

Утверждаю
 Директор школы *М.М.Гудожникова*
 М.М.Гудожникова

МЕНЮ 13.12.2021 17.12.2021 Вторая неделя

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Понедельник –13.12.2021						
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
Груша с1по4 класс	200	0,8	0,6	20,6	94	П.112
Сок с1по4 класс	200	1,4	0,2	26,4	120	П.518
ИТОГО за завтрак		16,35	16,97	107,02	593,3	
ОБЕД						
Салат из белокочаннойкапус.	100	2,1	10,1	9,3	136	П.1
Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,13	108	П.144
Жаркое по-домашнему	180	17,68	15,78	11,29	257,22	П.369
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		26,8	30,97	74,1	683,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		43,15	47,94	181,12	1276,32	
Вторник – 14.12.2021						
ЗАВТРАК						
Пудинг творожный	200	27,9	21,7	44	482,5	П.153
Кофейный напиток с молок.	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		35,59	100,39	106,02	799,7	
ОБЕД						
Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132	П.7
Щи из свеж.капусты с карт.	250	1,75	4,98	7,78	83	П.142
Птица отварная	100	23,57	10,71	9,29	188,57	П.412
Макаронные изд. отварные	200	0,5	0,90	38,72	193,2	П.291
Чай с лимоном	200	0,1	0,00	15,2	61	П.494
Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,8	П.109
Итого за обед		31,64	27,53	103,47	779,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		67,23	127,92	209,49	1579,27	
Среда15.12.2021						
ЗАВТРАК						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,98	7,65	24,66	195,1	П.165
Чай с лимоном	200	0,1	0,00	15,0	61,0	П.494
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
Груша с1по4 класс	200	0,8	0,6	20,6	94	П.112

Итого за завтрак		12,98	13,72	75,98	491,7	
ОБЕД						
Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,36	П.76
Суп картофельный срыбой	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	1441,33	
Четверг – 16.12.2021						
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная	200	6,3	11,82	37,0	279,4	П.253
Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	189	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		18,19	21,2	91,62	627,45	
ОБЕД						
Салат из квашенной капусты	100	1,6	10,1	3	109	П.48
Суп с крупой	250	1,6	5,07	17,05	120,75	П.155
Котлеты припушенные	100	15	10,71	9,29	188,57	П.412
Рагу из овощей	180	3,3	7,2	19,04	156,6	П.313
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		26,8	33,92	92,77	743,59	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		44,99	55,12	184,39	1371,04	
Пятница 17.12.2021						
ЗАВТРАК						
Курица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192	П.405
Макаронные изделия отварные	180	6,78	0,81	34,85	173,88	П.291
Чай с лимоном	200/7	0,1	-	15,2	61	П.494
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	П.111
Банан с1 по4 класс	200	3	1	42	192	П.518
Итого за завтрак		25,73	16,18	111,57	697,48	
ОБЕД						
Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89	П.50
Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5	10,65	95,0	П.128
Сметана	10	16	1,5	0,35	16	П.479
Рыба, тушенная в томате с овощами	140	13,3	7,2	6,3	143	П.343
Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,52	П.414
Компот из яблок с лимоном	200	0,1	0,2	25,1	103,0	П.509
Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,8	П.109