Утверждаю

 И. о. директора

 МБОУ «Селеченская СОШ»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кулинич С.Г.

 «31» января 2024

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

МБОУ «Селеченская СОШ»

на весенне-летний период 2023-2024 учебного года

**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**

|  |
| --- |
| День первый |
| № рец. | Блюдо | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|   | Свекольник | 250 | 1,25 | 5 | 10,5 | 90 |
| 131 | Курица отварная | 100 | 21 | 8,2 | 0,6 | 161 |
| ПР | Гречка | 150 | 6,3 | 1,6 | 27,9 | 155,4 |
| ПР | Кисель | 200 |   |   | 92 | 355 |
|   | Хлеб ржаной | 40 | 3,2 | 0,7 | 16,6 | 87 |
|  |  Итого  | 740 | 31,75 | 15,5 | 147,6 | 848,4 |

|  |
| --- |
| День второй |
| № рец. | Блюдо | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| 371 | Суп картофельный с фасолью | 250 | 4 |   | 13 | 115 |
| 309 | Котлета мясная | 100 | 16 | 18 | 20 | 254 |
| ПР | Макароны отварные | 150 | 4 | 0,9 | 25,5 | 120,2 |
| ПР | Какао | 200 | 3,2 | 2,6 | 7 | 65 |
|  | жлеб ржаной | 40 | 3,2 | 0,7 | 16,6 | 87 |
|  |  Итого | 740 | 30,4 | 22,2 | 82,1 | 641,2 |

|  |
| --- |
|  День третий |
| № рец. | Блюдо | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность  |
|   | Венегрет | 100 | 1,59 | 2,09 | 10,43 | 56,43 |
| 309 | Суп гороховый | 250 | 11 | 6 |   | 165 |
| ПР | Пельмени | 150 | 10,6 | 13,4 | 17,6 | 232 |
|   | чай с сахаром | 200 | 0,53 |   | 9,47 | 40 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3,2 | 0,7 | 16,6 | 87 |
|  |  Итого | 740 | 26,92 | 22,19 | 54,1 | 580,43 |

|  |
| --- |
|  День четвертый |
| № рец. | Блюдо | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| 131 | Салат из отварной свеклы | 100 | 1,7 | 0,2 | 8 | 44 |
|   | Борщ из свежей капусты | 250 | 11 | 9 | 13,75 | 157,5 |
| ПР | Гуляш | 100 | 15,1 | 5,9 | 2 | 121,9 |
| ПР | Рис отварной | 150 | 2,4 | 0,2 | 28,6 | 130 |
|   | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4 | 0,2 | 15,6 | 65,8 |
|   | хлеб ржаной | 40 | 3,2 | 0,7 | 16,6 | 87 |
|  |   | 840 | 33,8 | 16,2 | 84,55 | 606,2 |

|  |
| --- |
| День пятый |
| № рец. | Блюдо | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|  | Суп с макаронными изделиями | 250 | 15,6 | 2,5 | 4,75 | 120 |
| 302 | Котлета рыбная | 100 | 10,2 | 1,3 | 5,4 | 79,9 |
| 380 | Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 3,1 | 25,5 | 144,3 |
| ПР | Чай | 200 | 0,53 |  | 9,47 | 40 |
|  | хлеб ржаной | 40 | 3,2 | 0,7 | 16,6 | 87 |
|  | Итого | 790 | 33,63 | 7,6 | 61,72 | 471,2 |

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**

|  |
| --- |
| День первый |
| № рец. | Блюдо | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|   | Свекольник | 250 | 1,25 | 5 | 10,5 | 90 |
| 131 | Курица отварная | 100 | 21 | 8,2 | 0,6 | 161 |
| ПР | Гречка | 150 | 6,3 | 1,6 | 27,9 | 155,4 |
| ПР | Кисель | 200 |   |   | 92 | 355 |
|   | Хлеб ржаной | 40 | 3,2 | 0,7 | 16,6 | 87 |
|  |  Итого | 740 | 31,75 | 15,5 | 147,6 | 848,4 |

|  |
| --- |
| День второй |
| № рец. | Блюдо | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| 371 | Суп картофельный с фасолью | 250 | 4 |   | 13 | 115 |
| 309 | Котлета мясная | 100 | 16 | 18 | 20 | 254 |
| ПР | Макароны отварные | 150 | 4 | 0,9 | 25,5 | 120,2 |
| ПР | Какао | 200 | 3,2 | 2,6 | 7 | 65 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3,2 | 0,7 | 16,6 | 87 |
|  |  Итого | 740 | 30,4 | 22,2 | 82,1 | 641,2 |

|  |
| --- |
|  День третий |
| № рец. | Блюдо | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность  |
|   | Венегрет | 100 | 1,59 | 2,09 | 10,43 | 56,43 |
| 309 | Суп гороховый | 250 | 11 | 6 |   | 165 |
| ПР | Пельмени | 150 | 10,6 | 13,4 | 17,6 | 232 |
|   | чай с сахаром | 200 | 0,53 |   | 9,47 | 40 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3,2 | 0,7 | 16,6 | 87 |
|  |  Итого | 740 | 26,92 | 22,19 | 54,1 | 580,43 |

|  |
| --- |
|  День четвертый |
| № рец. | Блюдо | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| 131 | Салат из отварной свеклы | 100 | 1,7 | 0,2 | 8 | 44 |
|   | Борщ из свежей капусты | 250 | 11 | 9 | 13,75 | 157,5 |
| ПР | Гуляш | 100 | 15,1 | 5,9 | 2 | 121,9 |
| ПР | Рис отварной | 150 | 2,4 | 0,2 | 28,6 | 130 |
|   | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4 | 0,2 | 15,6 | 65,8 |
|   | хлеб ржаной | 40 | 3,2 | 0,7 | 16,6 | 87 |
|  |  Итого | 840 | 33,8 | 16,2 | 84,55 | 606,2 |

|  |
| --- |
| День пятый |
| № рец. | Блюдо | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|  | Суп с макаронными изделиями | 250 | 15,6 | 2,5 | 4,75 | 120 |
| 302 | Котлета рыбная | 100 | 10,2 | 1,3 | 5,4 | 79,9 |
| 380 | Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 3,1 | 25,5 | 144,3 |
| ПР | Чай | 200 | 0,53 |  | 9,47 | 40 |
|  | хлеб ржаной | 40 | 3,2 | 0,7 | 16,6 | 87 |
|  |  | 790 | 33,63 | 7,6 | 61,72 | 471,2 |