

Утверждаю
 Директор школы
 М.М.Гудожникова



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ Вторая неделя

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Понедельник						
ЗАВТРАК						
Каша молочная овсянная	200	7,16	9,4	28,8	228,4	П.266
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	П.493
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	П.111
Сыр(Российский)	15	4,64	5,9	0,8	12,3	П.100
ИТОГО за завтрак		14,15	16,17	60,02	379,3	
ОБЕД						
Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,13	108	П.144
Птица отварная	100	23,57	10,71	9,29	188,57	П.404
Макаронные изделия отварные	180	0,5	0,9	38,72	193,2	П.291
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		33,19	26,8	110,82	807,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		47,34	42,97	170,84	1186,87	
Вторник						
ЗАВТРАК						
Пудинг творожный	200	27,9	21,7	44	482,5	П.153
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
Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	П.481
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	П.112
ИТОГО за завтрак		34,79	99,59	86,42	705,7	
ОБЕД						
Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2	102	П.17
Щи из свеж.капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83	П.142
Рыба, тушенная в томате с овощами	140	13,3	7,2	6,3	143	П.343
Картофель отварной	180	3,42	8,82	22,86	183,6	П.426
Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	П.494
Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,8	П.109
ИТОГО за обед		25,3	23,12	102,33	725,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		60,09	122,71	188,75	1431,02	
Среда						
ЗАВТРАК						
Суп молочный с макаронными изд.	250	6,98	7,65	24,66	195,1	П.165
Чай с сахаром	200	0,1	0,00	15,0	60,0	П.493
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	П.300
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	П.111
ИТОГО за завтрак		12,98	13,72	75,98	490,7	
ОБЕД						

Суп картофельный с рыбой	250	13,21	4,11	6,7	116,24	П.150
Гречневая каша рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,49	303,66	П.237
Гуляш из говядины	100	14,67	71,6	3,67	218,67	П.368
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	П.493
Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	П.109
ИТОГО за обед		44,12	96,1	101,56	949,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		57,1	109,82	177,54	1440,33	
Четверг						
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная	200	6,3	11,82	37,0	279,4	П.253
Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	180	П.497
Сыр (Российский)	15	3,84	3,91	0	51,45	П.100
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	П.111
Мандарин	130	0,8	0,2	7,5	38	П.112
ИТОГО за завтрак		17,39	21,0	84,12	589,45	
ОБЕД						
Суп с крупой	250	1,6	5,07	17,05	120,75	П.155
Котлеты припущенные	100	15	10,71	9,29	188,57	П.412
Пюре из гороха	180	17,53	1,73	34,87	209,52	П.417
Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	П.289
Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,8	П.109
ИТОГО за обед		41,03	28,45	108,6	796,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		58,42	49,45	192,72	1385,96	
Пятница						
ЗАВТРАК						
Курица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192	П.405
Макаронные изделия отварные	200	0,53	0,9	38,72	193,2	П.291
Чай с сахаром	200	0,1	-	15	60	П.493
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	П.111
ИТОГО за завтрак		17,28	16,07	93,04	618,8	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5	10,65	95,0	П.128
Рыба тушеная в томате	140	13,3	7,2	6,3	143	П.343
Рис отварной	200	4,43	7,29	40,57	245,52	П.414
Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,8	П.109
Компот из яблок с лимоном	200	0,1	0,2	25,1	103	П.509
ИТОГО за обед		43,65	32,06	111,18	847,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		60,93	48,13	204,22	1466,0	