

УТВЕРЖАЮ

Директор школы  Сараева И.А.

Примерное меню

День недели	№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Комбинация
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
П О Н Д Е Л Ы Н И К	1	182	каша манная	200	8,16	9,04	33,84	222	
	2	187	каша "дружба"	200	7,82	8,96	34,08	222,6	
	3	183	каша пшениная	200	7,81	10,12	37,05	232	
	4		суп молочный вермишелевый	200	7,9	8,94	33,86	198,66	
	5	-	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	
	6	41	масло сливочное	5	0,05	2,13	0,06	26,48	
	7	27	сыр	20	4,48	4,03	0	70,4	
	8	117	какао	200	3,6	4,26	25,15	175,61	
	9		яблоко	100	0,04	0,04	0,79	4,47	
В Т О Р Н И К			Всего:	575	20,28	20,00	83,99	616,46	1,5,6,7,8,9
				575	19,94	19,92	84,23	617,06	2,5,6,7,8,9
				575	19,93	21,08	87,20	626,46	3,5,6,7,8,9
				575	20,02	19,90	84,01	593,12	4,5,6,7,8,9
	1	94	салат из помидоров и огурцов	100	1	5,2	4	62	
	2	291	плов	200	17,42	12,41	45,96	391,5	
	3		рожки отв.	130	5,9	6,8	37,3	257,7	
	4		тефтели	90	7,9	5,18	9,05	130,40	
	5		суп вермишелевый	200	5,82	8,13	7,95	127	
Р Н И К	6	-	сок натуральный	200	0	0	20	46	
	7	-	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	
	8	-	конфета	15	1,6	2,8	8,2	47	
	9		мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	
			Всего:	865	30,59	29,24	117,76	826	1,2,5,6,7,8,9
				885	26,97	28,81	118,15	822,60	1,3,4,5,6,7,8,9

	салат овощной (свекла, горошек, лук, масло раст)	100	1,6	5,9	7,1	89,65
C	1 51 суп "гороховый"	200	8,36	16,04	5,84	97,17
P	2 102 рожки отв.	120	4,5	2,2	26,4	115,9
E	3 курица тушеная	100	6,46	5,91	0	126,87
D	4 каша гречневая с тушеной	150	8,54	5,22	22,14	223,8
A	5 кисель	200	0	0	19,6	80
	6 хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	7 банан	100	4,95	1,25	40,2	221,7
	8 Всего:	870	29,82	31,8	123,29	848,79 1,2,3,4,6,7,8
		800	27,4	28,91	119,03	829,82 1,2,5,6,7,8
	салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,41	3,48	8,65	87,4
Ч	1 43 суп "рыбный"	180	2,78	3,53	8,99	138,8
T	2 98 суп "крестьянский"	180	1,56	4,52	3,84	158,57
B	3 картофельное пюре	100	2,68	5	16,56	181,5
V	4 курица тушенная	100	7,96	8,31	0	108,27
E	5 рожки отв.	120	4,5	2,2	26,4	202,5
R	6 рыба тушенная с овощами	100	9,63	6,81	7,09	56
G	7 чай сладкий	200	0,4	0	12,51	47
	8 хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	9 печенье	25	9,7	12,1	50,21	170
	10 яблоко	100	0,04	0,04	0,79	4,47
	Всего:	875	32,41	28,66	138,79	823,67 1,2,6,7,8,9,10,11
		855	29,37	32,45	123,8	822,44 1,3,4,7,8,9,10,11
			28,92	32,96	121,86	854,94 1,2,4,5,8,9,10,11
	1 51 салат "винегрет" овощной	100	0,68	1,39	3,4	39,8
	2 98 суп "крестьянский"	200	2,36	4,22	2,54	45,9
	3 02006 "расольник"	200	1,34	3,49	3,1	87,5
	4 80 "борщ"	200	1,32	3,95	2,87	45,3
	5 87 щи	200	1,38	2,62	2,89	58
P	6 отвалгреча	150	3,7	2,82	6,45	103,5
Я	7 тефтели	90	4,18	5,18	3,4	104,1
T	8 жаркое по-домашнему	150	9,9	14,2	9,8	158,6
H	9 овощное рагу	150	5,2	11,33	5,98	146,2
I	10 котлета	90	7,86	8,06	6,45	145,3
Ц	11 хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
N	12 компот из с/ф	200	1,04	0	26,96	107,4
A	13 банан	100	4,95	1,25	40,2	221,7
	14 печенье	25	9,7	12,1	50,21	170
	Всего:	915	30,56	27,46	157,31	909,9 1,2,6,7,11,12,13,14
		825	31,56	32,93	157,82	902,5 1,3,8,11,12,13,14
		915	33,2	30,07	160,69	950,5 1,4,6,10,11,12,13,14
		825	26,9	29,19	153,79	860,6 1,5,9,11,12,13,14