

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

 Директор
 школы  Порывкина Е.А.

Утверждаю и в 60 стр 28.08.2020г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
столовой МБОУ «Нижнетоемская СОШ»

№ рецептур ы	Наименование блюд	Для детей 7 - 11 лет					Для детей 12 – 18 лет				
		выход (гр.)	белки (гр)	жиры (гр.)	углев. (гр.)	калор. (ккал)	выход (гр.)	белки (гр.)	жиры (гр.)	углев. (гр.)	калор. (ккал)
День первый (понедельник)											
Обед											
	Суп с изделиями макаронными на бульоне из мяса гов.	250	2,9	2,5	21	120	300	3,48	3	25,2	144
	Котлета мясная	100	17,9	7,9	16,0	210	100	17,9	7,9	16,0	210
	Картофельное пюре	150	1,35	6,15	12,75	114	200	1,8	8,2	17	152
	Компот из ягод	200	0,1	-	24,9	9	200	0,1	-	24,9	9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	24,2	60	3,8	0,3	26,15	30,25
Полдник											
	Коржик молочный	75	4,8	8,5	48,4	288	75	4,8	8,5	48,4	288
	Чай с сахаром	200/10	0,2	-	15	58	200/10	0,2	-	15	58
День второй (вторник)											
Обед											
	Борщ из свежей капусты с мясом гов.	250	3,5	8	25,5	193	300	4,2	9,6	30,6	231,6
	Рыба отварная (треска)	80	15,52	0,64	-	70,4	120	23,28	0,96	-	105,6
	Пюре картофельное	150	4,8	10,2	34,65	252	200	6,4	13,6	46,2	336
	Соус польский	30	0,78	1,44	2,52	26,4	30	0,78	1,44	2,52	26,4
	Компот из клюквы	200	0,1	-	24,9	9	200	0,1	-	24,9	9
	Хлеб ржано-пшеничный	10	3,04	0,24	20,92	24,2	50	3,8	0,3	26,15	30,25

Полдник	Булочка дорожная	75	8,6	2,5	50,3	254	75	8,6	2,5	50,3	254
	Чай с сахаром	200/10	0,2	-	15	58	200/10	0,2	-	15	58
	Яблоко	200	0,96	-	19,6	90	200	0,96	-	19,6	90
День третий (среда)											
Обед											
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	4	8,5	20	176	300	4,8	10,2	24	211,2
	Котлета куриная	100	22	23,08	1,6	265,2	150	33	35,7	2,4	397,8
	Рис отварной	150	5,4	8,55	57,9	334,5	200	7,2	11,4	77,2	446
	Компот клюквенный	200	0,1	-	24,9	97	200	0,1	-	24,9	97
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,24	26,92	24,2	60	3,8	0,3	26,15	30,25
Полдник	Плюшка	75	9,8	10,5	58,1	345	75	9,8	10,5	58,1	345
	Чай с сахаром	200/10	0,2	-	19,6	90	200/10	0,2	-	19,6	90
День четвертый (четверг)											
Обед											
	Суп молочный с рисом	250	6	5	20	148	300	9,6	8	32	236,8
	Изделия макаронные отварные	150	5,43	6,84	34,53	226,5	200	7,34	9,12	46,04	302
	Котлеты рубленые из мяса гов.	100	17,9	7,9	16	210	100	17,9	7,9	16	210
	Компот из ягод	200	0,1	-	24,9	97	200	0,1	-	24,9	97
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,24	26,92	24,2	60	3,8	0,3	26,15	30,25
Полдник	Булочка ванильная	75	6,1	6,5	44,7	263,8	75	6,1	6,5	44,7	263,8
	Чай с сахаром	200/10	0,2	-	19,6	90	200/10	0,2	-	19,6	90
	Яблоко	200	0,96	-	19,6	90	200	0,96	-	19,6	90
День пятый (пятница)											
Обед											
	Суп гороховый на мясном бульоне	250	12,1	9,8	43,4	307	300	14,52	11,76	52,08	368,4
	Жаркое по-домашнему	230	17,7	5,2	10,82	164,5	250	19,24	5,65	11,76	178,8
	Булочка домашняя	100	7,5	13,2	60,9	394	100	7,5	13,2	60,9	394

