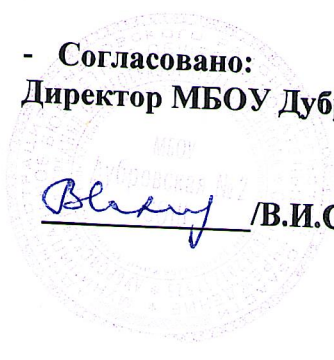


- **Согласовано:**
Директор МБОУ Дубровской №2


В.И.Сахаров /В.И.Сахаров /

Утверждаю:
Председатель правления
ПО « Кооператор»
Дубровского района
В.И.Шевцова /В.И.Шевцова/

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

**обедов , для учащихся 1-4 классов
МБОУ Дубровской № 2 СОШ**

Возрастная категория: 7-11лет

№ Реце пт. Сб.Р. образ Учре жд. 2017г	Наименование блюда	Мас са блю да г.	Пищевая ценность г.			Энерге тиче ская цен ность ккал
			белки г.	жиры г.	углевод ы г.	
1	2	3	4	5	6	7
	Первая неделя: Первый день:					
	Обед:					
55	Салат из свеклы с огурцом и горошком	60	0,85	3,6	3,77	51
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	2,95	10,9	89,75
295	Котлеты рубленые из кур	90	16,29	10,69	19,92	348,8
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочном	150	6,4	6,9	12,08	110,75
348	Компот из изюма	200	0,3	0,08	29,85	122,2
ТТК № 32	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,6	10,9	56,2
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого за обед:		29,4	25,3	107,2	870,7
	Второй день:					
	Обед:					
45	Салат из белокочан. капусты	60	0,8	4,9	3,9	36,2
96	Рассольник Ленинградский	250	2,04	5,24	11,98	107,25
268	Биточки мясные	90	7,28	10,83	9,27	217,68
304	Рис отварной	150	4,66	5,38	26,67	161,17
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6
ТТК №32	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,6	10,9	56,2
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого за обед:		18,74	27,55	110,36	785,06

	Третий день:					
	Обед:					
59	Салат из моркови с яблоками	60	0,6	0,1	5,1	23,9
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,5	148,25
229	Рыба «Минтай», тушеная с овощами	90	8,78	8,63	3,42	94,5
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,0	38,6	243,7
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8
ТТК №32	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,6	10,9	56,2
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого за обед:		27,9	21,1	106,3	791,3
	Четвертый день:					
	Обед:					
23	Салат из свежих помидоров	60	0,7	3,7	2,7	46,6
111	Суп с макарон. изделиями	250	2,98	2,83	15,7	125,13
288	Цыплята отварные	90/9	11,3	12,7	0,4	282
145	Картофель тушеный	150	4,3	7,57	21,1	195
376	Чай с сахаром	200	0,07		15	60,0
ТТК № 32	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,6	10,9	56,2
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого за обед:		23,15	27,84	85,6	856,89
	Пятый день :					
	Обед :					
59	Салат картофельный с морковью и зелен. горошком	60	1,64	4,2	5,73	67,6
101	Суп картофельный с рисом	250	1,97	2,7	12,1	85,75
268	Котлета мясная	90	7,28	10,83	9,27	217,68
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочном	150	5,1	4,5	26,4	168,5
349	Компот из смеси					

	сухофруктов	200	0,66		32	132,8
ТТК №32	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,6	10,9	56,2
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого за обед:		20,5	23,3	146,2	820,5
	<i>Шестой день:</i>					
	Обед:					
67	Винегрет овощной	60	0,8	6	4,37	75,06
88	Щи из свежей капусты картофелем	250	1,76	4,95	7,9	89,75
295	Котлеты из птицы рубленые	90	17,29	10,69	13,92	348,75
304	Рис отварной	150	4,66	5,38	26,67	161,17
376	Чай с сахаром	200	0,07		15	60
ТТк №32	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,6	10,9	56,2
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого за обед:		28,38	28,06	98,52	882,89
	<i>Седьмой день:</i>					
	Обед:					
59	Салат из моркови с яблоками	60	0,6	0,1	5,1	23,9
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,98	10,9	103,75
279	Тефтели мясные	90	17,2	13,18	8,6	198,5
145	Картофель тушеный	150	4,3	7,57	21,1	195
360	Кисель из повидла	200	0,1		29,07	113,8
ТТк №32	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,6	10,9	56,2
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого за обед:		27,8	26,9	105,4	783,1
	<i>Восьмой день:</i>					
	Обед:					
52	Салат из свеклы отварной	60	0,8	3,6	5,0	55,7

96	Рассольник Ленинградский	250				
			2,02	5,2	11,98	107,25
259	Жаркое по-домашнему	240	16,17	14,43	21,79	404,44
348	Компот из изюма	200	0,3	0,08	29,85	122,2
ТТк №32	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,6	10,9	56,2
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого за обед:		23,1	24,4	99,3	837,75
	<i>Девятый день:</i>					
	Обед:					
56	Салат овощной с яблоками	60	0,69	0,1	4,3	21
111	Суп с макарон. изделиями	250	2,39	5,08	13	117
268	Биточки мясные	90	7,28	10,8	9,27	217,68
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,0	38,6	243,7
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6
ТТК №32	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,6	10,9	56,2
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого за обед:		33,3	23,2	123,7	862,1
	<i>Десятый день:</i>					
	Обед:					
45	Салат из свежей капусты	60	0,8	4,9	3,9	36,2
119	Суп картофельный с гороховый	250	7,5	3,25	17,25	128,25
227	Рыба Минтай припущенная	90/1 0	13,41	7,4	0,83	131,4
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,38
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8
ТТК №32	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,6	10,9	56,2
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого за обед:		29,2	21,5	105,04	714,2