

Утверждаю:
Директор школы: _____ / Уварова Г.Ф./

1 неделя - Меню: Понедельник

Категория детей от 7 до 11 лет.

Наименование блюда	Масса порции Стоимость порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
№ 103 Суп с макаронными изделиями мясом (говядина тушеная)	200 = 18,94	2	2	19	106
№ 312 Пюре картофельное с маслом	150 = 20,35	3	5	25	133
Голень запечённая (куриная)	100 = 23,18	23	10	0	191
№ 331 Соус томатный	50 = 2,59	1	3	4	49
Хлеб пшеничный	40 = 2,50	3	1	17	85
№ 376 Чай с сахаром	200 = 1,29	0	0	15	28
№ 338 мандарин	100 = 17,60	1	0	10	31
Итого:	86,45	33	21	90	623

Составил повар: _____ /Обухова Н.А./

Утверждаю:
Директор школы: _____ / Уварова Г.Ф./

1 неделя – Меню: Вторник

Категория детей от 7 до 11 лет.

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
№ 82 Борщ с картофелем	200 = 6,63	1	4	12	87
№ 171 Каша гречневая с мясом	180 = 20,66	13	8	36	271
№ 66 Салат из моркови с чесноком	60 = 9,00	1	4	10	76
Хлеб пшеничный	40 = 2,50	3	1	17	85
№ 349 Компот из смеси сухофруктов	200 = 3,45	0	0	21	88
№ 338 Мандарины	115 = 20,21	1	0	12	38
Напиток фруктовый (200гр)	200 = 24,00	0	0	15	60
Итого:	86,45	19	17	123	705

Составил повар: _____ /Обухова Н.А./

Утверждаю:
Директор школы: _____ / Уварова Г.Ф./

1 неделя – Меню: Среда

Категория детей от 7 до 11 лет.					
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
№ 88 Щи из свежей капусты с мясом (говядина тушеная)	200 = 19,72	1	4	10	87
№ 309 Макароны отварные	150 = 7,47	5	1	37	225
№ 268 Котлета из говядины	80 = 27,01	11	11	7	173
№ 349 Компот из смеси сухофруктов	200 = 3,45	0	0	21	88
Хлеб пшеничный	40 = 2,50	3	1	17	85
№ 338 яблоко	150 = 26,30	1	0	20	78
Итого:	106,50	21	17	112	736

Составил повар: _____ /Обухова Н.А./

Утверждаю:
Директор школы: _____ / Уварова Г.Ф./

1 неделя – Меню: Четверг

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
№ 87 Суп с перловой крупой с рыбными консервами	200 = 12,24	7	7	11	134
№ 244 Плов с мясом (говядина тушеная)	180 = 19,61	18	7	26	234
№ 45 Салат из свежей капусты с зеленым горошком	60 = 11,00	1	3	5	52
Сок фруктовый	200 = 24,00	0	0	15	60
Хлеб пшеничный	40 = 2,50	3	1	17	85
№ 349 Компот из смеси сухофруктов	200 = 3,45	0	0	22	88
Печенье	30 = 13,65	2	9	15	136
Итого:	86,45	31	27	111	789

Составил повар: _____ /Обухова Н.А./

Утверждаю:
Директор школы: _____ / Уварова Г.Ф./

1 неделя – Меню: Пятница

Категория детей от 7 до 11 лет.					
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
№ 102 Суп гороховый с мясом (говядина тушеная)	200 = 19,27	7	8	20	176
№ 309 Макароны отварные	150 = 7,47	5	1	37	225
Голень запечённая (куриная)	100 = 23,18	23	10	0	191
№ 331 Соус томатный	50 = 2,59	1	3	4	49
Хлеб пшеничный	40 = 2,50	3	1	17	85
Вафли	20 = 8,70	1	5	12	97
№ 349 Компот из смеси сухофруктов	200 = 3,45	0	0	21	88
Мандарины	100 = 19,29	1	0	10	33
Итого:	86,45	41	28	121	944

Составил повар: _____ /Обухова Н.А.

