

Директор школы

« Утверждаю »

А.П.Савостьянов /



# МЕНЮ

СТОЛОВОЙ МОУ «Михайловская СОШ №2» на 10 дней питания школьников

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>1 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
ПП	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47
3	Сыр (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66
71	Овощи натуральные свежие	60	0,12	0,06	1,02	6
182	Молочная каша	200	3,78	0,67	26,00	125,11
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11
ПП	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06
ПП	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02
ПП	Кондитерское изделие	50	2,92	3,33	77,5	354,7
	<b>Итого:</b>		18,42	13,46	192,55	956
	<b>Обед</b>					
56	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,73
302	Каша гречневая	180	8,6	6,09	36,84	243,75
260	Гуляш	80/30	11,704	31,009	3,179	339,9
71	Овощи натуральные свежие	60	0,12	0,06	1,02	6
376	Чай сладкий	200	0,53		9,47	40,0
ПП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	0,96	91,96
	<b>Итого:</b>		24,994	42,519	62,399	825,34

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>2 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
ПР	Фрукт свежий	100	0.4	0.4	9.8	47
71	Овощи натуральные свежие	60	0.66	0.12	2.28	13.2
302	Каша гречневая	200	11.87	0.04	5.47	309.15
260	Гуляш	100	10.64	28.19	51.8	309
376	Чай сладкий	200	0.53		9.47	40.0
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0.38	18.4	89.06
ПР	Хлеб ржаной	63	4.34	0.7	33.7	143.02
	Итого:		31,44	29,93	130,92	950,43
	<b>Обед</b>					
96	Рассольник крестьянский (перловка)	250	2.70	2.78	3.88	90.68
312	Картофельное пюре	150	2.55	4	17.03	114.37
230	Рыба филе тушеная	60	14.9	0.70		65.90
382	Какао на молоке	200	3.78	2.78	0.67	125.11
ПР	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	0.96	91.96
	Итого:		26,17	10,7	22,54	487,72

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	3 день					
	Завтрак					
ПР	Творог с наполнителем мягкий	100	7.68	3.04	10	97.84
71	Овощи натуральные свежие	60	0.12	0.06	1.02	6
309	Макаронны отварные	150/10	5.6	11.77	26.57	234.45
243	фрикадельки	60	10.83	9.76	8.09	199
349	Компот из сухофруктов	200	0.16	0.16	27.88	114.6
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0.38	18.4	89.06
ПР	Хлеб ржаной	63	4.34	0.7	33.7	143.02
	Итого:		30,11	30,81	118,35	857,79
	<b>Обед</b>					
88	Суп вермишелевый	250	8.7	7.59	0.29	339.75
304	Рис рассыпчатый	150	3.67	5.42	0.40	210.11
288	Куры отварные	100	24.7	19.1	11.5	319
71	Овощи натуральные свежие	60	0.12	0.06	1.02	6
376	Чай сладкий	200	0.53		9.47	40.0
ПР	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	0.96	91.96
	Итого:		41,58	27,67	30,95	1033,54

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	4 день					
	Завтрак					
ПР	Фрукт свежий	100	0.4	0.4	9.8	47
71	Овощи натуральные свежие	60	0.66	0.12	2.28	13.2
243	Рыба тушеная	60	14.9	0.70		65.90
304	Рис рассыпчатый со сливочным маслом	150	3.67	5.42	0.40	210.11
376	Чай с лимоном	200	0.53		9.47	40.0
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0.38	18.4	89.06
ПР	Хлеб ржаной	63	4.34	0.7	33.7	143.02
ПР	Кондитерское изделие	50	1.70	2.26	3.08	82.90
	Итого:		7,34	3,34	64,65	401,98
	Обед					
119	Суп гороховый	250	7.50	3.25	17.25	128.25
309	Макаронны отварные	150	6.46	8.95	20.32	2.09
243	Отварная сосиска	98	9.21	14.70	0.78	172.28
379	Кофейный напиток	200	3.60	2.67	28.27	155.20
71	Овощи натуральные свежие	60	0.12	0.06	1.02	6
ПР	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	0.996	91.96
	Итого:		29,13	30,07	68,636	555,78

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>5 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
ПР	Фрукт свежий	100	0.4	0.4	9.8	47
3	Сыр «Российский» (порциями)	15	3.48	4.425		54
71	Овощи натуральные свежие	60	0.66	0.12	2.28	13.2
288	Куриное бедро отварное	100	24.7	19.1	11.5	319
302	Каша гречневая	150	8.6	6.09	38.64	243.75
376	Чай сладкий	200	0.53		9.47	40.0
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0.38	18.4	89.06
ПР	Хлеб ржаной	63	4.34	0.7	33.7	143.02
	<b>Итого:</b>		45.71	31.22	123.79	949.03
	<b>Обед</b>					
180	Суп рыбный	250	10.45	3.81	0.05	139.16
312	Картофельное пюре	180	3.06	4.8	20.44	137.25
98	Колбаса	120	10.83	9.76	8.09	199
71	Овощи натуральные свежие	60	0.12	0.06	1.02	6
ПР	Кисель	200	0.1		29.2	110.4
ПР	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	0.96	91.96
	<b>Итого:</b>		26.80	18.87	59.76	683.77

