

УТВЕРЖДАЮ

и.о. директора МКОУ "Левенская ООШ"

Белова И.А.



**Примерное двухнедельное меню.
ЛОЛ ДП МКОУ "Левенская ООШ"
июнь 2024 года**

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак							1 день
	Омлет натуральный	г	150	12,880	20,010	3,450	243,800	301
	Бутерброд с маслом	г	15/15	1,200	12,500	7,500	147,000	94
	Яблоко (поштучно)	г	100	0,400	0,400	9,800	47,000	112
	Какао с молоком	г	200	3,600	3,300	25,000	144,000	496
	Итого завтрак:		450,000	18,080	36,210	45,750	581,800	
	Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	г	100	1,600	10,100	9,600	136,000	4
	Суп картофельный с бобовыми	г	250	2,300	4,250	15,125	108,000	144
	Плов из отварной птицы	г	240	18,290	18,170	43,310	410,280	406
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		840,000	27,070	33,460	117,515	882,980	
	Полдник							
	Ватрушка с повидлом	г	100	6,17	2,83	68,17	323,3	540
	Ряженка	г	200	5,800	5,000	8,000	100,000	516
	Итого полдник:		300,000	11,970	7,830	76,170	423,300	
	Итого за день:			57,120	77,500	239,435	1 888,080	
2 день	Завтрак							2 день
	Котлета рыбная	г	90	12,240	1,260	4,950	80,100	334
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,050	237
	Масло сливочное шоколадное	г	10	0,150	6,200	1,850	65,000	105
	Чай с лимоном	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	я
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Апельсин (поштучно)	г	100	0,900	0,200	8,100	43,000	112
	Итого завтрак:		570,000	23,440	16,040	77,380	554,550	
	Обед							
	Огурец свежий	г	100	0,890	0,100	2,490	13,940	106
	Рассольник ленинградский	г	250	2,31	6,75	16,6	137,5	134
	Биточек из курицы	г	90	13,50	9,60	8,36	169,700	412

	припущенный							
	Макаронные изделия отварные	г	150	5,66	5,56	29,04	145	291
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,50	0,00	27,00	110,000	508
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		840,00	26,34	22,95	103,97	682,84	
	Полдник							
	Вафли	г	100	1,68	1,98	46,38	210	588
	Сок фруктовый	г	200	1,00	0,00	0,00	110,000	518
	Итого полдник:	г	300,000	2,680	1,980	46,380	320,000	
	Итого за день:			52,460	40,970	227,730	1 557,390	
3 день	Завтрак							3 день
	Запеканка из творога	г	150	24,000	25,200	23,900	425,000	313
	молоко сгущенное с сахаром		20	1,4	1,7	11,1	65,5	пром
	Бутерброд с маслом	г	15/15	1,200	12,500	7,500	147,000	94
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,200	2,700	15,900	79,000	501
	Банан (поштучно)	г	120	1,800	0,600	25,200	115,200	112
	Итого завтрак:		490,000	31,600	42,700	83,600	831,700	
	Обед							
	Винегрет овощной	г	60	0,780	6,480	4,080	78,000	76
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	250	2,540	6,500	8,100	99,200	142
	Азу	г	240	19,5	21	24,930	367	364
	Напиток из шиповника	г	200	0,70	0,30	22,80	97,000	519
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		800,000	27,000	35,220	80,390	747,900	
	Полдник							
	Пирожок с фруктовой начинкой	г	100	6	5,3	61	316,7	542
	Кефир	г	200	5,800	5,000	8,000	100,000	516
	Итого полдник:		300,000	11,800	10,300	69,000	416,700	
	Итого за день:			70,400	88,220	232,990	1 996,300	
4 день	Завтрак							4 день
	Каша пшениная вязкая	г	200	8,720	12,860	37,120	299,000	258
	Бутерброд с сыром	г	45	6,7	9,5	9,9	153	90
	Яйцо вареное (поштучно)	г	40	5,100	4,600	0,300	63,000	300
	Какао с молоком	г	200	3,600	3,300	25,000	144,000	496
	Мандарин (поштучно)	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	112
	Итого завтрак:		585,000	24,920	30,460	79,820	697,000	
	Обед							
	Салат из свежих овощей	г	100	1,100	6,100	3,700	65,000	25
	Суп с крупой	г	250	1,600	5,080	17,050	120,300	155
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,050	237
	Печень говяжья по-строгановски	г	110	18,000	13,800	4,300	213,000	398
	Компот из кураги		200	1	0,1	15,6	66,9	54-2хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		860,000	33,730	33,820	98,130	824,950	
	Полдник							

