

Утверждаю
 Директор школы *Меркулова*
 М.М.Гудожникова

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ 20.12.2021- 24.12.2021 Первая неделя

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Понедельник –20.12.2021						
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная	200	6,2	7,5	30,86	215,37	П.262
Чай с лимоном	200	0,1	0	15	61	П.494
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
Мандарин с1по4класс	136	0,8	0,2	7,5	38	П.112
Сок с1по4класс	200	1,4	0,2	26,4	120	П.518
ИТОГО за завтрак		9,05	90,87	62,08	429,77	
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 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
ИТОГО за обед		23,48	30,93	99,05	780,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		32,53	121,8	161,13	1209,83	
Вторник 21.12.2021						
ЗАВТРАК						
Каша «Дружба»	200	5,26	11,64	25,06	226,2	П.260
Кофейный напиток на с/м	200	2,9	2	20,9	113	П.503
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		15,85	20,7	80,98	524,1	
ОБЕД						
Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132	П.7
Суп с крупой	250	1,6	5,07	17,05	120,25	П.155
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		33,09	94,95	114,53	1011,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		48,94	115,65	195,51	1535,12	
Среда –22.12.2021						
ЗАВТРАК						
Птица отварная	100	23,57	16,29	0,57	242,86	П.404
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
Банан с1по4класс	200	3	1	42	192	П.112
Сок с1по4класс	200	1,4	0,2	26,4	120	П.518
ИТОГО за завтрак		32,72	17,98	65,79	555,36	
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	1.4.2.1.
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

ИТОГО за обед		26,41	32,19	104,88	847,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		59,13	50,17	170,67	1402,85	
Четверг – 23.12.2021						
ЗАВТРАК						
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
ИТОГО за завтрак		20,49	19,6	90,42	598,5	
ОБЕД						
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,59	10,06	9,56	135,45	П.4
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
Рагу из овощей	180	3,3	7,2	19,04	156,6	
Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,8	П.109
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	П.493
ИТОГО за обед		27,38	39,01	77,24	724,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		47,87	58,61	167,66	1322,98	
Пятница 24.12.2021						
ЗАВТРАК						
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
Груша с1по4класс	150	0,8	0,6	20,6	94	П.112
Сок с1по4класс	200	1,4	0,2	26,4	120	П.518
ИТОГО за завтрак		5,4	88,94	45,12	324,4	
ОБЕД						
Икра свекольная	100	2,4	7,1	10,4	115	П.119
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
Рис отварной	180	4,43	7,3	40,61	275,8	П.114
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
ИТОГО за обед		27,18	27,42	109,48	785,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		32,58	116,36	154,6	1109,87	