

Школа	МБОУ "Луковецкая СШ"	Директор
Меню приготавливаемых блюд		Рухлова С.Д.
	Дата:	12.01.2026-16.01.2026

Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угле воды	Эн. цен. (ккал)	№ рецептуры	Цена
ПОНЕДЕЛЬНИК								
Завтрак	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (гречневая)	200	13,3	7,31	47	304	173	48,85
	Какао "Витошка" с витаминами	200	4	4	14	107	693	14,90
	Бутерброд с маслом	50	3	8	21	171	1	16,31
	Яблоки свежие	100	0	0	6	28	627	20,08
	Итого	550	20,3	19,31	88	610		100,14
Обед	Суп из овощей	250	5	6	9	142	135	20,37
	Цыплята тушеные (голень)	90	11	12	4	166	301	51,33
	Каша рисовая рассыпчатая с соленым огурцом	180	4	5	41	220	508	25,2
	Компот из вишни свежезамороженный	200	0	0	12	47	634	15,7
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3	0	16	160	пром	7
	Итого	800	23	23	82	735		119,60
ВТОРНИК								
Завтрак	Макароны, запеченные с сыром	250	13	12	48	358	78	70,16
	Огурец свежий	60	1	0	2	21	70	15,47
	Чай с лимоном	200	0	0	10	43	686	10,51
	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	пром	4
	Итого	550	17	12	80	516		100,14
Обед	Суп вермишелевый	250	5	7	18	155	112	21,31
	Котлеты рыбные с соусом	110	9	4	11	123	261	55,29
	Картофельное пюре, кукуруза	170	3	6	24	165	520	30
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19	78	639	6
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3	0	16	160	пром	7
	Итого	810	20	17	88	681		119,60
СРЕДА								
Завтрак	Каша геркулесовая жидккая	200	8	9	28	226	311	54,23
	Чай с сахаром и молоком	200	2	2	13	68	685	17,05
	Бутерброд с повидлом яблочным	55	3	5	28	162	2	13,18
	Апельсины свежие	100	0	0	4	21	627	15,68
	Итого	555	13	16	73	477		100,14
Обед	Рассольник Ленинградский	250	11	10	15	191	132	21,32
	Фрикадельки мясные с соусом	100	11	23	3	275	112	41,64
	Капуста тушеная	180	4,35	12	33,2	77	321	28,00
	Кисель "Витошка" с витаминами	200	0	0	24	95	505	17,96
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3	0	16	160	пром	7
	Итого	810	29,35	45	91,2	798		119,60

ЧЕТВЕРГ								
Завтрак	Тефтели с рисом - Ёжики (с ламинарией) с томатным соусом	150	10	12	14	199	350, 587	57,33
	Пюре картофельное	150	4	5	23	152	520	23,00
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	18	105	692	15,81
	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	пром	4
	Итого	550	20	20	75	550		100,14
	Борщ с капустой и картофелем	250	9	12	10	194	110	21,00
	Печень по-строгановски	90	12	7	6	131	431	49,19
	Каша гречневая рассыпчатая с соленым огурцом	190	11	6	39	256	508	25,78
	Напиток из плодов шиповника	200	0	0	12	48	705	16,93
Завтрак	Хлеб ржано-пшеничный	80	3	0	16	160	пром	7
	Итого	810	35	25	83	789		96,28
ПЯТНИЦА								
Завтрак	Каша рисовая жидккая	200	5	6	31	194	311	47,54
	Чай с сахаром	200	0	0	9	36	685	9,07
	Бутерброд с сыром	70	5	7	16	148	3	27,80
	Бананы свежие	100	1	0	15	67	627	15,73
	Итого	570	11	13	71	445		100,14
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и ламинарией	250	12	6	7	145	124	25,00
	Гуляш из отварного мяса	90	10	17	0	208	277	51,74
	Пюре картофельное с зеленым горошком (консервированным)	150/60	3	4	18	158	520,78	28,22
	Компот из вишни свежезамороженной	200	0	0	12	47	634	11,32
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3	0	16	160	пром	7
	Итого	830	28	27	53	718		119,60

Школа	МБОУ "Луковецкая СШ"	Директор
Меню приготавливаемых блюд		Рухлова С.Д.
	Дата:	19.01.2026-23.01.2026

Прием пищи	Блюда	Вес блюда , г	Белки	Жиры	Угле воды	Эн. Цен. (ккал)	№ рецептур	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 пшененная 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