

5-11 кл.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – Долботовская средняя общеобразовательная школа



Меню приготавливаемых блюд

Муниципального бюджетного образовательного учреждения-Долботовская средняя общеобразовательная школа

Возрастная категория: 12 лет и старше

ПОНЕДЕЛЬНИК (1 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный рисовый со сливочным маслом	200	5	6,32	18,6	150	161
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
	Сыр твердый	10	2,5	5	0,09	47,8	
	Масло сливочное	10	0,13	7	0,09	66	
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,6	0,7	13,6	72	
Итого за завтрак		450	10,43	19,02	47,38	393,8	
Обед	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	0,9	3,05	5,7	45,21	8
	Рассольник с мясом птицы	270	7,3	4,5	5,2	84	131
	Макароны отварные с маслом	180	3,5	4,1	23,5	147	332
	Мясо курицы с маслом сливочным	50	15,7	8,9	0,4	124	639
	Компот из свежих яблок с сахаром	200	0,56	0	27,89	113,79	638
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	106	
Итого за обед		840	30,96	21,75	82,69	620	
Итого за день		1290	41,39	40,77	130,07	1013,8	

ВТОРНИК (2 день)

Завтрак	Суп молочный гречневый со сливочным маслом	200	5	6,32	18,6	150	161
	Кофейный напиток с сахаром	200	2,1	0	19,9	118,69	685
	Сыр твёрдый	10	2,5	5	0,09	47,8	
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,6	0,7	13,6	72	
Итого за завтрак		440	12,2	12,02	52,19	388,49	
Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	150	0,98	6,15	3,73	74,2	8
	Суп вермишелевый с мясом птицы	270	3,37	3,29	16,84	111,94	140
	картофельное пюре со сливочным маслом	200	3,15	6,75	21,9	163,5	520
	котлета	100	11,4	12,54	6,15	189,38	496
	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,4	0	29,6	116	638
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	106	
Итого за обед		960	22,3	29,93	98,22	761,02	
Итого за день		1400	34,5	41,95	150,41	1149,51	

СРЕДА (3 день)

Завтрак	Каша манная со сливочным маслом	200	5	6,32	18,6	150	161
	Какао с сахаром	200	4,9	5	32,5	190	693
	Масло сливочное	10	0,13	7	0,09	66	
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,6	0,7	13,6	72	
Итого за завтрак		440	12,63	19,02	64,79	478	
Обед	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	0,9	3,05	5,7	45,21	8
	Щи из свежей капусты с растительным маслом	270	2,2	5,3	16,2	121	114
	Плов с мясом кур	250	12,2	11,9	27,2	269	492
	кисель с сахаром	200	0,4	0	33,2	138	640
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	106	
Итого за обед		860	18,7	21,45	102,3	679,21	
Итого за день		1300	31,33	40,47	167,09	1157,21	

ЧЕТВЕРГ (4 день)

Завтрак	Суп молочный с пшеном и сливочным маслом	200	5	6,32	18,6	150	161
	чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
	Сыр твёрдый	10	2,5	5	0,09	47,8	
	масло сливочное	10	0,13	7	0,09	66	

	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,6	0,7	13,6	72	
Итого за завтрак		450	10,43	19,02	47,38	393,8	
Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	150	0,98	6,15	3,73	74,2	8
	Суп гороховый с мясом птицы	270	6,2	5,6	5,2	84	138
	Картофель тушёный	150	13,4	7,4	16,2	188	216
	Рыба припущенная	80	13,57	1,67	3,49	173,75	377
	Компот из свежих яблок с сахаром	200	0,56	0	27,89	116	638
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	106	
Итого за обед		890	37,71	22,02	76,51	741,95	
Итого за день		1340	48,14	41,04	123,89	1135,75	

ПЯТНИЦА (5 день)

Завтрак	Суп молочный с вермишелью и сливочным маслом	200	5	6,32	18,6	150	161
	Кофейный напиток с сахаром с сахаром	200	2,1	0	19,9	118,69	693
	Сыр твёрдый	10	2,5	5	0,09	47,8	
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,6	0,7	13,6	72	
Итого за завтрак		440	12,2	12,02	52,19	388,49	
Обед	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	0,9	3,05	5,7	45,21	49
	Борщ из свежей капусты с мясом кур	270	2	5,2	13,1	106	110
	каша рисовая с маслом	150	2,59	3,39	26,85	150,12	492
	Соус красный основной	100	4,91	3,37	4,05	77,66	717
	Биточки мясные из свинины с соусом	50/30	15,9	14,4	16	261	451
	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,4	0	29,6	116	638
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	106	
Итого за обед		860	29,7	30,61	115,3	861,99	
Итого за день		1300	41,9	42,63	167,49	1250,48	