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	6 день					
	Завтрак					
ПР	Фрукт свежий	100	0.4	0.4	9.8	47
71	Овощи натуральные свежие	60	0.12	0.06	1.02	6
3	сыр	25	3.48	4.425		54
309	Отварные макароны	150	5.52	4.52	26.44	168.45
379	Кофейный напиток	200	3.60	2.67	28.27	155.20
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0.38	18.4	89.06
ПР	Хлеб ржаной	63	4.34	0.7	33.7	143.02
ПР	Кондитерские изделия	50	2.92	3.33	77.5	354.7
	Итого:		24.6	16.76	195.15	1051.33
	<b>Обед</b>					
88	Щи из свежей капусты	250	1.77	4.95	7.9	89.75
302	Каша гречневая	150	8.90	4.10	39.84	231.86
260	Гуляш	100	10.64	28.19	51.8	309
71	Овощи натуральные свежие	60	0.66	0.12	2.28	13.2
376	Чай сладкий	200	0.53		9.47	40.0
ПР	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	0.96	91.96
	Итого:		23.52	37.085	17.01	741.78

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2 7 день	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
ПР	Йогурт фруктовый	100	2.88	2.48	11.04	78
71	Овощи натуральные свежие	60	0.66	0.12	2.28	13.2
243	Гуляш	80/30	11.70	31.00	3.18	339.90
304	Рис отварной с маслом	150	3.67	5.42	0.40	210.11
376	Чай сладкий	200	0.53		9.47	40.0
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0.38	18.4	89.06
ПР	Хлеб ржаной	63	4.34	0.7	33.7	143.02
ПР	Кондитерские изделия	50	1.70	2.26	3.08	82.90
	Итого:		28.48	42.36	81.55	918.19
	<b>Обед</b>					
63	Суп фасолевый	250	7.19	6.47	16.535	165.75
309	Макаронные отварные с сыром	150/10	5.6	11.77	26.57	234.45
243	Отварная колбаса	50	4.70	4.7	0.02	87.90
349	Компот из сухофруктов	200	1.16	0.3		196.38
ПР	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	0.96	91.96
	Итого:		20.89	23.68	44.085	776.44





№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>8 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
ПР	Творог с наполнителем мягкий	100	7.68	3.04	10	97.84
3	Сыр Российский (порциями)	15	3.48	4.425		54
71	Овощи натуральные свежие	60	0.79	1.95	3.88	36.24
182	Молочная каша	200	3.78	0.67	26.00	125.11
349	Компот из сухофруктов	200	1.16	0.3		196.38
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0.38	18.4	89.06
ПР	Хлеб ржаной	63	4.34	0.7	33.7	143.02
	Итого:		24.23	11.465	91.98	741,65
	<b>Обед</b>					
88	Суп вермишелевый	250	8.7	7.59	0.29	339.75
312	Картофельное пюре	150	2.55	4	17.03	114.37
243	Рыба тушеная	50/50	9.75	4.95	3.8	105
71	Овощи натуральные свежие	60	0.12	0.06	1.02	6
379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	100.6
ПР	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	0.96	91.96
	Итого:		26.53	19.72	39.05	757,68

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	9 день					
	<b>Завтрак</b>					
ПП	Йогурт фруктовый	100	3.6	3.1	13.8	
71	Овощи натуральные свежие	60	0.12	0.06	1.02	97.5
98	Котлета мясная	120	10.83	9.76	8.09	6
304	Рис рассыпчатый с маслом	150	3.73	12.62	36.76	199
376	Чай сладкий	200	0.53		9.47	275.7
ПП	Хлеб пшеничный	38	3	0.38	18.4	40.0
ПП	Хлеб ржаной	63	4.34	0.7	33.7	89.06
ПП	Кондитерские изделия	50	1.7	2.26	3.08	143.02
	Итого:		27.85	28.88	124.32	82.9
	<b>Обед</b>					
56	Борщ с капустой и картофелем	250	1.8	4.92	10.93	933.18
302	Каша гречневая	180	8.6	6.09	36.84	103.73
288	Куры отварные	120	21.67	13.33		243.75
71	Овощи натуральные свежие	60	0.66	0.12	2.28	206.67
ПП	Кисель	200	0.1		29.2	13.2
ПП	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	0.96	110.4
	Итого:		35.07	24.9	80.21	91.96
						769.71

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	10 день					
	Завтрак					
ПР	Фрукт свежий	100	0.4	0.4	9.8	47
71	Овощи натуральные свежие	60	0.66	0.12	2.28	13.2
260	Гуляш куринный	80/30	11.704	31.009	3.179	339.9
309	Макароны отварные	150/10	5.6	11.77	26.57	234.45
379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	100.6
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0.38	18.4	89.06
ПР	Хлеб ржаной	63	4.34	0.7	33.7	143.02
ПР	Кондитерские изделия	50	2.92	3.33	77.5	354.7
	Итого:		31.794	50,389	187,38	1321,93
	<b>Обед</b>					
180	Суп рыбный	250	10.45	3.81	0.05	139.16
123	Печень тушеная в соусе	100/50	20.49	11.16	2.57	212.25
304	Рис рассыпчатый с маслом	150	3.67	5.42	0.40	210.11
376	Чай сладкий	200	0.53		9.47	40.0
71	Овощи натуральные свежие	60	0.12	0.06	1.02	6
ПР	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	0.96	91.96
	Итого:		37,5	20,89	14,47	699,48