Утверждаю:
Директор школы: _____ / Уварова Г.Ф./

2 неделя – Меню: Понедельник

Категория детей от 7 до 11 лет.

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
№ 98 Суп с перловой крупой с мясом (говядина тушеная)	200 = 19,00	7	8	20	167
№ 694 Пюре картофельное	150 = 20,39	3	5	25	133
№ 268 Котлета из говядины	80 = 3,06	11	11	7	173
Хлеб пшеничный	40 = 2,50	3	1	17	85
№ 376 Чай с сахаром	200 = 1,50	0	0	15	60
Печенье	32 = 14,00	2	8	20	156
№ 338 Яблоко	150 = 26,00	1	0	20	78
Итого:	86,45	27	33	124	852

Составил повар: _____ /Обухова Н.А./

Утверждаю:
Директор школы: _____ / Уварова Г.Ф./

2 неделя – Меню: Вторник

Категория детей от 7 до 11 лет.					
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
№ 96 Рассольник с мясом (говядина тушеная)	200 = 24,60	7	10	16	168
№ 309 Макароны с мясом (говядина тушеная)	180 = 17,00	12	10	29	276
№ 66 Салат из моркови с чесноком	60 = 9,00	1	4	10	76
№ 349 Компот из смеси сухофруктов	200 = 3,45	0	0	22	88
Хлеб пшеничный	40 = 2,50	3	1	17	85
№ 338 Банан	200 = 30,00	2	0	40	187
Итого:	86,45	25	25	134	880

Составил повар: _____ /Обухова Н.А./

Утверждаю:
Директор школы: _____ / Уварова Г.Ф./

2 неделя – Меню: Среда

Категория детей от 7 до 11 лет.					
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
№ 82 Борщ с картофелем с мясом (говядина тушеная)	200 = 20,,00	6	9	12	152
№ 304 Рис отварной с маслом	150 = 11,14	4	6	42	238
№ 234 Котлета рыбная (минтай)	80 = 34,32	7	9	6	137
№ 331 Соус томатный	50 = 2,59	1	3	4	49
Хлеб пшеничный	40 = 2,50	3	1	17	85
№ 349 Компот из смеси сухофруктов	200 = 3,45	0	0	22	88
№ 338 Мандарин	100 = 12,45	1	0	12	38
Итого:	86,45	22	28	115	787

Составил повар: _____ /Обухова Н.А./

Утверждаю:
Директор школы: _____ / Уварова Г.Ф./

2 неделя – Меню: Четверг

Категория детей от 7 до 11 лет.					
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
№ 102 Суп гороховый с мясом (говядина тушеная)	200 = 19,27	7	7	20	171
№ 171 Каша гречневая с мясом (говядина тушеная)	180 = 16,78	13	8	36	321
№ 45 Салат из свежей капусты с зеленым горошком	60 = 11,00	1	3	5	52
Мандарин	100 = 19,80	1	0	10	33
Хлеб пшеничный	40 = 2,50	3	1	17	85
№ 349 Компот из смеси сухофруктов	200 = 3,45	0	0	22	88
Печенье	30 = 13,65	2	9	15	136
Итого:	86,45	27	28	125	886

Составил повар: _____ /Обухова Н.А./

Утверждаю:
Директор школы: _____ / Уварова Г.Ф./

2 неделя – Меню: Пятница

Категория детей от 7 до 11 лет.					
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
№ 103 Суп с макаронными изделиями (говядина тушеная)	200 = 18,28	7	7	19	171
№ 244 Плов с мясом (говядина тушеная)	180 = 19,61	18	7	26	234
№ 52 Салат из свеклы отварной с чесноком	60 = 4,61	1	4	5	63
Хлеб пшеничный	40 = 2,50	3	1	17	85
№ 349 Компот из смеси сухофруктов	200 = 3,45	0	0	22	88
Печенье	30 = 13,65	2	9	15	136
Сок фруктовый	200 = 24,00	0	0	15	60
Итого:	86,45	31	28	119	837

Составил повар: _____ /Обухова Н.А./