

Утверждаю:
Директор ООО "Ешька"

Согласовано:
Директор МБОУ школа №

И.Н. Артющенко

Примерное меню обедов
для учащихся начальной школы 1 по 4 класс,



№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
				граммы			
Понедельник первой недели							
15-2017	Сыр	10	10,6	2,6	2,65	0	34,00
47-2008	Суп картофельный с горохом	200	12,35	4,96	4,48	17,84	133,60
451-2004	Биточки рубленые	60	38,3	5,93	8,08	14,40	204,90
127-2008	Каша пшеничная на молоке с маслом	150/5	16	5,25	6,90	25,05	180,00
146-2008	Чай с сахаром	215	3	0,30	0,00	15,20	58,00
573-2013	Хлеб пшеничный	50	3,5	5,42	2,74	32,14	157,00
	ИТОГО:	690	83,75	24,46	24,85	104,63	767,50
Вторник первой недели							
71-2017	Помидоры или огурцы свежие	20	2,65	0,40	0,00	2,30	8,40
132-2004	Рассольник Ленинградский	200	15	4,40	5,60	16,08	108,00
489-2004	Рагу из курицы	200	59,6	10,50	9,80	16,98	283,00
146-2008	Чай с сахаром	215	3	0,30	0,00	15,20	58,00
573-2013	Хлеб пшеничный	50	3,5	5,42	2,74	32,14	157,00
	ИТОГО:	685	83,75	21,02	18,14	82,70	614,40
Среда первой недели							
71-2017	Помидоры или огурцы свежие	30	5,25	0,40	0,00	2,30	8,40
41-2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	200	15	1,60	3,44	8,00	70,40
462-2004	Тефтели с рисом с соусом	60/30	38	9,72	8,20	12,58	251,80
100-2008	Макароны отварные	150	11	2,60	3,07	17,60	220,50
153-2008	Компот из сухофруктов	200	11	0,60	0,00	11,40	84,00
573-2013	Хлеб пшеничный	50	3,5	5,42	2,74	32,14	157,00
	ИТОГО:	720	83,75	20,34	17,45	84,02	792,10
Четверг первой недели							
39-2008	Борщ из св.капусты с картофелем	200	15	1,60	4,16	10,48	84,80
87-2008	Суфле рыбное	50	20,25	12,50	11,10	22,60	254,10
92-2008	Картофельное пюре	150	21	3,15	6,75	21,90	163,50
146-2008г	Сок фруктовый	200	24	0,00	0,00	15,00	90,00
573-2013	Хлеб пшеничный	50	3,5	5,42	2,74	32,14	157,00
	ИТОГО:	650	83,75	22,67	24,75	102,12	749,40
Пятница первой недели							
71-2017	Помидоры или огурцы свежие	60	9,85	0,40	0,00	2,30	8,40
46-2008	Суп картофельный с макаронными	200	11	2,32	5,00	16,80	96,00
492-2004	Плов из курицы	200	56,4	7,35	11,85	27,20	268,50
146-2008	Чай с сахаром	215	3	0,30	0,00	15,20	58,00
573-2013	Хлеб пшеничный	50	3,5	5,42	2,74	32,14	157,00
	ИТОГО:	725	83,75	15,79	19,59	93,64	587,90
Суббота первой недели							
570-2013	Фрукты	150	24,25	0,52	0,52	12,74	61,10
106-2008	Запеканка творожная с повидлом	100/10	53,00	14,65	14,3	20,25	366,00
146-2008	Чай с сахаром	200	3,00	0,30	0,00	15,20	60,00
573-2013	Хлеб пшеничный	50	3,5	5,42	2,74	32,14	157,00
	ИТОГО:	510	83,75	20,89	17,56	80,33	644,10
Всего за 6 дней							