5-11 Kel.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –Долботовская средняя общеобразовательная школа

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЛБОУ Долботовская СО

Ашитко Е.В

01.09.207

Меню приготавливаемых блюд

Муниципального бюджетного образовательного учреждения-Долботовская средняя общеобразовательная школа

Возрастная категория: 12 лет и старше

понедельник (1 день)

	IOHEHENDUNK (T	депој				
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые	вещества на	порцию	Энергетическая	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	,	
Суп молочный рисовый со сливочным	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	
	450	10,43	19,02	47,38	393,8	
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
	40	3	1,2	20	106	150
	840	30,96	21,75	82,69	620	*
	1290	41,39	40,77	130,07	1013,8	
	Наименование блюда Суп молочный рисовый со сливочным маслом Чай с сахаром Сыр твёрдый Масло сливочное Хлеб пшеничный (батон) Салат из свежей капусты с растительным маслом Рассольник с мясом птицы Макароны отварные с маслом	Наименование блюда Вес блюда Суп молочный рисовый со сливочным маслом 200 Чай с сахаром 200 Сыр твёрдый 10 Масло сливочное 10 Хлеб пшеничный (батон) 30 Салат из свежей капусты с растительным маслом 100 Рассольник с мясом птицы 270 Макароны отварные с маслом 180 Мясо курицы с маслом сливочным 50 Компот из свежих яблок с сахаром 200 Хлеб ржаной 40	Наименование блюда Вес блюда Суп молочный рисовый со сливочным маслом 200 5 Чай с сахаром 200 0,2 Сыр твёрдый 10 2,5 Масло сливочное 10 0,13 Хлеб пшеничный (батон) 30 2,6 Салат из свежей капусты с растительным маслом 100 0,9 Рассольник с мясом птицы 270 7,3 Макароны отварные с маслом 180 3,5 Мясо курицы с маслом сливочным 50 15,7 Компот из свежих яблок с сахаром 200 0,56 Хлеб ржаной 40 3 840 30,96	Наименование блюда Вес блюда Пищевые вещества на Белки жиры Суп молочный рисовый со сливочным маслом 200 5 6,32 Чай с сахаром 200 0,2 0 Сыр твёрдый 10 2,5 5 Масло сливочное 10 0,13 7 Хлеб пшеничный (батон) 30 2,6 0,7 Салат из свежей капусты с растительным маслом 100 0,9 3,05 Рассольник с мясом птицы 270 7,3 4,5 Макароны отварные с маслом 180 3,5 4,1 Мясо курицы с маслом сливочным 50 15,7 8,9 Компот из свежих яблок с сахаром 200 0,56 0 Хлеб ржаной 40 3 1,2 840 30,96 21,75	Наименование блюда Вес блюда Пищевые вещества на порцию Суп молочный рисовый со сливочным маслом 200 5 6,32 18,6 Чай с сахаром 200 0,2 0 15 Сыр твёрдый 10 2,5 5 0,09 Масло сливочное 10 0,13 7 0,09 Хлеб пшеничный (батон) 30 2,6 0,7 13,6 Салат из свежей капусты с растительным маслом 100 0,9 3,05 5,7 Масольник с мясом птицы 270 7,3 4,5 5,2 Макароны отварные с маслом 180 3,5 4,1 23,5 Мясо курицы с маслом сливочным 50 15,7 8,9 0,4 Компот из свежих яблок с сахаром 200 0,56 0 27,89 Хлеб ржаной 40 3 1,2 20 840 30,96 21,75 82,69	Наименование блюда Вес блюда Пищевые вещества на порцию Белки Жиры Углеводы Суп молочный рисовый со сливочным маслом Чай с сахаром Сыр твёрдый Масло сливочное Хлеб пшеничный (батон) Салат из свежей капусты с растительным маслом Рассольник с мясом птицы Макароны отварные с маслом Рассольник отварные с маслом Рассольник отварные с маслом Рассольник отварные с маслом Рассольник с мясом с сахаром Рассольник отварные с маслом Рассольном рассольном рассом распительным Рассольном рассом распительным Рассольном распительным Р

