

1 - 4 кл Примерное меню

Согласовано:
Директор МБОУ "СОШ № 17"
им Кугультинова Д.Н.



№ рецептурных блюд		Наименование продукта	Выход блюда, г	Цена блюда	Пищевые вещества			
					Белки г	Жиры г	Угле-воды,г	Энерг. ккал
		6 - день						
		Горячее питание						
№291,294	62,91	Шницель/Котлета/Биточки мясн.соус	90/50	101,56	11,72	11,16	0,00	232,80
№202-203	11,23	Макароны отварные мсало слив.	150	18,31	5,6	5,7	56	222,5
№46	7,61	Салат св.овоци	60	12,12	0,85	3,05	5,41	60,60
№375,376	1,83	Чай сладкий	200	2,97	0,2	0,00	14,00	28,00
	2,10	Хлеб пшеничный	30г	2,52	2,28	0,45	13,2	70,2
	2,10	Хлеб ржано-пшеничный	30г	2,52	2,04	0,34	14,70	68,47
	87,78	Итого		140,00	22,69	20,70	103,31	682,57
		7 - день						
		Горячее питание						
№ 291	74,58	Плов	200г	121,56	20,30	19,00	48,00	481,00
№ 45	4,51	Салат св овощи	60г	7,35	0,86	3,65	5,02	56,35
№ 376, 377	3,71	Чай сладкий лимон	200г	6,05	0,2	0	14	28
	2,10	Хлеб пшеничный	30г	2,52	2,28	0,45	13,2	70,2
	2,10	Хлеб ржано-пшеничный	30г	2,52	2,04	0,34	14,70	68,47
	87,00	Итого		140,00	25,68	23,44	94,92	704,02
		8 - день						
		Горячее питание						
№ 82-85	39,91	Борщ св капусты мясо / к / б	250г	65,04	5,83	11,56	15,39	118,8
	16,73	Кондитерские из-я	1шт	27,24	8	5,3	53,7	294
		Яйцо отварное	1шт					
№382	14,70	Какао с молоком	200г	23,96	3,8	3,80	25,49	145,20
	2,10	Хлеб пшеничный	30г	2,52	2,28	0,45	13,2	70,2
	2,10	Хлеб ржано-пшеничный	30г	2,52	2,04	0,34	14,70	68,47
	15,60	Фрукты свежие	1шт	18,72	0,04	0	9,8	47
	91,14	Итого		140,00	21,99	21,45	132,28	743,67
		9 - день						
		Горячее питание						
№268	53,97	Котлеты/биточки из мяса птицы/соус	90/50	87,98	12,16	10,88	2,72	190,4
стр.175	11,23	Спагетти отварные/масло слив	150г	18,31	5,6	5,7	56	222,5
№29	10,27	Салат св.овоци	60г	16,71	0,85	3,05	5,41	60,6
№342/348	7,89	Компот с/фруктовый	200г	12,86	0,04	0	24,76	94,2
	2,10	Хлеб пшеничный	30г	2,52	2,28	0,45	13,2	70,2
	2,10	Хлеб ржано-пшеничный	30г	2,52	2,04	0,34	14,70	68,47
	87,56	Итого		140,90	22,97	20,42	116,79	706,37
		10 - день						
		Горячее питание						
№536	43,27	Рыба или тефтели или котлеты рыб.	90	70,53	11,08	9,32	26,888	202,8
№112	18,89	Пюре картофельное масло слив	150г	30,78	3,51	8,10	28,00	261,03
46,29,49,50	13,81	Салат огурцы помидор	60г	22,51	0,9	2,05	5,04	59,28
№376,377	6,83	Напиток фруктовый	200г	11,14	0,2	0	14	28
№376	2,10	Хлеб пшеничный	30г	2,52	2,28	0,45	13,2	70,2
	2,10	Хлеб ржано-пшеничный	30г	2,52	2,04	0,34	14,70	68,47
		Итого		140,00	20,01	20,26	101,83	689,78

1 - 4 кл Примерное меню

Согласовано:
Директор МБОУ "СОШ № 23"
имени Эрдниева П.М.



