

Школа	МБОУ "Луковецкая СШ"	Директор
Меню приготавливаемых блюд		Рухлова С.Д.
	Приказ	65/4 от 29.04.2025.

Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен. (ккал)	№ рецептуры	Цена
1 день								
Завтрак	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (гречневая)	200	13,3	7,31	47	304	200	
	Чай "Витошка" с витаминами	200	0	0	10	39	200	
	Бутерброд с маслом	50	3	8	21	171	50	
	Яблоки свежие	100	0	0	6	28	100	
	Итого	450	16,3	15,31	78	514	450	
Обед	Суп из овощей	250	5	6	9	142	250	
	Цыплята тушеные (голень)	90	11	12	4	166	90	
	Каша рисовая рассыпчатая с соленым огурцом	180	4	5	41	220	180	
	Компот из вишни свежемороженый	200	0	0	12	47	200	
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3	0	16	160	80	
	Итого	800	23	23	82	735		
		1250	39,3	38,31	160	1249		
2 день								
Завтрак	Макароны, запеченные с сыром	250	13	12	48	358	78	
	Огурец свежий	60	1	0	2	21	70	
	Чай с лимоном	200	0	0	10	43	686	
	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	пром	
	Итого	550	17	12	80	516		
Обед	Суп вермишелевый	250	5	7	18	155	112	
	Котлеты рыбные с соусом	110	9	4	11	123	261	
	Картофельное пюре, кукуруза	170	3	6	24	165	520	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19	78	639	
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3	0	16	160	пром	
	Итого	810	20	17	88	681		
		1360	37	29	168	1197		
3 день								
Завтрак	Каша геркулесовая жидкая	200	8	9	28	226	311	
	Чай с сахаром и молоком	200	2	2	13	68	685	
	Бутерброд с повидлом яблочным	55	3	5	28	162	2	
	Мандарины свежие	100	0	0	4	21	627	
	Итого	555	13	16	73	477	555	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	9	12	10	194	110	
	Тефтели с рисом - Ёжики (с ламинарией) с томатным соусом	120	10	12	14	199	350, 587	
	Каша гречневая рассыпчатая с соленым огурцом	190	11	6	39	256	508	
	Компот из яблок и клубники	200	0	0	11	47	633	
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3	0	16	160	пром	
	Итого	840	33	30	90	856		
		1395	46	46	163	1333		
4 день								
Завтрак	Каша пшенная жидкая	250	9	7	28	24	311	

	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	18	105	692	
	Бутерброд с сыром	70	5	7	16	148	3	
	Бананы свежие	100	1	0	15	67	627	
	Итого	620	18	17	77	344		
	Щи из свежей капусты с картофелем и ламинарией	250	12	6	7	145	124	
	Гуляш из отварного мяса	90	10	17	0	208	277	
	Макароньы отварные, огурец свежий	150/60	7	5	30	184	256	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19	78	639	
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3	0	16	160	пром	
	Итого	620	32	28	72	775		
		1240	50	45	149	1119		
5 день								
Завтрак	Каша рисовая жидкая	200	5	6	31	194	311	
	Чай с сахаром	200	0	0	9	36	685	
	Бутерброд с маслом	50	3	8	21	171	50	
	Яблоки свежие	100	0	0	6	28	100	
	Итого	550	8	14	67	429		
Обед	Салат из свеклы	100	1	3	7	61	52	
	Суп картофельный с горохом	250	11	4	16	152	139	
	Голубцы ленивые с соусом	140/30	16	19	24	306	312	
	Кисель из свежей клюквы (замороженной)	200	0	0	16	71	640	
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3	0	16	160	пром	
	Итого	630	31	26	79	750		
		1180	39	40	146	1179		
6 день								
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным	220	31	18	33	426	366, 618	
	Какао "Витошка" с витаминами	200	4	4	14	107	693	
	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	пром	
	Апельсины свежие	100	0	0	6	30	627	
	Итого	560	38	22	73	657		
Обед	Суп из овощей	250	5	6	9	142	250	
	Котлеты рыбные с соусом	110	9	4	11	123	261	
	Каша рисовая рассыпчатая с соленым огурцом	180	4	5	41	220	180	
	Компот из яблок и клубники	200	0	0	11	47	633	
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3	0	16	160	пром	
	Итого	820	21	15	88	692		
		1380	59	37	161	1349		
7 день								
Завтрак	Каша Дружба жидкая	200	6	6	30	198	311	
	Чай витаминизированный "Витошка"	200	0	0	10	39	685	
	Бутерброд с сыром	70	5	7	16	148	3	
	Яблоки свежие	100	0	0	6	28	627	
	Итого	570	11	13	62	413		
Обед	Помидор свежий	60	1	3	6	52	71	
	Борщ с капустой и картофелем	250	11	12	10	174	110	
	Печень по-строгановски	90	12	7	6	131	431	
	Каша гречневая рассыпчатая с соленым огурцом	190	11	6	39	256	508	

	Компот из яблок и апельсинов	200	0	0	12	50	636	
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3	0	16	160	пром	
	Итого	870	38	28	89	823		
		1440	49	41	151	1236		
8 день								
Завтрак	Каша рисовая жидкая	200	5	6	31	194	311	
	Чай с сахаром и молоком	200	2	2	13	68	685	
	Бутерброд с повидлом яблочным	55	3	5	28	162	2	
	Бананы свежие	100	1	0	15	67	627	
	Итого	555	11	13	87	491		
Обед	Рассольник Ленинградский	250	11	10	15	191	132	
	Котлета куриная с томатным соусом	110	12	10	13	204	305, 587	
	Картофельное пюре, кукуруза	170	3	6	24	165	520	
	Кисель "Витошка" с витаминами	200	0	0	24	95	505	
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5	0	16	160	пром	
	Итого	810	31	26	92	815		
		1365	42	39	179	1306		
9 день								
Завтрак	Омлет из яиц с маслом	205	16	25,7	4,2	316	215	
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	18	105	692	
	Бутерброд с маслом	50	3	8	21	171	1	
	Апельсины свежие	100	0	0	6	30	627	
	Итого	555	23	36,7	58,2	659		
Обед	Горошек зеленый	60	1	3	4	44	78	
	Суп картофельный с гречневой крупой	250	11	9	14	192	138	
	Запеканка картофельная мясная, с соусом	210	11	24	21	356	284/587	
	Компот из вишни свежемороженой	200	0	0	12	47	634	
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3	0	16	160	пром	
	Итого	800	26	36	67	800		
10 день								
Завтрак	Каша пшенная жидкая	250	9	7	28	24	311	
	Чай витаминизированный "Витошка"	200	0	0	10	39	685	
	Бутерброд с маслом и сыром	100	9	7	16	168	3	
	Итого	550	18	14	54	231		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и ламинарией	250	9	6	7	185	124	
	Гуляш из говядины	90	14	14	11	210	260	
	Макаронные изделия отварные, огурец свежий	150/60	7	5	30	184	256	
	Компот из яблок и апельсинов	200	0	0	12	50	636	
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5	0	16	160	пром	
	Итого	620	35	25	76	789		
		1170	53	39	130	1020		