаной	40	3,3	1,13	18,6	106
	ВСЕГО	-	36,68	17,09	129,84	867
	ВТОРНИК					
81	Суп гороховый	1/250	5,9	4,7	20,7	150
236	Жаркое по домашнему из говядины	175	18,2	8,2	19,0	223
	Кефир	200	2,0	5,2	6,6	95
	Яблоко	160	0,4	0	9,8	43
	Хлеб пшеничный	65	5	1,7	28	159
	Хлеб ржаной	40	1,13	1,3	18,6	106
	ВСЕГО		38,1	40,65	110,8	1001
	СРЕДА					
82	Суп с макаронными изд.	200	2,16	1,92	15,4	96,8
194	Хек тушен. В томате с овощ.	150	16,4	10,0	8,4	180
105	Картофельное пюре	150	3,2	5,6	23,3	157

		Овощи по сезону	50	0	0	1,5	6
		Сок фруктовый	200	1,5	0	21	91
		Хлеб пшеничный	65	5	1,7	28	159
		Хлеб ржаной	40	3,3	1,13	18,6	106
		ВСЕГО		31,56	20,35	116,2	795,8
		ЧЕТВЕРГ					
79		Суп с рисом	250	2,6	2,2	21,5	116,8
114		Капуста тушен.	155	3,8	9,3	16,3	166
287		Фрикадельки кур. с маслом	100/5	16	7,9	3,3	149
9		Сыр твердый	21	5,3	6,8	0	84
		Хлеб пшеничный	65	5	1,7	28	159
		Хлеб ржаной	40	3,3	1,13	18,6	106
350		Чай с лимоном	200	0,2	0	13,2	63
	обед	ВСЕГО		36,2	29	100,9	844
		ПЯТНИЦА					
60		Борщ со свеж. Капустой	250	2,3	5,2	14	114
290		Каша гречневая	100	4,6	5,5	23,7	168,7
169		Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
182		Сырники со сметаной	110/5	17,2	14,6	20,6	286
		Банан	160	1,5	0	2,1	91
		Сок	200	0,2	0	13,2	63
		Хлеб пшеничный	65	5	1,7	28	159
		Хлеб ржаной	40	3,3	1,13	18,6	106
	обед	ВСЕГО					