МБОУ «Лузинская СОШ № 1»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 098DF746862F8BA5C7AEA5E557951D75
Владелец: Задворнова Елена Федоровна
Действителен: с 20.09.2022 до 14.12.2023

Утверждаю
Директор школы Е.Ф. Задворнова
09.01.2023 г

1-4 классы, 1-я смена					
Понедельник, 1 неделя, Завтрак					
Макароны отварные	200	7,08	7,36	43,7	209,6
Котлета куриная п/ф	90	10,85	12,7	7,15	186,5
Соус красный основной	25	0,49	0,62	2,8	18,8
Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,05	13,88	56,93
Батон, сыр твердый	35	6	6	8	111
Мандарин	182	1	0	14	64
Итого за Завтрак	**732**	**25,7**	**26,7**	**89,5**	**646,8**
Вторник, 1 неделя, Завтрак					
Картофельное пюре	200	4,25	7,1	27,61	191,33
Гуляш из говядины	110	18,67	18,15	4,22	255,3
Чай с сахаром	200	0,19	0,04	12,78	52,4
Хлеб пшеничный	30	2,88	0,24	14,76	70,3
Яблоко	90	0	0	8	42
Итого за Завтрак	**930**	**26**	**25,5**	**67,4**	**611,3**
Среда, 1 неделя, Завтрак					
Жаркое по-домашнему	240	23,3	21,62	22,72	379,1
Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,05	13,88	56,93
Хлеб пшеничный	30	2,88	0,24	14,76	70,3
Огурцы в нарезке	37	0	0	1	5
Итого за Завтрак	**507**	**26,4**	**21,9**	**52,4**	**511,3**
Четверг, 1 неделя, Завтрак					
Плов из отварной говядины	200	31,85	14,54	34,72	328,53
Чай с сахаром	200	0,19	0,04	12,78	52,4
Хлеб пшеничный	30	2,88	0,24	14,76	70,3
Сыр твердых сортов в нарезке	25	5,8	7,38	0	89,6
Мандарины	150	1	0	11	53
Итого за Завтрак	**605**	**41,7**	**22,2**	**73,3**	**593,8**
Пятница, 1 неделя, Завтрак					
Макароны отварные	200	7,08	7,36	43,7	209,6
Наггетсы куриные, п/ф	115	15,2	23,7	15,5	336,1
Яблоко	140	1	1	14	62
Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,05	13,88	56,93

Хлеб пшеничный	30	2,88	0,24	14,76	70,3
Печенье	40	3	4	30	166
Итого за Завтрак	**725**	**29,4**	**36,4**	**131,8**	**900,9**
Понедельник, 2 неделя, Завтрак					
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,97	8,45	47,91	311,6
Биточки куриные	100	20,26	4,37	13,39	174,08
Соус красный основной	25	0,49	0,62	2,8	18,8
Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,05	13,88	56,93
Хлеб пшеничный	30	2,88	0,24	14,76	70,3
Мандарины	115	1	0	8	41
Сок яблочный	200	1	0	20	87
Итого за Завтрак	**870**	**36,9**	**13,7**	**120,7**	**759,7**
Вторник, 2 неделя, Завтрак					
Плов из отварной говядины	200	31,85	14,54	34,72	328,53
Чай с сахаром	200	0,19	0,04	12,78	52,4
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Булочка с черничной начинкой	70	6	2	40	201
Итого за Завтрак	**500**	**40,3**	**16,8**	**102,3**	**652,2**
Среда, 2 неделя, Завтрак					
Жаркое по-домашнему	240	23,3	21,62	22,72	379,1
Яблоко	110	1	1	11	49
Хлеб пшеничный	30	2,88	0,24	14,76	70,3
Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,05	13,88	56,93
Итого за Завтрак	**580**	**27,4**	**22,9**	**62,4**	**555,3**
Четверг, 2 неделя, Завтрак					
Макароны отварные	200	7,08	7,36	43,7	209,6
Котлета куриная п/ф	90	10,85	12,7	7,15	186,5
Соус красный основной	25	0,49	0,62	2,8	18,8
Нарезка из помидоров и огурцов	80	1	5	2	56
Хлеб пшеничный	30	2,88	0,24	14,76	70,3
Чай с сахаром	200	0,19	0,04	12,78	52,4
Банан	200	3	1	42	189
Итого за Завтрак	**825**	**25,5**	**27**	**125,2**	**782,6**
Пятница, 2 неделя, Завтрак					
Картофельное пюре	200	4,25	7,1	27,61	191,33
Наггетсы куриные, п/ф	115	15,2	23,7	15,5	336,1
Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,05	13,88	56,93
Хлеб пшеничный	30	2,88	0,24	14,76	70,3
Яблоко	180	1	1	18	79,7

