

Утверждаю

Директор БОУ «Знаменская средняя
школа»

_____ Н.В.Михайлов

Меню

На 2021-2022 учебный год(1-4 классы)

Первый день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
Чай с сахаром	200			30,6	118,2	462
Булочка	70	9,6	5,3	39,7		
Хлеб	35	4,23	0,9	39,3	186,6	212
Суп картофельный с крупой	200	24,7	31,1	56,2	603,7	
Макароны отв. с маслом и сыром	150/80	3,5	5,1	34,3	197,1	250
фрукт	100					
Итого:	585	39,6	18,2	155,62		

Второй день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
Сок натуральный	200			16,7		2
Булочка	70	9,6	5,3	39,7		
Хлеб	35	4,23	0,9	39,3	186,6	212
Суп из рыбных консервов	200	43,2	21,6	69,6	645	114
Жаркое с курицей	200	8,9	5,3	28,4	198	114
фрукт	100					
Итого:	805	65,93	33,1	193,7	1029,6	

Третий день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
Компот	200			30,6	118,2	
Булочка	70	9,6	5,3	39,7		
Суп лапша	200	42,3	21,6	645	229	
Хлеб	35	4,23	0,9	39,3	186,6	212
Гречка	150	5,25	4,35	39,45	212	572
Гуляш из говядины	0,1	6,7	5	4,7	112,1	608
Фрукт	100					
Итого:	855	68,08	37,15	841,05	857,9	

Четвертый день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	№ т/к
Чай с сахаром	200				118,2	462
Булочка	70	9,6	5,3	39,7		
Фрукт	100					
Хлеб	35	4,23	0,9	0,9	186,6	212
Суп гороховый	200	4,8	2,4	2,4	119,8	206
Плов с курицей	200	4,8	2,4	17	119,8	206
Огурец свежий	50					
Итого:	855	23,43	11	60	544,4	

Пятый день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	№ т/к
Компот	200			30,6	118,2	
Булочка	70	4,77	2,47	48,5	230,9	
Хлеб	35	4,23	0,9	39,3	186,6	212
Картофельное пюре	150	15	54	33,9	696,7	299
голень	120	22,6	17	16	243	7/65
Сибирский борщ	200	23,1	30,3	28,5	480,3	
Фрукт	100					
Сок, шт.	200					
Итого:	1075	69,7	104,67	196,8	1955,7	

Шестой день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ т/к
Чай с сахаром	200			30,6	118,2	462
Хлеб и сыр	35	4,23	0 ,9	39,3	186,6	212
Суп с вермишелью	200	25,8	13,9	92,5	598	
Гречка отв. с маслом	150	4,1	3,7	0,2	250	2/16
Фрукт	100					
голень	120	22,6	17	16	243	7/65
Итого:	805	56,73	35,5	178,6	1395,8	

Седьмой день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ т/к
Компот	200			30,6	118,2	
Фрукт	100					
Хлеб	35	4,23	0,9	39,3	186,6	212
Борщ со сметаной	200	1	1 ,5	5,9	60	108
Картофельное пюре	150	15	54	33,9	696,7	299
Мясо крученое с овощами	120	9,6	5,2	4,4	103	
Сок	200					
Итого:	1005	29,83	61,5	114,1	1164,5	

Восьмой день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ т/к
Чай с сахаром	200			30,6	118,2	462
Фрукт	100					
Хлеб	35	4,23	0.9	39,3	186.6	212
Макароны с маслом	150/80	5,25	4,35	39,45	212	572
Суп рассольник	200	23,7	31,2	68	646,9	
Котлета с подливом	100	13,7	13,6	12,2	22,63	
Итого:	785	46,88	50,05	189,55	1086,33	

Девятый день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ т/к
Компот	200			16,7		2
Булочка	70	9,6	5,3	39,7		
Хлеб	35	4,23	0,9	39,3	186,6	212
Суп щи со сметаной	200	23,1	30,3	28,5	480,3	
Рис отварной с маслом	150	2,6	0,4	26,9	121,4	
Рыба тушеная с овощами	120	10,5	6,1	2,3	106,7	
Горошек консервированный	50					
Итого:	725	50,03	43	153,4	895	

Десятый день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ т/к
Чай с сахаром	200			30,6	118,2	462
Фрукт	100					
Хлеб	35	4,23	0,9	39,3	186,6	212
Суп с фрикадельками	200	23,7	31,2	68	646,9	
голень	120	22,6	17	16	243	7/65
Гречка отв. с маслом	150	4,1	3,7	0,2	250	2/16
огурец	50					
Итого:	855	54,7	49,8	156,8	1444,7	

