

Утверждаю

Директор БОУ «Знаменская средняя
школа»

_____ Н.В. Михайлов

Меню

На 2021-2022 учебный год(5-11 классы)

Первый день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
Чай с сахаром	200			30,6	118,2	462
Вафли	50	9,6	5,3	39,7		
Хлеб	35	4,23	0,9	39,3	186,6	212
Суп с крупой	200	24,7	3,1	56,2	603,7	133
Макаронны с маслом	150/5	13,7	13,6	12,2	197,1	
Котлета из говядины	0,1	6,7	5	4,7	226,3	608
Итого:	635,1	58,93	27,9	132,12	1331,9	

Второй день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
Сок натуральный	200			16,7		2
Чай с сахаром	200			30,6	118,2	462
Печенье	0,030	9,6	5,3	39,7		
Хлеб	35	4,23	0,9	39,3	186,6	212
Жаркое с курицей	150	19,3	1,4	0,7	92,9	
Суп с рыбными консервами	200	23,7	31,2	68	646,9	
Итого:	785,03	56,83	38,8	195	1044,6	

Третий день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
Компот	200			30,6	118,2	
Хлеб	35	4,23	0,9	39,3	186,6	212
Гречка	150	8,2	6,9	35,9	238,9	572
Гуляш из говядины	0,090	6,7	5	4,7	112,1	608
Суп с лапшой	200	42,3	21,6	69,6	645	130
Итого:	585,09	61,43	34,4	180,1	1300,8	

Четвертый день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	№ т/к
Чай с сахаром	200				118,2	462
Булочка	0,050	4,77	2,47	2,47	230,9	
Хлеб	35	4,23	0,9	0,9	186,6	212
Суп гороховый	200	42,3	21,6	69,6	645	206
Плов с курицы	200	27,3	8,1	33,2	314,6	
Итого:	635,05	324,3	33,07	106,17	1495,3	

Пятый день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	№ т/к
Компот	200			30,6	118,2	
Хлеб	35	4,23	0,9	39,3	186,6	212
Картофельное пюре	150	3,1	6,0	19,7	145,8	299
Голень отварная	120	19,3	1,4	0,7	92,9	
Борщ со сметаной	200	23,1	30,3	28,5	480,3	108
Итого:	705	49,73	38,6	118,8	1023,8	

Шестой день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ т/к
Чай с сахаром	200			30,6	118,2	462
Булочка	0,050	4,77	2,47	2,47	230,9	
Хлеб	35	4,23	0,9	39,3	186,6	212
Гречка с маслом	150	8,2	6,9	35,9	238,9	686
Суп с макаронными изделиями	200	25,8	13,9	92,5	598	1333
Итого:	585,05	43	24,17	200,77	1372,6	

Седьмой день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ т/к
Компот	200			30,6	118,2	
Булочка	75	9,57	5,31	39,7	229	
Хлеб	35	4,23	0,9	39,3	186,6	212
Картофельное пюре	150	3,1	6,0	19,7	145,8	299
Тушеное мясо с овощами	100	9,6	5,2	4,4	103	
Борщ со сметаной	200	23,1	30,3	28,5	480,3	108
Итого:	760	49,6	47,71	162,2	1262,9	

Восьмой день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ т/к
Чай с сахаром	200			30,6	118,2	462
Булочка	75	9,57	5,31	39,7	229	
Хлеб	35	4,23	0,9	39,3	186,6	212
Макароны с маслом	150/5	5,25	4,35	39,45	212	572
Котлета из говядины	100	3,5	5,1	34,3	197,1	608
Суп рассольник	200	23,7	31,2	68	646,9	130
Итого:	765	46,25	46,86	251,35	1589,8	

Девятый день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ т/к
Компот	200			16,7		2
Хлеб	35	4,23	0,9	39,3	186,6	212
Щи из свежей капусты	200	23,1	30,3	28,5	480,3	119
Котлета	100	3,5	5,1	34,3	197,1	608
Рис отварной с маслом	150	2,6	0,4	26,9	121,4	
Рыба тушёная с овощами	120	10,5	6,1	2,3	106,7	
Итого:	805	43,93	42,8	148	1092,1	

Десятый день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ т/к
Чай с сахаром	200			30,6	118,2	462
Хлеб	35	4,23	0,9	39,3	186,6	212
Гречка с маслом	150	8,2	6,9	35,9	238,9	682
Голень отварная	120	19,3	1,4	0,7	92,9	
Суп с фрикадельками	200	43,2	21,6	69,6	645	
Итого:	705	74,93	30,8	176,1	1281,6	