

Утверждаю
Директор школы _____
М.М.Гудожникова
14.01.2022

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Первая неделя

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Понедельник						
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная	200	6,2	7,5	30,86	215,37	П.262
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	П.493
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	П.111
Масло сливочное	10	0,5	82,5	0,8	74,8	П.478
ИТОГО за завтрак		9,05	90,87	62,08	428,77	
ОБЕД						
Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26	П.1
Суп с макаронными изд.	250	2,38	5,07	12,99	117,0	П.147
Плов из птицы отварной	200	20,35	19,02	32,43	395	П.370
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	П.493
Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,8	П.109
ИТОГО за обед		28,71	35,07	92,12	823,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		37,76	125,94	154,2	1251,83	
Вторник						
ЗАВТРАК						
Каша «Дружба»	200	5,26	11,64	25,06	226,2	П.260
Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	П.501
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	П.111
Сыр «Российский»	15	4,64	5,39	0	12,3	П.100
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	П.112
ИТОГО за завтрак		16,15	21,4	75,98	490,1	
ОБЕД						
Салат витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138	П.2
Суп с картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	П.101
Гуляш из говядины	100	14,67	71,6	3,67	218,67	П.368
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,3	32,2	297,5	П.302
Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,8	П.109
Компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	114,8	П.318
ИТОГО за обед		33,46	92,59	100,59	976,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		49,61	113,99	176,57	1466,62	
Среда						
ЗАВТРАК						
Птица отварная	100	23,57	10,71	9,29	188,57	П.412
Макаронные изд. отварные	180	6,8	0,82	34,8	173,9	П.291
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	П.493
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	П.111
ИТОГО за завтрак		32,72	12,4	74,51	501,07	
ОБЕД						
Салат из квашенной капусты с луком	100	1,6	10,1	3	109	П.48
Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	П.134
Сметана	10	0,25	1,50	0,35	16,00	П.42.1.
Рыба, тушеная в томате	140	13,3	7,2	6,3	143	П.343
Рис отварной	180	4,43	7,3	40,61	275,8	П.414
Компот из яблок	200	0,16	0	14,99	60,64	П.282
Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	П.109
ИТОГО за обед		26,41	32,19	104,88	847,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		59,13	44,59	179,39	1348,56	