



**Примерное меню
для учащихся с 5 по 11 класс
80 рублей**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность,
			граммы			
Понедельник первой недели						
41-2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	220	1,60	3,44	8,00	70,40
462-2004	Тефтели с рисом с соусом	60/30	10,98	10,07	15,87	205,00
100-2008	Макароны отварные	200	5,00	8,20	25,00	294,00
146-2008	Чай с сахаром лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00
573-2013	Хлеб ржано- пшеничный(или булочка школьная)	50	5,42	2,74	32,14	157,00
	ИТОГО:	760	23,30	24,45	96,21	786,40
Вторник первой недели						
46-2008	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	6,00	16,80	96,00
489-2004	Рагу из курицы	180	13,50	12,80	26,98	283,00
685-2004	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00
573-2013	Хлеб ржано- пшеничный(или булочка школьная)	50	5,42	2,74	32,14	157,00
	ИТОГО:	630	21,44	21,54	90,92	594,00
Среда первой недели						
108-2017	Суп картофельный с клецками	230	6,15	3,68	17,22	115,00
451-2004	Биточки рубленые с соусом	60/30	8,75	12,29	15,55	207,00
127-2008	Каша гречневая вязкая	200	5,25	6,90	25,05	180,00
146-2008	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	15,20	60,00
573-2013	Хлеб ржано- пшеничный(или булочка школьная)	50	5,42	2,74	32,14	157,00
	ИТОГО:	770	25,77	25,61	105,16	719,00
Четверг первой недели						
39-2008	Борщ из св.капусты с картофелем	200	4,60	5,16	15,48	89,80
87-2008	Суфле рыбное	70	12,50	11,10	22,60	254,10
92-2008	Картофельное пюре	190	3,15	6,75	21,90	163,50
685-2004г	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00
573-2013	Хлеб пшеничный(или булочка школьная)	50	5,42	2,74	32,14	157,00
	ИТОГО:	710	25,87	25,75	107,12	722,40
Пятница первой недели						
47-2008	Суп картофельный с горохом	200	4,96	4,48	17,84	133,60
492-2004	Плов из курицы	200	13,20	16,80	36,20	358,00
685-2004г	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00
573-2013	Хлеб ржано- пшеничный(или булочка школьная)	50	5,42	2,74	32,14	157,00
	ИТОГО:	650	23,78	24,02	101,18	706,60
Суббота первой недели						
570-2013	Суп молочный с рисом	200	4,00	2,60	20,10	188,00
106-2008	Залепанка творожная с повидлом	110/10	12,25	11,9	16,9	366,00
684,685-2004	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,20	58,00
573-2013	Хлеб ржано- пшеничный(или булочка школьная)	50	5,42	2,74	32,14	157,00
	ИТОГО:	570	21,87	17,24	84,34	769,00
	Всего за 6 дней	681,67	23,67	23,10	97,49	716,23

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич ценность,
			граммы			
Понедельник второй недели						
48-2008	Салат из св.капусты	50	5,08	2,24	11,44	92,80
413-2004	Сосиски Детские	100	11,10	15,20	18,00	266,00
130-2008	Каша рисовая вязкая	150	5,10	4,75	23,90	151,50
146-2008	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,20	58,00
573-2013	Хлеб ржано-пшеничный(или булочка школьная)	50	5,42	2,74	32,14	157,00
	ИТОГО:	550	26,90	24,93	100,68	725,30
Вторник второй недели						
132-2004	Рассольник Ленинградский с перловой крупой	200	2,80	3,12	10,00	105,60
81-2008 г	Фрикадельки Петушок с соусом	60/20	8,37	13,10	14,40	162,60
97-2008	Макароны отварные	190	5,25	5,57	35,20	220,00
685-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	15,00	58,00
573-2013	Хлеб ржано-пшеничный(или булочка школьная)	50	5,42	2,74	32,14	157,00
	ИТОГО:	720	22,04	24,53	106,74	703,20
Среда второй недели						
47-2008	Суп картофельный с горохом	200	4,96	4,48	17,84	133,60
394-2004	Тефтели рыбные из минтая	70	9,95	8,95	16,70	205,00
92-2008	Картофельное пюре	200	3,15	6,75	21,90	163,50
146-2008	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00
573-2013	Хлеб ржано-пшеничный(или булочка школьная)	50	5,42	2,74	32,14	157,00
71-2017	Помидоры или огурцы свежие	50	0,40	0,00	2,30	8,40
	ИТОГО:	770	24,18	22,92	106,08	727,50
Четверг второй недели						
14-2008	Салат овощной	50	0,40	0,00	2,30	8,40
63-2008	Гуляш из курицы	50/50	13,04	13,68	5,52	207,20
94-2008	Каша гречневая гарнирная	150	4,50	4,75	22,35	171,00
685-2004г	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00
573-2013	Хлеб ржано-пшеничный(или булочка школьная)	50	5,42	2,74	32,14	157,00
	ИТОГО:	550	23,56	21,17	77,31	601,60
Пятница второй недели						
46-2008	Суп картофельный с макаронными изделиями	210	2,32	5,00	16,80	96,00
492-2004	Плов из курицы	200	16,20	15,80	36,20	358,00
685-2004г	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00
573-2013	Хлеб ржано-пшеничный(или булочка школьная)	50	5,42	2,74	32,14	157,00
	ИТОГО:	660	24,14	23,54	100,14	669,00
Суббота второй недели						
570-2013	Суп молочный с рисом	185	4,00	2,60	20,10	188,00
106-2008	Запеканка творожная с повидлом	100/10	12,25	11,9	16,9	366,00
684,685-2004	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,20	58,00
573-2013	Хлеб ржано-пшеничный(или булочка школьная)	50	5,42	2,74	32,14	157,00
	ИТОГО:	545	21,87	17,24	84,34	769,00
	Всего за 6 дней	632,50	23,78	22,39	95,88	699,27
	Всего за 12 дней	657,08	23,73	22,75	96,69	707,75

Зав.производством