

Директор школы

М.М.Гудожникова



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ Первая неделя**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Понедельник</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>9,05</b>	<b>90,87</b>	<b>62,08</b>	<b>428,77</b>	
<b>ОБЕД</b>						
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 отварной говядины	200	15,12	14,88	39,36	352	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
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>23,48</b>	<b>30,93</b>	<b>99,05</b>	<b>780,06</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>32,53</b>	<b>121,8</b>	<b>161,13</b>	<b>1208,83</b>	
<b>Вторник</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>16,15</b>	<b>21,4</b>	<b>75,98</b>	<b>490,1</b>	
<b>ОБЕД</b>						
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 сухофруктов	200	0,5	0,0	27	110	П.508
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>33,18</b>	<b>92,55</b>	<b>108,96</b>	<b>971,72</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>49,33</b>	<b>113,95</b>	<b>184,94</b>	<b>1461,82</b>	
<b>Среда</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>32,72</b>	<b>12,4</b>	<b>74,51</b>	<b>501,07</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2	102	П.17
Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	П.134
Рыба, тушенная 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
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>25,26</b>	<b>30,69</b>	<b>103,53</b>	<b>824,49</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>57,98</b>	<b>43,09</b>	<b>178,04</b>	<b>1325,56</b>	
<b>Четверг</b>						

<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная молочная	200	7.8	8.74	35.8	283.6	П.267
Какао с молоком	200	5.0	4.4	31.7	186.0	П.497
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
Мандарин	136	0.8	0.2	7.5	38	П.112
<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>20,49</b>	<b>19,6</b>	<b>90,42</b>	<b>598,5</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с бобовыми	250	2.3	4.25	15.12	108	П.144
Котлеты припущенные	100	14.57	16.46	9.94	246.08	П.209
Макаронные изд. отварные	180	6.8		34.8	173.9	
Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.38	121.8	П.109
Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	П.493
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>25,01</b>	<b>30,37</b>	<b>86,3</b>	<b>719,48</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>45,5</b>	<b>49,97</b>	<b>176,72</b>	<b>1317,98</b>	
<b>Пятница</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	250	6.98	7.65	24.66	195.1	П.165
Масло сливочное	10	0.5	82.5	0.8	74.8	П.295
Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	П.493
Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	П.111
<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>9,83</b>	<b>91,02</b>	<b>55,88</b>	<b>408,5</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Щи из св. капусты с картофелем	250	1.75	4.98	7.78	83	П.142
Рыба, тушеная в томате	140	13.3	7.2	6.3	143	П.343
Картофель отварной	180	3.42	8.82	22.86	183.6	П.426
Напиток из шиповника	200	0.68	0	21.01	46.87	П.289
Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.38	121.8	П.109
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>24,78</b>	<b>20,32</b>	<b>99,08</b>	<b>670,47</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>34,61</b>	<b>111,34</b>	<b>154,96</b>	<b>1078,97</b>	