Итого за Завтрак	**725**	**23,6**	**32,1**	**89,8**	**734,4**
Средние показатели за Завтрак	**700**	**30,3**	**24,5**	**91,5**	**674,8**
Средние показатели за период	**700**	**30,3**	**24,5**	**91,5**	**674,8**

Меню горячих обедов 2-3 классы

Название блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г.	Калорийность, ккал.
Понедельник, 1 неделя					
Суп картофельный с горохом	200	19,71	3,26	16,88	174,37
Картофельное пюре	150	3,08	6,23	19,81	147,79
Котлета, полуфабрикат	90	12	14	8	211
Салат из свежих помидоров и огурцов	136	1	9	4	95
Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0	27,05	110
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Итого за Обед	**836**	**40,9**	**33**	**105,2**	**878,8**
Вторник, 1 неделя					
Рассольник Ленинградский	200	6,37	3,77	9,67	97,7
Плов (грудка)	240	32,7	9,71	40,1	378,6
Компот из кураги	200	0,82	0,04	20,48	85,51
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Мандарин	80	2	3	26	143
Итого за Обед	**780**	**46,5**	**17**	**125,8**	**845,4**
Среда, 1 неделя					
Суп картофельный с макаронными изделиями, курица	200	5,86	3	15,26	111,7
Помидоры в нарезке	50	0	0	2	11
Гуляш	90	15,46	14,86	4,29	212,5
Макароны отварные	150	5,56	6,02	34,3	220,3
Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,19	17,37	72,1
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Итого за Обед	**750**	**31,7**	**24,6**	**102,7**	**768,2**
Четверг, 1 неделя					
Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курица	200	6,98	7,55	9,77	134,44
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,21	6,94	35,9	238,9
Биточки	100	19,83	4,57	13,4	173,22
Соус красный основной	25	0,36	0,45	2,1	13,96
Салат из свежих помидоров и огурцов	165	1	8	5	94
Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0	27,05	110
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Итого за Обед	**900**	**41,5**	**28**	**122,7**	**905,1**

Пятница, 1 неделя					
Щи из свежей капусты со сметаной	200	15,25	5,98	13,32	169,1
Рагу овощное из кур грудки	240	26,04	8,77	24,28	280,25
Компот из изюма	200	0,43	0,09	24,7	75,8
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Мандарины	105	0	0	8	50
Итого за Обед	**805**	**46,3**	**15,3**	**99,8**	**715,8**
Понедельник, 2 неделя					
Суп картофельный с горохом	200	19,71	3,26	16,88	174,37
Жаркое по-домашнему кур грудка	240	29,94	8,28	22,39	283,81
Помидоры в нарезке	80	1	0	3	17
Печенье	50	4		32	170
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0	27,05	110
Итого за Обед	**830**	**59,7**	**12,0**	**130,8**	**895,8**
Вторник, 2 неделя					
Рассольник Ленинградский, курица	200	6,37	3,77	9,67	97,7
Макароны отварные	150	5,56	6,02	34,3	220,3
Тефтели куриные, полуфабрикат	95	11,68	13,69	6,84	197,5
Соус красный основной	25	0,36	0,45	2,1	13,96
Компот из кураги	200	0,82	0,04	20,48	85,51
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Мандарин	141	1	0	10	53
Итого за Обед	**871**	**30,4**	**24,5**	**112,9**	**808,6**
Среда, 2 неделя					
Суп с рыбными консервами	200	7,86	3,8	12,34	114,9
Картофельное пюре	150	3,08	6,23	19,81	147,79
Гуляш	95	15,46	14,86	4,29	212,5
Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,19	17,37	72,1
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Яблоко	90	1	1	9	40
Итого за Обед	**795**	**32,3**	**26,6**	**92,3**	**727,9**
Четверг, 2 неделя					
Суп картофельный с горохом	200	19,71	3,26	16,88	174,37
Плов с кур грудка	240	32,7	9,71	40,1	378,6
Салат из свежих помидоров и огурцов	120	1	8	43	90
Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0	27,05	110
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Итого за Обед	**820**	**58,5**	**21,5**	**156,5**	**893,6**
Пятница, 2 неделя					
Борщ с капустой и картофелем	200	6,98	7,55	9,77	134,44

со сметаной, курица					
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,21	6,94	35,9	238,9
Котлета куриная, полуфабрикат	120	11,68	13,69	6,84	197,5
Соус красный основной	25	0,36	0,45	2,1	13,96
Компот из кураги	200	0,82	0,04	20,48	85,51
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Яблоко	188	0	0	8	50
Печенье	40	3	4	40	166
Итого за Обед	**983**	**35,65**	**33,17**	**152,6**	**1026,9**
Средние показатели за Обед	**837**	**42,3**	**23,6**	**120**	**846,6**
Средние показатели за период	**837**	**42,3**	**23,6**	**120**	**846,6**