

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы:

_____ Е.А.Порывкина

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

столовой МБОУ « Нижнетоемская СОШ»

(на основе «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под ред. В.Т.Лапшиной, 2004г.)

№ рецептуры	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											
№49	Салат из свежей моркови	100	1,5	4	11	86	100	1,5	4	11	86
№140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21	120	300	3,48	3	25,2	144
№451	Котлета мясная	90	16,9	8,9	14,0	190	100	17,9	9,9	16,0	210
№508	Греча рассыпчатая	150	8,4	10,8	41,25	180	200	11,2	14,4	55	240
№631	Компот из ягод	200	0,1	-	24,9	9	200	0,1	-	24,9	9
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,24	20,92	24,2	60	3,8	0,3	26,15	30,25
№806	Коржик молочный	75	4,8	8,5	48,4	188	75	4,8	8,5	48,4	188
Полдник											
№1	Хлеб с маслом	40/10	3,05	8,54	20,98	101,2	50/10	3,1	8,54	21,01	110,1
№685	Чай	200	0,2	-	-	58	200	0,2	-	-	58
	Яблоко	100	0,4	-	11	46,8	100	0,4	-	11	46,8
День второй (вторник)											
Обед											
№71	Винегрет	100	0,68	3,95	3,9	54,5	100	0,68	3,95	3,9	54,5
№135	Суп овощной	250	3,9	4,6	14,6	116	300	4,68	5,52	17,52	139,2
№388	Котлета рыбная	90	10,9	7,8	13,2	176	100	13	8,8	15,2	196

№511	Рис отварной	150	5,4	8,55	57,9	110	200	7,2	11,4	77,2	140
№631	Компот из яблок	200	0,2	-	35,8	142	200	0,2	-	35,8	142
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,24	20,92	24,2	60	3,8	0,3	26,15	30,25
№770	Булочка дорожная	75	4	2,5	34	154	75	4	2,5	34	154
Полдник											
№693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	200	4,9	5	32,5	190
№ 807	Калач	80	4,8	8,5	48,4	288	80	4,8	8,5	48,4	288
День третий (среда)											
Обед											
№44	Салат картофельный	100	0,94	1,93	6,56	58,4	100	0,94	1,93	6,56	58,4
№178	Суп картофельный с рыбой	250	2	4,9	14,3	110	300	2,4	5,88	17,6	132
№461	Тефтели мясные	90	13,5	22,6	39,8	210,1	100	14,45	24,63	41,82	399,42
№332	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,4	8,55	57,9	235	200	7,2	11,4	77,2	314
№700	Компот клюквенный	200	0,1	-	24,9	97	200	0,1	-	24,9	97
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,24	26,92	24,2	60	3,8	0,3	26,15	30,25
№ 771	Булочка со сгущенным молоком	60	8,6	2,5	50,4	154	60	8,6	2,5	50,4	154
Полдник											
№2	Хлеб с повидлом	50/15	3,1	0,5	25,8	120,1	50/15	3,1	0,5	25,8	120,1
	Яблоко	100	0,4	-	11	46,8	100	0,4	-	11	46,8
№685	Чай	200	0,2	-	-	58	200	0,2	-	-	58
День четвертый (четверг)											
Обед											
№43	Салат из белокочанной капусты	100	1,32	4	6,9	68	100	1,32	4	6,9	68
№110	Борщ с капустой и картофелем	250	3,5	8	25,5	193	300	10,2	8,2	37	274,8
№369	Рыба отварная	90	15,52	0,64	-	70,4	100	23,28	0,96	-	105,6
№520	Пюре картофельное	150	4,8	10,2	34,65	150	200	6,4	13,6	46,2	200
№ 700	Компот из ягод	200	0,1	-	24,9	97	200	0,1	-	24,9	97
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,24	26,92	24,2	60	3,8	0,3	26,15	30,25
№766	Плюшка	75	6	13,2	44	194	75	6	13,2	44	194
Полдник											

