

Школа	МБОУ "Луковецкая СШ"	Директор
Меню приготавливаемых блюд		Рухлова С.Д.
	Дата:	22.09.2025 – 03.10.2025

Прием пищи	Блюда	Вес блюда , г	Белки	Жиры	Угле воды	Эн. Цен. (кка л)	№ рецептур ы	Цена
ПОНЕДЕЛЬНИК								
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным	220	31	18	33	426	366, 618	77,21
	Какао "Витошка"с витаминами	200	4	4	14	107	693	10
	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	пром	4
	Апельсины свежие	100	0	0	6	30	627	8,93
	Итого	560	38	22	73	657		100,14
Обед	Суп картофельный с крупой и рыбой	250	8	3	15	152	138	33,64
	Тефтели мясные (1 в) с соусом	100	10	11	11	186	461	40,40
	Каша гречневая рассыпчатая с консервированным помидором	160/60	8	5	35	217	508	26,78
	Компот из яблок и клубники	200	0	0	11	47	633	11,78
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3	0	16	160	пром	7
	Итого	850	29	19	88	762		119,60
ВТОРНИК								
Завтрак	Каша Дружба жидкая	200	6	6	30	198	311	58,84
	Чай витаминизированный "Витошка"	210	0	0	10	39	685	13,69
	Бутерброд с маслом	50	3	8	21	171	1	16,31
	Яблоки свежие	100	0	0	6	28	627	11,3
	Итого	560	9	14	67	436		100,14
Обед	Помидор свежий	60	1	3	6	52	71	11,9
	Борщ с капустой и картофелем	250	11	12	10	174	110	21
	Рыба, запеченная/ картофельное пюре	280	22	12	28	290	250	69,65
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19	78	639	10,05
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3	0	16	160	пром	7
	Итого	870	37	27	79	754		119,60
СРЕДА								
Завтрак	Котлета куриная с томатным соусом	110	12	10	13	204	305, 587	57,09
	Пюре картофельное	200	7	5	19	162	520	25
	Чай с сахаром и молоком	200	2	2	13	68	685	21,55
	Хлеб ржаной	40	3	0	17	70	пром	4
	Итого	550	24	17	62	504		100,14
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и ламинарией	250	9	6	7	185	124	25,18
	Гуляш из говядины	90	14	14	11	210	260	53,75
	Макароны отварные, огурец свежий	150/60	7	5	30	184	256	21,32
	Компот из яблок и апельсинов	200	0	0	12	50	636	12,35
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5	0	16	160	пром	7
	Итого	620	35	25	76	789		119,60

ЧЕТВЕРГ

Завтрак	Омлет из яиц с маслом	205	16	25,7	4,2	316	215	55,54
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	18	105	692	15,12
	Бутерброд с маслом	50	3	8	21	171	1	16,64
	Бананы свежие	100	1	0	15	67	627	12,74
	Итого	555	23	36,7	58,2	659		100,14
Обед	Горошек зеленый	60	1	3	4	44	78	15,33
	Суп картофельный с гречневой крупой	250	11	9	14	192	138	25,63
	Запеканка картофельная мясная, с соусом	210	11	24	21	356	284/587	57,74
	Напиток из плодов шиповника	200	0	0	12	48	705	13,9
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3	0	16	160	пром	7
	Итого	800	26	36	67	800		119,60

ПЯТНИЦА

Завтрак	Каша пшенная жидкая	250	9	7	28	204	311	55,91
	Чай витаминизированный "Витошка"	200	0	0	10	39	685	15,45
	Бутерброд с маслом и сыром	100	9	7	16	168	3	26,57
	Итого	550	18	14	54	414		100,14
Обед	Салат из свеклы	100	1	3	7	61	52	17,10
	Суп картофельный с горохом	250	11	4	16	152	139	21,49
	Голубцы ленивые с соусом	140/30	16	19	24	306	312	55,81
	Кисель из свежей клюквы (замороженной)	200	0	0	16	71	640	18,20
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3	0	16	160	пром	7
	Итого	630	31	26	79	750		119,60