ПОНЕДЕЛЬНИК (6 день)

Завтрак	Суп молочный рисовый со сливочным маслом	200	5	6,32	18,6	150	161
	Какао с сахаром	200	4,9	5	32,5	190	693
	масло сливочное	10	0,13	7	0,09	66	
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,6	0,7	13,6	72	
Итого за завтрак		440	12,63	19,02	64,79	478	
Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	150	0,98	6,15	3,73	74,2	15
	Суп гороховый с мясом птицы	270	6,2	5,6	5,2	84	138
	Макароны отварные с маслом	230	3,5	4,1	23,5	147	332

	Тефтели из свинины с соусом томатным	60/30	15,7	8,9	0,4	144	413
	Кисель с сахаром	200	0,4	0	33,2	138	640
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	106	
Итого за обед		890	29,78	25,95	86,03	693,2	
Итого за день		1330	42,41	44,97	150,82	1171,2	

ВТОРНИК (7 день)

Завтрак	Суп молочный гречневый со сливочным маслом	200	5	6,32	18,6	150	161
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
	Масло сливочное	10	0,13	7	0,09	66	
	Сыр твёрдый	10	2,5	5	0,09	47,8	
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,6	0,7	13,6	72	
Итого за завтрак		450	10,43	19,02	47,38	393,8	
Обед	Салат из свежей капусты с растительным маслом	150	0,9	3,05	5,7	45,21	8
	Суп вермишелевый с мясом птицы	270	3,37	3,29	16,84	111,94	140
	картофельное пюре со сливочным маслом	200	3,15	6,75	21,9	163,5	520
	котлета	100	11,4	12,54	6,15	189,38	496
	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,4	0	29,6	116	638
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	106	
Итого за обед		960	22,22	26,83	100,19	732,03	
Итого за день		1410	32,65	45,85	147,57	1125,83	

СРЕДА (8 день)

Завтрак	Каша манная со сливочным маслом	200	5	6,32	18,6	150	161
	Кофейный напиток с сахаром	200	2,1	0	19,9	118,69	693
	Сыр твёрдый	10	2,5	5	0,09	47,8	
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,6	0,7	13,6	72	
Итого за завтрак		440	12,2	12,02	52,19	388,49	
Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	100	0,98	6,15	3,73	74,2	8
	Щи из свежей капусты с мясом птицы	270	2,2	5,3	16,2	121	114
	Плов с мясом кур	250	12,2	11,9	27,2	269	492
	компот из сухофруктов с сахаром	200	0,4	0	33,2	138	638
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	106	
Итого за обед		860	18,78	24,55	100,33	708,2	
Итого за день		1300	30,98	36,57	152,52	1096,69	

ЧЕТВЕРГ (9 день)

Завтрак	Суп молочный пшённый и сливочным маслом	200	5	6,32	18,6	150	161
	какао с сахаром	200	4,9	5	32,5	190	693
	масло сливочное	10	0,13	7	0,09	66	
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,6	0,7	13,6	72	
Итого за завтрак		440	12,63	19,02	64,79	478	
Обед	Салат из свежей капусты с растительным маслом	150	0,9	3,05	5,7	45,21	49
	Суп с крупой и мясом птицы	270	6,2	5,6	22,3	167	138
	Картофельное пюре со сливочным маслом	200	3,15	6,75	21,9	163,5	520
	Рыба припущеная	80	13,57	1,67	3,49	173,75	377
	кисель с сахаром	200	0,4	0	33,2	138	640
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	106	
Итого за обед		940	27,22	18,27	106,59	793,46	
Итого за день		1380	39,85	37,29	171,38	1271,46	

ПЯТНИЦА (10 день)

Завтрак	Суп молочный с вермишелью и сливочным маслом	200	5	6,32	18,6	150	161
	чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
	Сыр твёрдый	10	2,5	5	0,09	47,8	
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,6	0,7	13,6	72	
Итого за завтрак		440	10,3	12,02	47,29	327,8	
Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	100	0,98	6,15	3,73	74,2	49
	Борщ из свежей капусты с мясом кур	270	2	5,2	13,1	106	110
	каша гречневая с маслом	150	8,7	7,8	42,6	279	508
	Соус красный основной	100	4,91	3,37	4,05	77,66	717
	Колбаса отварная	40	5,6	10,1	0,9	117	99
	Компот из свежих яблок с сахаром	200	0,56	0	27,89	113,79	638
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	106	
Итого за обед		900	25,75	33,82	112,27	873,65	
Итого за день		1340	36,05	45,84	159,56	1201,45	