№337	Яйцо вареное	40	6,3	5,2	0,7	76	40	6,3	5,2	0,7	76
№685	Чай	200	0,2	-	-	58	200	0,2	-	-	58
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	30,25	50	3,8	0,3	26,15	30,25
День пятый (пятница)											
Обед											
№16	Огурцы свежие, соленые	60	0,45	0,04	1,05	6,6	60	0,45	0,04	1,05	6,6
№139	Суп картофельный с горохом	250	12,1	9,8	43,4	307	300	14,52	11,76	52,08	368,4
№443	Плов с мясом курицы	230	17,7	5,2	10,82	164,5	250	19,24	5,65	11,76	178,8
№700	Компот из клюквы	200/15	0,2	-	15	58	200/15	0,2	-	15	58
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,24	26,92	24,2	60	3,8	0,3	26,15	30,25
№807	Калач	80	4,8	8,5	48,4	288	80	4,8	8,5	48,4	288
День шестой (понедельник)											
Обед											
№124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,3	5,2	7,9	89	300	2,76	6,24	9,48	106,8
№437	Гуляш	90	14,1	16,5	28,1	260,5	100	15,08	17,55	29,89	361,3
№300	Рис отварной	150	5,4	8,55	57,9	110	200	7,2	11,4	77,2	140
№700	Компот из ягод	200	0,9	-	29,8	111	200	0,9	-	29,8	111
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,24	26,92	24,2	60	3,8	0,3	26,15	30,25
№739	Пирожок с повидлом	80	8,6	2,5	50,3	154	80	8,6	2,5	50,3	154
Полдник											
№3	Хлеб пшеничный с сыром	40/25	4,7	7,9	7,3	123	40/25	4,7	7,9	7,3	123
№685	Чай	200	0,2	-	-	58	200	0,2	-	-	58
	Банан	100	0,4	-	11	46,8	100	0,4	-	11	46,8
День седьмой (вторник)											
Обед											
№50	Салат из свеклы	100	1,3	3,2	7,1	61,8	100	1,3	3,2	7,1	61,8

№131	Рассольник домашний	250	2,1	4,5	13,6	104	300	2,8	6,78	20,6	152
№498	Котлета рубленая из птицы	90	30	27	3,0	305	100	40	37	3,2	450
№332	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,8	4,4	37	235	200	7,34	6,4	46	314
№701	Компот из яблок	200	1	-	21,2	88	200	1	-	21,2	88
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,24	26,92	24,2	60	3,8	0,3	26,15	30,25
№766	Плюшка	75	6	2,5	44	194	75	6	2,5	44	194

Полдник

№ 685	Чай	200	0,2	-	-	58	200	0,2	-	-	58
№ 771	Булочка ванильная	60	5,8	2,34	40,1	187	60	5,8	2,34	40,1	187

День восьмой (среда)

Обед

№45	Салат картофельный	100	1,4	5,4	9,9	95	100	1,4	5,4	9,9	95
№161	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6	5	20	148	300	9,6	8	32	236,8
№388	Котлета рыбная	90	10,9	7,8	13,2	176	100	13	8,8	15,2	196
№520	Пюре картофельное/огурец св/сол.	150/60	4,75	15,15	33,3	190	200/60	6	20,2	43,4	240
№700	Компот из ягод	200	0,1	-	24,9	9	200	0,1	-	24,9	9
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,24	26,92	24,2	60	3,8	0,3	26,15	30,25
№738	Пирожок с рисом и яйцом	80	8,9	13,7	70,9	200,2	80	8,9	13,7	70,9	200,2

Полдник

№685	Чай	200	0,2	-	-	58	200	0,2	-	-	58
№2	Хлеб с повидлом	50/15	3,6	6,5	30,9	120,1	60/15	4,7	7,3	34,2	126,4

День девятый (четверг)

Обед

№43	Салат из белокочанной капусты	100	1,5	4	6,1	63	100	1,5	4	6,1	63
№135	Суп овощной	250	3,9	4,6	14,6	117	300	4,68	5,52	17,52	139,5
№436	Жаркое по домашнему	230	14,7	17,6	67	460	300	15,3	20,6	71	545
№700	Компот из ягод	200	0,1	-	24,9	9	200	0,1	-	24,9	9
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,24	26,92	24,2	60	3,8	0,3	26,15	30,25

№358	Сырники из творога	150	10,9	8,9	26,2	270	200	12,9	9,8	28,4	301
Полдник											
№807	Калач	80	4,8	8,5	48,4	288	80	4,8	8,5	48,4	288
№685	Чай	200	0,2	-	-	58	200	0,2	-	-	58
День десятый (пятница)											
Обед											
№139	Суп картофельный с горохом	250	12,1	9,8	43,4	307	300	14,5	11,7	52,1	368
№487	Кура отварная	90	16,8	6,6	0,5	128,8	100	21	8,2	0,6	161
№332	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,8	4,4	37	235	200	7,2	6,4	47	314
№631	Компот из сухофруктов	200	0,2	-	15	58	200	0,2	-	15	58
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,24	26,92	24,2	60	3,8	0,3	26,15	30,25
№772	Булочка домашняя	60	4	2,5	34	145	60	4	2,5	34	145