№ рецептурных блюд		Наименование продукта	Выход блюда, г	Цена блюда	Пищевые вещества			
					Белки г	Жиры г	Угле-води.г	Энерг. ккал
		1 - день						
		Горячее питание						
№251	71,20	Поджарка	65/50	107,34	10,83	12,99	25,33	253,25
№202,203	11,23	Макароны отварные масло слив	150	18,31	5,6	5,7	35,9	222,5
№49	3,89	Салат из св капусты	60	6,34	0,86	3,65	8,65	56,35
№375,376	1,83	Чай сладкий	200	2,97	0,2	0,00	14,00	28,00
	2,10	Хлеб пшеничный	30г	2,52	2,28	0,45	13,2	70,2
	2,10	Хлеб ржано-пшеничный	30г	2,52	2,04	0,34	14,70	68,47
	21,15	Итого		140,00	21,81	23,13	111,78	698,77
		2- день						
		Горячее питание						
№ 294	55,16	Котлеты/биточки из мяса птицы / соус	90/50	89,43	9,16	11,88	13	190,4
185,00	12,43	Гречка отварная масло слив	150г	20,26	6,75	6,45	38,64	243,75
№ 45	7,61	Салат овощной (капуста+огурцы)	60г	12,41	0,59	3,69	2,24	44,52
№ 342,348	7,89	Компот с/фруктовый	200г	12,86	0,04	0	32	94,2
	2,10	Хлеб пшеничный	30г	2,52	2,28	0,45	13,2	70,2
	2,10	Хлеб ржано-пшеничный	30г	2,52	2,04	0,34	14,70	68,47
	87,29	Итого		140,00	20,86	22,81	113,78	711,54
		3 - день						
		Горячее питание						
№292,289		Птица тушеная в сметанном соусе	90/50		11,46	10,6	10,56	245,3
№293	56,98	или Птица запеченная	90	92,88				
№305	15,14	Рис припущенный	150	24,68	5,15	6,5	28,7	145,6
№45	3,89	Салат св.овощей	60	6,34	0,86	3,65	5,02	56,35
№378	6,78	Чай с молоком	200г	11,06	0,2	0	31	106
	2,10	Хлеб пшеничный	30г	2,52	2,28	0,45	13,2	70,2
	2,10	Хлеб ржано-пшеничный	30г	2,52	2,04	0,34	14,70	68,47
	86,99	Итого		140,00	21,99	21,54	103,18	691,92
		4 - день						
		Горячее питание						
№285	39,41	Макаронник с мясом или Балоньеze	90	88,29	11,16	11,98	5,57	175,14
№202-203	11,23	Спагетти отварные масло слив	150г	18,31	5,60	5,70	35,90	222,50
№29	10,27	Салат овощной	60г	16,74	0,86	3,65	5,19	56,35
№ 352	7,13	Кисель ф-вый	200г	11,62	0,2	0	29,3	116
	2,10	Хлеб пшеничный	30г	2,52	2,28	0,45	13,2	70,2
	2,10	Хлеб ржано-пшеничный	30г	2,52	2,04	0,34	14,70	68,47
	72,24	Итого		140,00	22,14	22,12	103,86	708,66
		5 - день						
		Горячее питание						
№ 279	56,13	Тефтели мясные в соусе	90/50	91,49	14,37	13,15	21,15	223
№ 312	17,52	Пюре картофельное масло слив	150г	28,55	3,51	4,9	28	261,03
№49	5,44	Салат витаминный	60г	8,87	0,46	3,65	9,43	40,38
№375,376	3,71	Чай сладкий с лимоном	200г	6,05	0,1	0,00	15,20	60,00
	2,10	Хлеб пшеничный	30г	2,52	2,28	0,45	13,2	70,2
	2,10	Хлеб ржано-пшеничный	30г	2,52	2,04	0,34	14,70	68,47
	87,00	Итого		140,00	22,76	22,49	101,68	723,08
		140,00		700,00				