



**Примерное меню  
 для учащихся с 5 по 11 класс  
 80 рублей**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность,
			граммы			
<b>Понедельник первой недели</b>						
41-2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	220	1,60	3,44	8,00	70,40
462-2004	Тефтели с рисом с соусом	60/30	10,98	10,07	15,87	205,00
100-2008	Макароны отварные	200	5,00	8,20	25,00	294,00
146-2008	Чай с сахаром лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00
573-2013	Хлеб ржано- пшеничный(или булочка школьная)	50	5,42	2,74	32,14	157,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>760</b>	<b>23,30</b>	<b>24,45</b>	<b>96,21</b>	<b>786,40</b>
<b>Вторник первой недели</b>						
46-2008	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	6,00	16,80	96,00
489-2004	Рагу из курицы	180	13,50	12,80	26,98	283,00
685-2004	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00
573-2013	Хлеб ржано- пшеничный(или булочка школьная)	50	5,42	2,74	32,14	157,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>630</b>	<b>21,44</b>	<b>21,54</b>	<b>90,92</b>	<b>594,00</b>
<b>Среда первой недели</b>						
108-2017	Суп картофельный с клецками	230	6,15	3,68	17,22	115,00
451-2004	Биточки рубленые с соусом	60/30	8,75	12,29	15,55	207,00
127-2008	Каша гречневая вязкая	200	5,25	6,90	25,05	180,00
146-2008	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	15,20	60,00
573-2013	Хлеб ржано- пшеничный(или булочка школьная)	50	5,42	2,74	32,14	157,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>770</b>	<b>25,77</b>	<b>25,61</b>	<b>105,16</b>	<b>719,00</b>
<b>Четверг первой недели</b>						
39-2008	Борщ из св.капусты с картофелем	200	4,60	5,16	15,48	89,80
87-2008	Суфле рыбное	70	12,50	11,10	22,60	254,10
92-2008	Картофельное пюре	190	3,15	6,75	21,90	163,50
685-2004г	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00
573-2013	Хлеб пшеничный(или булочка школьная)	50	5,42	2,74	32,14	157,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>710</b>	<b>25,87</b>	<b>25,75</b>	<b>107,12</b>	<b>722,40</b>
<b>Пятница первой недели</b>						
47-2008	Суп картофельный с горохом	200	4,96	4,48	17,84	133,60
492-2004	Плов из курицы	200	13,20	16,80	36,20	358,00
685-2004г	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00
573-2013	Хлеб ржано- пшеничный(или булочка школьная)	50	5,42	2,74	32,14	157,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>650</b>	<b>23,78</b>	<b>24,02</b>	<b>101,18</b>	<b>706,60</b>
<b>Суббота первой недели</b>						
570-2013	Суп молочный с рисом	200	4,00	2,60	20,10	188,00
106-2008	Залепанка творожная с повидлом	110/10	12,25	11,9	16,9	366,00
684,685-2004	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,20	58,00
573-2013	Хлеб ржано- пшеничный(или булочка школьная)	50	5,42	2,74	32,14	157,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>570</b>	<b>21,87</b>	<b>17,24</b>	<b>84,34</b>	<b>769,00</b>
	<b>Всего за 6 дней</b>	<b>681,67</b>	<b>23,67</b>	<b>23,10</b>	<b>97,49</b>	<b>716,23</b>

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич ценность,
			граммы			
<b>Понедельник второй недели</b>						
48-2008	Салат из св.капусты	50	5,08	2,24	11,44	92,80
413-2004	Сосиски Детские	100	11,10	15,20	18,00	266,00
130-2008	Каша рисовая вязкая	150	5,10	4,75	23,90	151,50
146-2008	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,20	58,00
573-2013	Хлеб ржано-пшеничный(или булочка школьная)	50	5,42	2,74	32,14	157,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>26,90</b>	<b>24,93</b>	<b>100,68</b>	<b>725,30</b>
<b>Вторник второй недели</b>						
132-2004	Рассольник Ленинградский с перловой крупой	200	2,80	3,12	10,00	105,60
81-2008 г	Фрикадельки Петушок с соусом	60/20	8,37	13,10	14,40	162,60
97-2008	Макароны отварные	190	5,25	5,57	35,20	220,00
685-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	15,00	58,00
573-2013	Хлеб ржано-пшеничный(или булочка школьная)	50	5,42	2,74	32,14	157,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>720</b>	<b>22,04</b>	<b>24,53</b>	<b>106,74</b>	<b>703,20</b>
<b>Среда второй недели</b>						
47-2008	Суп картофельный с горохом	200	4,96	4,48	17,84	133,60
394-2004	Тефтели рыбные из минтая	70	9,95	8,95	16,70	205,00
92-2008	Картофельное пюре	200	3,15	6,75	21,90	163,50
146-2008	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00
573-2013	Хлеб ржано-пшеничный(или булочка школьная)	50	5,42	2,74	32,14	157,00
71-2017	Помидоры или огурцы свежие	50	0,40	0,00	2,30	8,40
	<b>ИТОГО:</b>	<b>770</b>	<b>24,18</b>	<b>22,92</b>	<b>106,08</b>	<b>727,50</b>
<b>Четверг второй недели</b>						
14-2008	Салат овощной	50	0,40	0,00	2,30	8,40
63-2008	Гуляш из курицы	50/50	13,04	13,68	5,52	207,20
94-2008	Каша гречневая гарнирная	150	4,50	4,75	22,35	171,00
685-2004г	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00
573-2013	Хлеб ржано-пшеничный(или булочка школьная)	50	5,42	2,74	32,14	157,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>23,56</b>	<b>21,17</b>	<b>77,31</b>	<b>601,60</b>
<b>Пятница второй недели</b>						
46-2008	Суп картофельный с макаронными изделиями	210	2,32	5,00	16,80	96,00
492-2004	Плов из курицы	200	16,20	15,80	36,20	358,00
685-2004г	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00
573-2013	Хлеб ржано-пшеничный(или булочка школьная)	50	5,42	2,74	32,14	157,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>660</b>	<b>24,14</b>	<b>23,54</b>	<b>100,14</b>	<b>669,00</b>
<b>Суббота второй недели</b>						
570-2013	Суп молочный с рисом	185	4,00	2,60	20,10	188,00
106-2008	Запеканка творожная с повидлом	100/10	12,25	11,9	16,9	366,00
684,685-2004	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,20	58,00
573-2013	Хлеб ржано-пшеничный(или булочка школьная)	50	5,42	2,74	32,14	157,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>545</b>	<b>21,87</b>	<b>17,24</b>	<b>84,34</b>	<b>769,00</b>
	<b>Всего за 6 дней</b>	<b>632,50</b>	<b>23,78</b>	<b>22,39</b>	<b>95,88</b>	<b>699,27</b>
	<b>Всего за 12 дней</b>	<b>657,08</b>	<b>23,73</b>	<b>22,75</b>	<b>96,69</b>	<b>707,75</b>

Зав.производством