	Булочка ванильная	г	100	7,830	8,000	56,500	330,000	563
	Сок абрикосовый	г	200	1,00	0,00	0,00	110,000	518
	Яблоко (поштучно)	г	100	0,400	0,400	9,800	47,000	112
	Итого полдник:		400,000	9,230	8,400	66,300	487,000	
	Итого за день:			67,880	72,680	244,250	2 008,950	
5 день	Завтрак							5 день
	Кнели из кур	г	90	15,600	15,800	6,700	230,140	411
	Макаронные изделия отварные	г	150	5,66	5,56	29,04	145	291
	Чай с джемом	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	458*
	Груша (поштучно)	г	100	0,400	0,300	10,300	47,000	112
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого завтрак:		560,000	23,260	22,240	71,520	535,540	
	Обед							
	Огурец свежий	г	100	0,800	0,080	2,490	13,940	106
	Уха с крупой	г	250	6,5	2,48	14,4	105,8	152
	Ленивые голубцы	г	240	20,400	19,920	9,600	300,000	372
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		840,000	32,580	23,420	75,970	648,440	
	Полдник							
	Сдоба обыкновенная	г	100	8,5	4,67	58,83	311,67	570
	Йогурт	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000	517
	Итого полдник:		300,000	18,500	11,070	75,830	485,670	
	Итого за день:			74,340	56,730	223,320	1 669,650	
6 день	Завтрак							6 день
	Котлета из птицы припущенная	г	90	13,50	9,64	8,36	169,71	412
	Картофельное пюре	г	150	3,150	6,600	16,350	138,000	429
	Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,40	78,60	111
	Чай с сахаром	г	200	0,10	0,00	15,00	60,00	457*
	Масло сливочное	г	10	0,05	8,25	0,08	74,80	105
	Яблоко (поштучно)	г	100	0,400	0,400	9,800	47,000	112
	Итого завтрак:		580,000	19,450	25,760	64,990	568,110	
	Обед							
	Салат из свежих помидоров с раст. маслом	г	100	1	10,16	3,49	109,56	22
	Суп с макаронными изделиями и картофелем (Борщ)	г	250	2,6	2,8	18,6	109,8	158
	Рис отварной	г	150	3,69	6,1	33,81	204,6	414
	Тефтели из говядины припущенные	г	100	13,8	12,7	8,7	242,86	389
	Компот из плодов и ягод сушеных	г	200	0,3	0	20,1	81	512
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		850,00	24,87	32,70	105,18	854,52	
	Полдник							
	Коржик молочный	г	100	6,83	12,17	65,5	398,3	579
	Сок	г	200	1,00	0,00	0,00	110,000	518
	Итого полдник:		300,000	7,830	12,170	65,500	508,300	
	Итого за день:			52,150	70,630	235,670	1 930,930	
7 день	Завтрак							7 день
	Омлет натуральный	г	150	12,880	20,010	3,450	243,800	301
	Чай с лимоном	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	459*

	Бутерброд с маслом	г	15/15	1,200	12,500	7,500	147,000	94
	Мандарин (поштучно)	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	112
	Итого завтрак:		450,000	14,980	32,710	33,650	489,800	
	Обед							
	Салат из свежих овощей	г	100	1,100	6,100	3,700	65,000	25
	Рассольник ленинградский	г	250	2,31	6,75	16,6	137,5	134
	Плов из отварной птицы	г	240	18,290	18,170	43,310	410,280	406
	Компот из апельсинов с яблоками	г	200	0,50	0,20	22,20	93,000	510
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		840,000	25,680	32,160	106,290	812,480	
	Полдник							
	Ватрушка с творожным фаршем	г	100	6	2,83	37	196,7	541
	Компот из изюма	г	200	0,30	0,01	17,50	72,000	512
	Итого полдник:		300,000	6,300	2,840	54,500	268,700	
	Итого за день:			46,960	67,710	194,440	1 570,980	
8 день	Завтрак							8 день
	Каша "Дружба"	г	200	5,240	11,660	25,060	226,200	260
	Бутерброд с сыром	г	45	6,7	9,5	9,9	153	90
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,200	2,700	15,900	79,000	501
	Груша (поштучно)	г	100	0,400	0,300	10,300	47,000	112
	Итого завтрак:		545,000	15,540	24,160	61,160	505,200	
	Обед							
	Огурец свежий	г	60	0,480	0,060	1,500	8,400	106
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	250	2,540	6,500	8,100	99,200	142
	Шницель из курицы припущенный	г	90	13,50	9,60	8,36	169,700	412
	Картофельное пюре	г	150	3,150	6,600	16,350	138,000	429
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,50	0,00	27,00	110,000	508
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		800,00	23,65	23,70	81,79	632,00	
	Полдник							
	Булочка дорожная	г	100	7,000	13,830	55,830	376,700	565
	Йогурт	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000	517
	Итого полдник:		300,000	17,000	20,230	72,830	550,700	
	Итого за день:			56,190	68,090	215,780	1 687,900	
9 день	Завтрак							9 день
	Апельсин (поштучно)	г	100	0,900	0,200	8,100	43,000	112
	Гуляш из говядины	г	120	20,600	22,000	4,200	297,000	367
	Рагу из овощей	г	150	2,800	7,170	11,390	120,600	195
	Чай с джемом	г	200	1,000	0,000	15,000	60,000	458*
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого завтрак:		590,000	26,800	29,950	48,970	573,000	
	Обед							
	Помидоры свежие	г	100	1,100	0,150	3,780	23,900	106
	Суп гороховый		250	8,2	3,5	18,7	138,7	54-25с-2020
	Рыба, тушеная в томате с овощами	г	90	8,510	4,600	4,030	91,520	343
	Картофель отварной	г	150	2,850	7,350	19,050	153,000	426

	Компот из кураги		200	1	0,1	15,6	66,9	54-2хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		840,000	25,140	16,640	81,640	580,720	
	Полдник							
	Пирожок с повидлом	г	100	6	5,3	61	316,7	542
	Напиток из шиповника	г	200	0,70	0,30	22,80	97,000	519
	Итого полдник:		300,000	6,700	5,600	83,800	413,700	
	Итого за день:			58,640	52,190	214,410	1 567,420	
10 день	Завтрак							10 день
	Запеканка из творога	г	150	24,000	25,200	23,900	425,000	313
	Какао с молоком	г	200	3,6	3,3	25	144	496
	Масло сливочное шоколадное	г	10	0,150	6,200	1,850	65,000	105
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Банан (поштучно)	г	120	1,800	0,600	25,200	115,200	112
	Итого завтрак:		500,000	31,050	35,880	86,230	801,600	
	Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	г	100	1	10,16	3,49	109,56	4
	Суп рыбн конс	г	250	6,5	2,48	14,4	105,8	152
	Курица отварная	г	90	28,9	2,2	1	139,3	54-21м-2020
	Рис отварной	г	150	3,69	6,1	33,81	204,6	414
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		840,000	44,970	21,880	102,180	787,960	
	Полдник							
	Булочка ванильная	г	100	7,830	8,000	56,500	330,000	563
	Сок	г	200	1,00	0,00	0,00	110,000	518
	Итого полдник:		300,000	8,830	8,000	56,500	440,000	
	Итого за день:			84,850	65,760	244,910	2 029,560	
11 день	Завтрак							11 день
	Огурец свежий	г	60	0,480	0,060	1,500	8,400	106
	Зразы из говядины	г	90	10,530	9,990	14,580	189,900	376
	Картофельное пюре	г	150	3,150	6,600	16,350	138,000	429
	Чай с лимоном	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	459*
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого завтрак:	г	520,000	15,760	17,230	57,910	449,700	
	Обед							
	Салат из свежих овощей	г	60	0,900	1,140	1,590	20,100	
	Борщ с капустой и картофелем	г	250	1,820	5,000	10,650	95,000	128
	Сердце в соусе	г	100	24,300	13,400	4,100	234,000	403
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	7,800	17,100	34,500	323,000	237
	Компот из апельсинов с яблоками	г	200	0,50	0,20	22,20	93,000	510
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		810,000	38,800	37,780	93,520	871,800	
	Полдник							
	Пирожок с картофелем	г	100	5,83	6,17	35	218,3	543
	Компот из изюма	г	200	0,4	0,1	18,3	75,9	54-4хн-2020
	Итого полдник:		300,000	6,230	6,270	53,300	294,200	
	Итого за день:			60,790	61,280	204,730	1 615,700	

12 день	Завтрак							12 день
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	г	200	8,560	14,120	31,520	287,440	247
	Бутерброд с сыром	г	20/5/20	6,7	9,5	9,9	153	90
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,200	2,700	15,900	79,000	501
	Мандарин (поштучно)	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	112
	Итого завтрак:		500,000	19,260	26,520	64,820	557,440	
	Обед							
	Салат из свежих помидоров с раст. маслом	г	100	1	10,16	3,49	109,56	22
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	г	250	2,6	2,8	18,6	109,8	158
	Каша пшеничная рассыпчатая	г	150	6,4	6,5	35,5	225,8	54-12г-2020
	Тефтели из говядины припущенные	г	100	13,8	12,7	8,7	204	389
	Компот из плодов и ягод сушеных	г	200	0,3	0	20,1	81	512
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		850,00	27,58	33,10	106,87	836,86	
	Полдник							
	Коржик молочный	г	100	6,83	12,17	65,5	398,3	579
	Сок яблочный	г	200	1,00	0,20	0,20	92,000	518
	Итого полдник:		300,000	7,830	12,370	65,700	490,300	
	Итого за день:			54,670	71,990	237,390	1 884,600	

За две недели в день

Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
61,371	66,146	226,255	1 783,955

	77	79	335	2350
Не менее	46,2	47,4	201	1410