

Утверждаю:
Директор ООО "Ешька"

И.Н. Артюшенко



Согласовано:
Директор МБОУ школа № 18



Примерное комплексное меню
для учащихся начальной школы 1 по 4 класс,
75 руб. 00 коп.

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
			граммы			
Понедельник первой недели						
97-2004 г	Сыр голландский	10	2,67	2,67	2,73	36,00
48-2008	Суп крестьянский с рисом со сметаной	200/10	2,08	4,24	11,44	92,80
451-2004	Биточки рубленные	90	14,31	12,96	14,40	234,90
121-2008 г	Каша гречневая на молоке вязкая с маслом	150/5	4,50	11,2	23,30	218,50
685-2004	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00
	Хлеб ржаной/ булочка школьная)	2шт/30г	5,01	1,92	32,60	172,00
	ИТОГО:		28,77	32,99	99,47	812,20
Вторник первой недели						
78-2004 г	Икра морковная	60	1,32	4,56	6,84	76,8
132-2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	1,68	3,6	10,88	83,20
489-2004	Рагу с курицей	230	13,80	12,88	22,31	326,00
146-2008	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,00	58,00
	Булочка школьная/Хлеб ржанной	2./30	5,01	1,92	32,60	172,00
	ИТОГО:		22,11	22,96	87,63	716,00
Среда первой недели						
50-2013 г	Салат из свеклы с маслом	60	1,20	4,40	6,72	71,20
41-2008г	Щи из свежей капусты с картофелем со смет	200/10	1,60	3,44	8,00	70,40
462-2004	Тефтели с рисом с соусом	90/30	18,41	13,20	17,39	265,60
97-2008г	Макаронные отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50
634-2004 г	Компот из ягод (вишня и черноплодная рябина)	200	0,40	0,00	35,40	140,00
	Булочка школьная/Хлеб ржанной	2./30	5,01	1,92	32,60	172,00
	ИТОГО:		31,87	29,11	135,36	939,70
Четверг первой недели						
106-2013 г	Помидоры свежие	30	0,66	0,12	2,28	14,40
39-2008	Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,60	4,16	10,48	84,80
391-2004	Шницель рубленый рыбный	100	17,40	11,80	1,80	188,00
92-2008	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50
промышленны	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,00
	Булочка школьная/Хлеб ржанной	2./30	5,01	1,92	32,60	172,00
	ИТОГО:	1,62	28,82	24,95	69,26	714,70
Пятница первой недели						
78-2004 г	Икра свекольная	60	1,44	2,28	3,9	79,2
46-2008	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2,00	16,80	96,00
492-2004	Плов из курицы	230	18,63	18,17	41,63	411,70
638-2004	Компот из кураги	200	0,30	0,00	20,10	81,00
	Булочка школьная/Хлеб ржанной	2./30	5,01	1,92	32,60	172,00
	ИТОГО:		27,70	24,37	115,03	839,90
Суббота первой недели						
65-2013	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,86	6,84	5,88	92,40
41-2008	Щи из св.капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,6	3,44	8,00	70,40
478-2004	Запеканка картофельная с мясом	230	23,00	22,54	37,95	455,40
648-2004	Кисель	200	0,00	0,00	30,60	118,00
	Булочка школьная/Хлеб ржанной	2./30	5,01	1,92	32,60	172,00
	ИТОГО:		31,47	34,74	115,03	908,20

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
			граммы			
Понедельник второй недели						
97-2004 г	Сыр голландский	15	4,00	4,00	4,10	38,50
47-2008	Суп картофельный с горохом	200	4,96	4,48	17,84	133,60
413-2004	Сосиски Детские	80	8,88	19,12	1,28	212,80
стр.191-2008	Каша рисовая на молоке вязкая с маслом	150/10	1,65	14,45	15,85	206,00
685-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00
	Булочка школьная/Хлеб ржанной	2./30	5,01	1,92	32,60	172,00
	ИТОГО:		24,80	43,97	86,87	822,90
Вторник второй недели						
50-2013	Салат из свеклы с маслом	60	1,20	4,40	6,72	71,20
удм.кухня	Суп Пуштые шyd	200	10,80	2,88	10,00	105,60
424-2004	Поджарка из курицы	90	26,28	6,12	0,45	167,40
97-2008	Макароньы отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50
153-2008	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
	Хлеб(или булочка школьная)	2шт/30г	5,01	1,92	32,60	172,00
	ИТОГО:		49,14	21,47	116,42	860,70
Среда второй недели						
106-2013	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40
39-2008	Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,60	4,16	10,48	84,80
394-2004	Тефтели рыбные ссоусом	100/50	12,40	8,60	12,80	188,00
118-2008	Картофельное пюре с маслом	150/10	3,16	15,05	22,00	240,50
634-2004 г	Компот из ягод (вишня и черноплодная рябина)	200	0,40	0,00	35,40	140,00
	Булочка школьная/Хлеб ржанной	2./30	5,01	1,92	32,60	172,00
	ИТОГО:		23,05	29,79	114,78	833,70
Четверг второй недели						
106-2013 г	Помидоры свежие	40	0,66	0,12	2,28	14,40
46-2008	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2,00	16,80	96,00
451-2004	Биточки рубленные	90	14,31	12,96	14,40	234,90
121-2008 г	Каша гречневая на молоке вязкая с маслом	150/5	4,50	11,2	23,30	218,50
648-2004	Кисель	200	0,00	0,00	30,60	118,00
	Хлеб(или булочка школьная)	1шт/30г	2,50	0,96	16,80	86,00
	ИТОГО:		24,29	27,24	104,18	767,80
Пятница второй недели						
65-2013	Салат картофельный с зеленым горошком	70	1,86	6,84	5,88	92,40
56-2008	Суп овощной со сметаной	200/10	6,24	7,52	10,32	127,36
81-2008	Фрикадельки Петушок	90	12,87	15,39	8,55	222,57
97-2008	Макароньы отварные с овощами	200	5,25	6,15	35,25	220,50
153-2008	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
	Булочка школьная/Хлеб ржанной	2./30	5,01	1,92	32,60	172,00
	ИТОГО:		31,83	37,82	124,00	958,83
Суббота второй недели						
гарнировка	Яйцо вареное	шт	5,10	4,60	0,30	63,00
41-2008	Щи из св.капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,6	3,44	8,00	70,40
87-2008	Суфле рыбное из минтая	90	11,60	12,08	12,48	203,28
541-2004	Рагу овощное	150	3,00	12,45	17,25	187,50
148-2008	Кофейный напиток	200	2,70	2,80	22,40	153,00
	Булочка школьная/Хлеб ржанной	2./30	5,01	1,92	32,60	172,00
	ИТОГО:		29,01	37,29	93,03	849,18

Зав.производством: