

МЕНЮ
обедов для обучающихся 1-4-х классов
МБОУ КОЧКУРОВСКОЙ СШ

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ
1 НЕДЕЛЯ					
Понедельник					
Щи со свежей капустой и рыбой	200	18,2	5,6	27,8	222,7
Каша гречневая	180	9,6	5,25	56,8	372,0
Котлета	90	38,28	33,88	69,3	615,19
Чай	200	0,2	0,1	14,5	56,8
Хлеб ржаной	50	5,84	1,22	27,5	152,1
Итого:	740	72,12	46,15	213,4	1484,29
Вторник					
Суп гороховый	200	19,92	14,98	43,34	360,1
Плов с курицей	200	16,1	22,2	41,6	431,7
Компот из яблок	200	0,2	0,1	15,4	59,4
Хлеб ржаной	50	5,84	1,22	27,5	152,1
Итого:	650	42,06	38,5	127,84	1003,3
Среда					
Борщ	200	10,2	12,1	26,3	235,9
Рожки с сыром	200	15,88	18,8	42,9	406
Чай	200	0,2	0,1	14,5	56,8
Хлеб ржаной	50	5,84	1,22	27,5	152,1
Итого:	650	38,62	45,52	107,6	1008,9
Четверг					
Суп картофельный с мясом	200	6,5	2,4	14,8	190,0
Тефтели с рисом котлетой	90/200	26,1	23,1	47,25	419,45
Лимонный напиток	200	0,5	-	28	94,7
Хлеб ржаной	50	5,84	1,22	27,5	152,1
Итого:	740	38,94	26,72	144,27	856,25
Пятница					
Щи б/м со сметаной	200/6	2,0/0,26	4,3/10,7	10/0,28	88,0/29,3
Картофельное пюре	180	4,3	6,8	32,2	196,1
Рыба	90	14,46	16,7	29,66	515,6
Напиток из апельсинов	200	0,5	0,1	26,03	96,8
Хлеб ржаной	50	5,84	1,22	27,5	152,1
Итого:	750	23,06	39,82	125,67	1077,9

2 НЕДЕЛЯ
Понедельник

Суп картофельный с рыбой	200	18,2	5,6	27,8	222,7
Рожки с сыром	200	15,88	18,8	42,9	406
Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33
Хлеб ржаной	50	5,84	1,22	27,5	152,1
Итого:	650	39,92	25,62	108,2	856,6

Вторник

Суп гороховый	200	19,92	14,98	43,34	360,1
Каша гречневая	180	9,6	5,25	56,8	372,0
Котлета куриная	90	38,28	33,88	69,3	615,19
Напиток из апельсинов	200	0,5	0,1	26,03	96,8
Хлеб ржаной	50	5,84	1,22	27,5	152,1
Итого:	720	74,14	55,43	222,97	1596,19

Среда

Суп картофельный с мясом	200	6,5	2,4	14,8	190,0
Плов с курицей	200	16,1	22,2	41,6	431,7
Лимонный напиток	200	0,5	-	28	94,7
Хлеб ржаной	50	5,84	1,22	27,5	152,1
Итого:	650	28,94	25,82	111,9	868,5

Четверг

Борщ б/м со сметаной	200/6	10,2/0,26	12,1/10,7	26,3/0,28	235,9/29,3
Курица отварная с рисом	90/180	26,1	23,1	47,25	419,45
Компот из яблок	200	0,2	0,1	15,4	59,4
Хлеб ржаной	50	5,84	1,22	27,5	152,1
Итого:	726	42,6	47,22	116,73	896,15

Пятница

Щи со свежей капустой	200	11,0	14,2	22,1	242,5
Картофельное пюре	180	9,6	5,25	56,8	372,0
Курица отварная	90	38,28	33,88	69,3	615,19
Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	32,0	122,3
Хлеб ржаной	50	5,84	1,22	27,5	152,1
Итого:	740	64,92	54,75	207,7	1504,09

Итого:	7060	465,32	405,55	1486,28	11152,17
---------------	-------------	---------------	---------------	----------------	-----------------

Среднее значение:	706	46,5	40,6	148,63	1115,2
--------------------------	------------	-------------	-------------	---------------	---------------