

"Согласовано"

Нач.Северо-Запального ТО УРПН по Саратовской обл.

_____/Мартянова О.В./
" " 2020г



"Согласовано"

Директор МОУ СОШ №--

_____/_____/
" " 2020г



"Утверждаю"

Директор ООО "Общепит-Н"

_____/Сидельников С.И./
" " 2020г



МЕНЮ
для школьных столовых
(11 лет и старше)

1 день

ОБЕД

№ рецептуры	№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
71	1.	Нарезка из свежих огурцов	80г	0	0	4,64	68,8
108	2.	Суп картофельный с вермишелью	250г	10,6	10,9	21,3	193
198	3.	Каша гороховая	200/10г	8,8	5,0	28,7	195,0
243	4	Сосиска отварная	75/5	4,7	11,7	1,6	126,0
349	5.	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой.	200г	0	0	12,6	115,2
	6.	Хлеб пшеничный 1с	90г	4,35	2,1	19,8	63,6
Всего				28,45	29,70	88,64	761,60

2 день

ОБЕД

№ рецептуры	№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
52	1.	Салат из свеклы отварной	80г	1,6	2,8	16	104
102	2.	Суп картофельный гороховый	250г	13,6	22,3	55,9	261,4
309	4.	Макаронные изделия отварные с маслом	200г	3,6	0,4	16,4	116,0
279	3.	Тефтели мясные	120/50г	2,8	3	15,5	72,2
1041	5.	Апельсиновый напиток	200г	0	0	13,4	58,9
	6.	Хлеб пшеничный 1с	90г	4,35	2,1	19,8	63,6
Всего				25,95	30,60	137,0	676,1

3 день

ОБЕД

№ рецептуры	№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
62	1.	Салат из моркови с сахаром	80г	1,3	0,1	14,6	65,0
88	2.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной.	250г	3,3	15	8,0	221,3
291	3.	Плов из курицы	200г	6,3	6,8	33,3	79,8
349	5.	Компот из сухофр. с аскорбиновой кислотой.	200г	0	0	12,6	115,2
	6.	Хлеб пшеничный 1с	90г	4,35	2,1	19,8	63,6
Всего				15,25	24,0	88,30	544,9

4 день

ОБЕД

№ рецептуры	№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
71	1.	Нарезка из помидор	80г	1,6	0	16	104,0
101	2.	Суп картофельный с рисом	250г	14,6	15,4	49,2	100,9
312	3.	Картофельное пюре	200г	20,8	34,0	123,8	442,0
268	4.	Котлета из говядины	100г	15,1	15,1	61,4	124,80
376	5.	Чай с сахаром с лимоном	200г	0,26	0,05	15,22	59,0
	6.	Хлеб пшеничный 1с	90г	4,35	2,1	19,8	63,6
Всего				56,71	66,65	285,42	894,3

5 день**ОБЕД**

№ рецептуры	№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
45	1.	Салат из белокочанной капусты	80г	4,6	4,6	5,8	86,0
108	2.	Суп картофельный с клецками	250г	0,4	4,3	56,8	30,3
171	4.	Каша гречневая рассыпчатая	200г	3,8	9,8	28,9	116,7
290	4.	Курица тушеная в соусе	75/50	12,08	8,64	21,29	211,0
349	5.	Компот из сухофр. с аскорбиновой кислотой.	200г	0	0	12,6	115,2
	6.	Хлеб пшеничный 1с	90г	4,35	2,1	19,8	63,6
Всего				25,23	29,4	145,19	622,8

6 день**ОБЕД**

№ рецептуры	№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
71	1.	Нарезка из огурцов	80г	0,0	0	5,8	86,0
103	2.	Суп картофельный с вермишелью	250г	10,6	10,9	21,3	193,0
198	4.	Каша гороховая	200/10	8,8	5,0	28,7	195,0
282	3.	Шницель из говядины	100г	12,3	19,7	83,7	267,6
1041	5.	Апельсиновый напиток	200г	0	0	13,4	58,9
	6.	Хлеб пшеничный 1с	90г	4,35	2,1	19,8	63,6
Всего				36,05	37,70	172,70	864,1

7 день**ОБЕД**

№ рецептуры	№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
52	1.	Салат из свеклы отварной	80г	1,6	2,8	16,0	104,0
82	2.	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной.	250г	9,6	0,8	4,2	175,5
312	3.	Картофельное пюре	200г	20,8	34,0	123,8	442,0
243	4.	Сосиска отварная	75/5	4,7	11,7	1,6	126,0
349	5.	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой.	200г	0	0	12,6	115,2
	6.	Хлеб пшеничный 1с	90г	4,35	2,1	19,8	63,6
Всего				41,05	51,40	178,0	1026,3

8 день**ОБЕД**

№ рецептуры	№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
62	1.	Салат из моркови с сахаром	80г	1,3	0,1	14,6	65,0
102	2.	Суп картофельный гороховый	250г	13,6	22,3	55,9	261,4
291	3.	Плов из курицы	200г	6,3	6,8	33,3	79,8
376	5.	Чай с сахаром с лимоном	200г	0,26	0,05	15,22	59,0
	6.	Хлеб пшеничный 1с	90г	4,35	2,1	19,8	63,6
Всего				25,81	31,35	138,82	528,8

9 день**ОБЕД**

№ рецептуры	№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
71	1.	Нарезка из помидор	80г	1,6	0	16,0	104,0
88	2.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной.	250г	3,3	15	8,0	221,3
309	4.	Макаронные изделия отварные с маслом	200г	3,6	0,4	16,4	116,0
268	4.	Котлета из говядины	100г	15,1	15,1	61,4	124,80
1041	5.	Апельсиновый напиток	200г	0	0	13,4	58,9
	6.	Хлеб пшеничный 1с	90г	4,35	2,1	19,8	63,6
Всего				28,0	32,6	135,0	688,6

10 день**ОБЕД**

№ рецептуры	№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
45	1.	Салат из белокочанной капусты	80г	4,6	4,6	5,8	86,0
101	2.	Суп картофельный с рисом	250г	14,6	15,4	49,2	100,9
171	4.	Каша гречневая рассыпчатая	200г	3,8	9,8	28,9	116,7
260	5.	Гуляш из говядины	50/50г	6,6	8,0	26,8	226,2
349	5.	Компот из сухофр. с аскорбиновой кислотой.	200г	0	0	12,6	115,2
	6.	Хлеб пшеничный 1с	90г	4,35	2,1	19,8	63,6
Всего				34,0	39,90	143,1	708,60

