

5 день														
Обед														
	Салат из свежеты с зеленым горошком	100,00	1,65	4,12	7,29	72,9					28,33	-	18,39	1,31
	Суп с рыбными консервами	250,00	8,6	8,41	14,33	172,25					45,3	-	47,35	1,27
	Капуста тушеная	200,00	4,13	6,48	18,85	150,27					110,93	-	41,31	1,61
	Соуска отварная	77,00	5,55	12,7	0,7	141,00					14,00	-	8,00	0,9
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00			0,03	-	11,1	-	1,4	0,28
52	Хлеб ржаной	40,00	2,1	0,60	11,7	63,00			0,06	-	13,80	63,60	6,60	0,22
88	Хлеб пшеничный	20,00	1,50	0,56	10,28	57,2			0,20	-	4,60	17,40	6,60	0,22
202	Йогурт	115-125	6,25	4,00	4,38	85,00			0,05	0,75	152,5	120,00	18,75	0,13
243			29,85	36,89	82,53	671,62			-	-	369,46	201,00	128,25	5,53
377														
6 день														
Обед														
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100,00	1,31	3,25	6,50	60,40					24,97	-	15,09	0,47
	Суп картофельный с крупой	250,00	2,18	2,84	14,29	91,50			0,11	8,25	24,00	66,7	26,65	0,96
	Рис отварной	200,00	4,87	7,17	48,8	279,6					3,2	-	25,33	0,7
	Птица тушеная	80/80	17,92	14,58	5,62	225,00			0,06	0,54	56,10	138,2	23,9	1,77
67	Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,01	132,8			0,02	0,73	32,48	-	17,46	0,7
102	Груша свежая	100-150	0,6	0,46	14,7	68,26			0,02	5,00	19,00	16,00	12,00	2,30
291	Хлеб ржаной	40,00	2,1	0,60	11,7	63,00			0,06	-	13,8	63,60	6,60	0,22
376	Хлеб пшеничный	20,00	1,50	0,56	10,28	57,2			0,20	-	4,60	17,40	6,60	0,22
338			31,14	29,55	143,9	977,76			0,47	14,52	178,15	296,50	130,63	6,64
7 день														
Обед														
	Салат из моркови с яблоками	100,00	1,06	0,17	8,52	39,9					23,99	-	30,39	1,07
	Суп с макаронными изделиями	250,00	2,69	2,84	17,14	104,74			0,11	8,25	24,6	66,65	27,00	1,09
	Картофель и овощи тушеные в соусе	200,00	4,35	16,79	30,21	288,00					43,41	-	41,95	1,6
	Какао с молоком	200,00	4,08	3,54	17,58	118,6			0,06	1,33	152,22	-	21,34	0,48
	Хлеб ржаной	40,00	2,1	0,60	11,7	63,00			0,06	-	13,8	63,60	6,60	0,22
	Хлеб пшеничный	20,00	1,50	0,56	10,28	57,2			0,20	-	4,60	17,40	6,60	0,22
	Йогурт	115-125	6,25	4,00	4,38	85,00			0,05	0,75	152,50	120,00	18,75	0,13
53			22,03	28,5	100,81	756,44			0,48	10,33	415,12	267,65	152,63	4,81
87														
321														
8 день														
Обед														
	Салат из свежеты отварной	100,00	1,43	6,09	8,36	93,9			0,02	9,50	35,15	40,97	20,90	1,33
	Щи из свежей капусты с картофелем	250,00	1,75	4,89	84,75	84,75			0,06	18,46	43,33	47,63	22,25	0,80
	Макаронные изделия отварные	200,00	7,28	7,71	40,61	260,95			0,06	-	16,19	-	10,86	1,09
	Соуска отварная	77,00	7,77	17,78	0,98	197,4					14,00	-	8,00	0,9
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,00			-	2,83	14,2	-	2,4	0,36
	Хлеб ржаной	40,00	2,1	0,60	11,7	63,00			0,06	-	13,8	63,60	6,60	0,22
	Хлеб пшеничный	20,00	1,50	0,56	10,28	57,2			0,20	-	4,60	17,40	6,60	0,22
	Яблоко свежее	100-150	0,6	0,6	14,7	70,3			0,03	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20
45			22,56	38,28	110,32	889,50			0,43	40,79	157,27	180,60	86,61	7,12
9 день														
Обед														
	Винегрет овощной	100,00	1,4	10,04	7,29	125,1					31,2	-	19,5	0,83
	Суп картофельный с бобовыми	250,00	5,49	5,28	16,33	134,75			0,23	5,81	38,08	87,18	35,30	2,03
	Плов из птицы	260,00	25,38	44,61	471,25	471,25			0,08	1,26	56,38	249,13	59,38	2,74
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00			-	0,03	11,1	-	1,4	0,28
	Хлеб ржаной	40,00	2,1	0,60	11,7	63,00			0,06	-	13,8	63,60	6,60	0,22
	Хлеб пшеничный	20,00	1,50	0,56	10,28	57,2			0,20	-	4,60	17,40	6,60	0,22
	Банан свежий	100-150	2,26	0,76	28,5	141,76					155,16	17,40	6,60	0,22
101			57,1	38,51	133,71	1053,06			0,57	7,1	60,00	417,31	128,78	6,29

Всего:		10 день													
Обед															
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100,00	1,65	4,12	7,29	72,9						28,33	-	18,39	1,31
82	Борщ с капустой и картофелем	250,00	1,81	4,91	125,25	102,50						44,38	53,23	26,25	1,19
128	Картофельное пюре	200/10	4,34	12,82	25,18	241,00						58,32	-	38,36	1,44
261	Печень тушенная в соусе	100/50	13,26	8,82	2,62	160,00						25,62	-	16,83	13,51
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00						11,1	-	1,4	0,28
	Хлеб ржаной	40,00	2,1	0,60	11,7	63,00						13,8	63,60	6,60	0,22
	Хлеб пшеничный	20,00	1,50	0,56	10,28	57,2						4,60	17,40	6,60	0,22
338	Груша свежая	100-150	0,40	0,30	10,30	47,00						19,00	16,00	12,00	2,30
Итого:			25,13	32,15	207,62	803,60						205,15	150,23	126,43	20,47
Всего:															

Меню разработано на основании Сборника рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией М.П. Могильного и В.А.

Тутельяна.

Директор школы:

Трофимова М.В.