

Утверждаю: Директор МКОУ "Батуринская СОШ им.М.И.Важенина"

Меню приготавливаемых блюд

О.А.Яговитина

Возрастная категория: 7-11 обед

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1	695	35	28	116	855	
ОБЕД		695	35	28	116	855	
	Борщ с капустой и картофелем	205	1,54	4,88	9,76	88,97	95/1
	Котлеты из мяса	90	14,24	18,60	14,89	283,88	339/1
	Пюре из гороха с маслом	150	15,02	3,74	36,20	238,46	389/1
	Сок	200	0,60	0,20	30,40	125,80	/0
	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	20	1,54	0,28	9,68	47,40	1/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	30	2,28	0,27	14,73	70,46	2/1
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2	695	21	26	74	609	
ОБЕД		695	21	26	74	609	
	Суп из овощей	205	1,39	4,95	8,42	83,74	116/1
	Зразы мясные	90	12,11	14,59	9,97	219,63	456/3
	Пюре картофельное	150	3,18	5,53	20,92	146,14	377/1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		10,00	41,82	495/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	30	2,28	0,27	14,73	70,46	2/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	20	1,54	0,28	9,68	47,40	1/1
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3	695	24	14	78	528	
ОБЕД		695	24	14	78	528	
	Рассольник ленинградский	205	1,90	5,04	13,45	106,78	100/1
	Рыба, запеченная с картофелем по-русс	240	16,61	6,41	27,40	233,68	250/1
	Чай с молоком	200	1,45	1,60	12,36	69,64	460/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	30	2,28	0,27	14,73	70,46	2/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	20	1,54	0,28	9,68	47,40	1/1
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4	695	27	26	96	730	
ОБЕД		695	27	26	96	730	
	Суп крестьянский с крупой	205	2,05	5,13	10,86	97,88	118/1
	Плов из отварной птицы	240	19,00	18,23	46,40	425,68	375/1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,35	2,24	14,81	88,80	465/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	20	1,54	0,28	9,68	47,40	1/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	30	2,28	0,27	14,73	70,46	2/1
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5	695	26	22	89	656	

ОБЕД		695	26	22	89	656	
	Щи из свежей капусты с картофелем	205	1,39	4,90	6,55	75,76	104/1
	Печень говяжья по-строгановски	90	12,79	9,74	7,25	167,75	356/1
	Макаронные изделия отварные	150	5,69	4,35	36,06	206,16	256/1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,35	2,24	14,81	88,80	465/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	20	1,54	0,28	9,68	47,40	1/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	30	2,28	0,27	14,73	70,46	2/1
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1	690	36	19	94	686	
ОБЕД		690	36	19	94	686	
	Уха рыбацкая	200	5,37	1,75	12,10	85,53	120/1
	Бефстроганов из отварного мяса	90	16,20	8,95	5,29	166,54	326/1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	5,97	39,50	246,80	202/1
	Чай с молоком	200	1,45	1,60	12,36	69,64	460/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	30	2,28	0,27	14,73	70,46	2/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	20	1,54	0,28	9,68	47,40	1/1
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2	700	23	15	96	609	
ОБЕД		700	23	15	96	609	
	Суп с макаронными изделиями и картоф	200	2,11	4,31	14,59	105,53	129/1
	Рыба тушеная с овощами	100	13,46	4,08	5,74	113,46	152/1
	Пюре картофельное	150	3,18	5,53	20,92	146,14	377/1
	Сок	200	0,60	0,20	30,40	125,80	/0
	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	20	1,54	0,28	9,68	47,40	1/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	30	2,28	0,27	14,73	70,46	2/1
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3	695	32	23	85	669	
ОБЕД		695	32	23	85	669	
	Щи из свежей капусты с картофелем	205	1,26	4,15	6,37	67,77	104/1
	Гуляш	90	18,39	11,47	2,98	188,67	327/1
	Макаронные изделия отварные	150	5,69	4,35	36,06	206,16	256/1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,35	2,24	14,81	88,80	465/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	30	2,28	0,27	14,73	70,46	2/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	20	1,54	0,28	9,68	47,40	1/1
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4	690	31	18	73	582	
ОБЕД		690	31	18	73	582	
	Суп картофельный	200	2,00	3,38	15,63	100,86	112/1
	Рагу из птицы	240					
	Хлеб пшеничный вит (обед)	30	2,28	0,27	14,73	70,46	2/1

	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		10,00	41,82	495/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	20	1,54	0,28	9,68	47,40	1/1
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5	695	19	22	84	606	
ОБЕД		695	19	22	84	606	
	Свекольник	205	1,79	4,96	13,24	104,63	98/1
	Тефтели из мяса в молочном соусе	90	9,93	13,01	7,45	186,64	349/1
	Капуста тушеная	150	2,36	2,90	8,99	71,41	380/1
	Сок	200	0,60	0,20	30,40	125,80	/0
	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	20	1,54	0,28	9,68	47,40	1/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	30	2,28	0,27	14,73	70,46	2/1