		НИК (2 день)					
	Суп молочный гречневый со сливочным маслом	200	5	6,32	18,6	150	161
Итого за завтрак Обед Итого за обед Итого за день Завтрак	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) í	440	12,2	12,02	52,19	388,49	
•	Салат из свежих огурцов и помидоров с	150	0,98	6,15	3,73	74,2	8
	растительным маслом	270	3,37	3,29	16,84	111,94	140
	Суп вермишелевый с мясом птицы	270	3,37	3,29	10,84	111,94	140
Обед	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	
	Каша манная со сливочным маслом	Д А (3 день) 200	5	6,32	18,6	150	161
	Какао с сахаром	200	4,9	5	32,5	190	693
Завтрак	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	
	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	0,9	3,05	5,7	45,21	8
Обел	Щи из свежей капусты с растительным маслом	270	2,2	5,3	16,2	121	114
Завтрак Итого за завтрак Обед Итого за обед Итого за день Завтрак Обед Итого за обед Итого за завтрак Завтрак Завтрак	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	0-10
Итого за обед	The phanen	860	18,7	21,45	102,3	679,21	
		1300	31,33	40,47	167,09	1157,21	
тите от Нем	YETB	ЕРГ (4 день)	,	,			
	Суп молочный с пшеном и сливочным	200	5	6,32	18,6	150	161
	маслом				·		
Завтрак	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	
	Салат из свежих огурцов и помидоров с	150	0,98	6,15	3,73	74,2	8
	растительным маслом	130	0,98	0,15	5,75	74,2	0
	Суп гороховый с мясом птицы	270	6,2	5,6	5,2	84	138
Обед	Картофель тушёный	150	13,4	7,4	16,2	188	216
	Рыба припущеная	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	
	ТЯП	НИЦА (5 день))				
	Суп молочный с вермишелью и сливочным	200	ـ	C 22	10.6	150	161
	маслом	200	5	6,32	18,6	150	161
Завтрак	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	100	0.0	2.05	F 7	45.24	40
	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	
	ПОНЕД	ЕЛЬНИК (6 ден	ь)				
	Суп молочный рисовый со сливочным	200	٦	C 22	10.6	150	161
	маслом	200	200 5	5 6,32	6,32 18,6	150	101
Завтрак	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	
	Салат из свежих огурцов и помидоров с	150	0.00	C 15	2.72	74.2	4.5
	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
Обед	Макароны отварные с маслом	230	3,5	4,1	23,5		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	
• •	втор	НИК (7 день)	*		-		
	Суп молочный гречневый со сливочным	200	_	6 22	10.6	150	161
	маслом	200	5	6,32	18,6	150	161
2	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
Завтрак	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	1 2 2 2 (22 2)	450	10,43	19,02	47,38	393,8	
	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
06			ŕ		,	,	
Обед	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	
•••	CPE	ДА (8 день)	<u>, i</u>	<u></u>	· · ·	• •	
	Каша манная со сливочным маслом	200	5	6,32	18,6	150	161
2	Кофейный напиток с сахаром	200	2,1	0	19,9	118,69	693
Завтрак	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	
	Салат из свежэих огурцов и помидоров с				-	-	_
	растительным маслом	100	0,98	0,98 6,15	,15 3,73	74,2	8
	Щи из свежей капусты с мясом птицы	270	2,2	5,3	16,2	121	114
Обед	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	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	
	UETR	верг (9 день)	30,30	33,37	101,01	2000,000	

	Суп молочный пшённый и сливочным	200	_	6,32	19.6	150	161
	маслом	200	٥	0,32	18,6	150	101
Завтрак	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	
	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
Обед	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	
	ПТКП	ИЦА (10 день)					
	Суп молочный с вермишелью и сливочным маслом	200	5	6,32	18,6	150	161
Завтрак	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	
-	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
06	каша гречневая с маслом	150	8,7	7,8	42,6	279	508
Обед	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	