	Компот из сухофруктов	200/15	0,2	-	15	58	200/15	0,2	-	15	58
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,24	26,92	24,2	60	3,8	0,3	26,15	30,25
День шестой (понедельник)											
Обед											
	Суп овощной	250	2,2	4,5	12,7	100	300	2,64	5,4	15,24	120
	Котлеты московские	100	13,1	22,7	11,5	305	100	13,1	22,7	11,5	305
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,4	10,8	41,25	303	200	11,2	14,4	55	404
	Компот из изюма	200	0,9	-	29,8	111	200	0,9	-	29,8	111
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,24	26,92	24,2	60	3,8	0,3	26,15	30,25
Полдник	Булочка домашняя	100	7,5	13,2	60,9	394	100	7,5	13,2	60,9	394
	Чай с сахаром	200	-	-	32,2	134	200	-	-	32,2	134
	Банан	200	2,2	-	31,4	28,0	200	2,2	-	31,4	28,0
День седьмой (вторник)											
Обед											
	Суп картофельный с рыбой	250	2	4,9	14,3	110	300	2,4	5,88	17,6	132
	Кура отварная	100	22	23,08	1,6	265,2	150	33	35,7	2,4	397,8
	Пюре картофельное	150	4,8	10,2	34,65	252	200	6,4	13,6	46,2	336
	Компот из яблок	200	1	-	21,2	88	200	1	-	21,2	88
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,24	26,92	24,2	60	3,8	0,3	26,15	30,25
Полдник	Булочка дорожная	75	8,6	2,5	50,3	254	75	8,6	2,5	50,3	254
	Чай с сахаром	200/10	0,2	-	15	58	200/10	0,2	-	15	58
День восьмой (среда)											
Обед											
	Суп из овощей	250	3,9	4,6	14,6	116	300	4,68	5,52	17,52	139,2
	Котлета рыбная	100	22	23,08	1,6	265,2	150	33	35,7	2,4	397,8
	Изделия макаронные отварные	150	5,43	6,84	34,53	226,5	200	7,34	9,12	46,04	302
	Компот из клюквы	200	0,1	-	24,9	9	200	0,1	-	24,9	9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,24	26,92	24,2	60	3,8	0,3	26,15	30,25
Полдник	Коржик молочный	75	4,8	8,5	48,4	288	75	4,8	8,5	48,4	288
	Чай	200	0,2	-	15	58	200	0,2	-	15	58

День девятый (четверг)											
Обед											
	Щи по-уральски	250	2,3	5,2	7,9	89	300	2,76	6,24	9,48	106,8
	Котлета мясная	100	17,9	7,9	16	210	100	17,9	7,9	16	210
	Капуста тушеная	150	3,75	6,9	16,05	141	200	5	9,2	21,4	188
	Компот из плодов консерв.	200	0,4		41,4	166	200	0,4		41,4	166
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,24	26,92	24,2	60	3,8	0,3	26,15	30,25
Полдник											
	Булочка дорожная	75	8,6	2,5	50,3	254	75	8,6	2,5	50,3	254
	Чай с сахаром	200/10	0,2	-	15	58	200/10	0,2	-	15	58
День десятый (пятница)											
Обед											
	Борщ сибирский	250	3,9	4,3	16	118	300	4,68	5,16	19,2	141,6
	Котлета рыбная из трески	100	13	8,8	15,2	196	100	13	8,8	15,2	196
	Картофельное пюре	150	3,75	15,15	30,3	276	200	5	20,2	40,4	368
	Компот из св. яблок	200	0,2	-	35,8	142	200	0,2	-	35,8	142
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,24	26,92	24,2	60	3,8	0,3	26,15	30,25