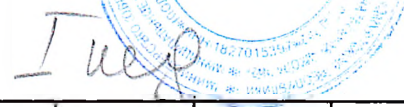


Утверждаю:  
Директор ООО "Ешьяка"

И.Н. Артющенко



Согласовано:  
Директор МБОУ школа №



Примерное меню  
для учащихся с 5 по 11 класс  
75 рублей

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
				граммы			
<b>Понедельник первой недели</b>							
47-2008	Суп картофельный с горохом	200	12,35	4,96	4,48	17,84	133,60
451-2004	Биточки рубленые	60	38,3	5,93	8,08	14,40	177,60
127-2008	Каша пшеничная на молоке с маслом	150/7	17,85	5,25	6,90	25,05	180,00
146-2008	Чай с сахаром	200/15	3	0,30	0,00	15,20	60,00
573-2013	Хлеб пшеничный	50	3,5	5,42	2,74	32,14	157,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>682</b>	<b>75,00</b>	<b>21,86</b>	<b>22,20</b>	<b>104,63</b>	<b>708,20</b>
<b>Вторник первой недели</b>							
13-2008	Салат из белокачанной капусты	80	8,9	2,82	4,54	6,60	113,70
489-2004	Рагу из курицы	200	59,6	10,50	9,80	16,98	203,00
146-2008	Чай с сахаром	200/15	3	0,30	0,00	15,20	58,00
573-2013	Хлеб пшеничный	50	3,5	5,42	2,74	32,14	157,00
							85,50
	<b>ИТОГО:</b>	<b>545</b>	<b>75,00</b>	<b>19,04</b>	<b>17,08</b>	<b>70,92</b>	<b>617,20</b>
<b>Среда первой недели</b>							
2-2008 г	Салат из св.помидоров	75	11,50	0,83	3,75	3,50	47,20
462-2004	Тефтели с рисом с соусом	60/30	38	9,72	8,20	12,58	251,80
100-2008	Макароны отварные	150	11	2,60	3,07	17,60	220,50
153-2008	Компот из сухофруктов	200	11	0,60	0,00	11,40	84,00
573-2013	Хлеб пшеничный	50	3,5	5,42	2,74	32,14	157,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>565</b>	<b>75,00</b>	<b>19,17</b>	<b>17,76</b>	<b>77,22</b>	<b>760,50</b>
<b>Четверг первой недели</b>							
39-2008	Борщ из св.капусты с картофелем	200	15	1,60	4,16	10,48	84,80
87-2008	Суфле рыбное	70	32,5	12,50	11,10	22,60	254,10
92-2008	Картофельное пюре	150	21	3,15	6,75	21,90	163,50
146-2008	Чай с сахаром	200/15	3	0,30	0,00	15,20	58,00
573-2013	Хлеб пшеничный	50	3,5	5,42	2,74	32,14	157,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>685</b>	<b>75,00</b>	<b>22,97</b>	<b>24,75</b>	<b>102,32</b>	<b>717,40</b>
<b>Пятница первой недели</b>							
46-2008	Суп картофельный с макаронными изделиями	220	12,1	2,32	5,00	16,80	96,00
492-2004	Плов из курицы	200	56,4	7,35	11,85	27,20	268,50
146-2008	Чай с сахаром	200/15	3	0,30	0,00	15,20	58,00
573-2013	Хлеб пшеничный	50	3,5	5,42	2,74	32,14	157,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>685</b>	<b>75,00</b>	<b>15,39</b>	<b>19,59</b>	<b>91,34</b>	<b>579,50</b>
<b>Суббота первой недели</b>							
421-2017	Булочка Веснушка	100	12,50	0,52	0,52	12,74	61,10
106-2008	Запеканка творожная с повидлом	100/10	53,00	14,65	14,3	20,25	366,00
146-2008	Чай с сахаром	200/15	6,00	0,30	0,00	15,20	60,00
573-2013	Хлеб пшеничный	50	3,5	5,42	2,74	32,14	157,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>475</b>	<b>75,00</b>	<b>20,89</b>	<b>17,56</b>	<b>80,33</b>	<b>644,10</b>
	<b>Всего за 6 дней</b>	<b>606,17</b>		<b>19,89</b>	<b>19,82</b>	<b>87,79</b>	<b>671,10</b>

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность,
				граммы			
<b>Понедельник второй недели</b>							
570-2013	Сдоба обыкновенная	75	8,00	5,10	2,80	35,30	187,00
413-2004	Сосиски Детские	80	43,5	7,80	15,20	18,00	264,00
128-2008	Каша пшеничная на молоке с маслом	150/5	17,00	4,10	4,75	14,90	151,50
146-2008	Чай с сахаром	200/15	3,00	0,30	0,00	15,20	60,00
573-2013	Хлеб пшеничный(или булочка школьная)	50	3,50	5,42	2,74	32,14	157,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>575</b>	<b>75,00</b>	<b>22,72</b>	<b>25,49</b>	<b>115,54</b>	<b>819,50</b>
<b>Вторник второй недели</b>							
543-2021	Булочка Дорожная	70	13,50	4,30	8,00	28,80	205,00
412-2013	Фрикадельки Петушок	60/30	32,40	8,37	13,10	24,40	222,60
97-2008	Макаронаты отварные	200	14,60	6,93	5,57	37,63	228,00
153-2008	Компот из сухофруктов	200	11,00	0,60	0,00	11,40	84,00
573-2013	Хлеб пшеничный	50	3,50	5,42	2,74	32,14	157,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>610</b>	<b>75,00</b>	<b>25,62</b>	<b>29,41</b>	<b>134,37</b>	<b>896,60</b>
<b>Среда второй недели</b>							
39-2008	Плюшка Московская	80	15,00	4,30	8,00	28,80	205,00
394-2004	Котлеты или биточки рыбные с соусом	70/30	25,50	9,95	7,95	11,70	160,00
92-2008	Картофельное пюре	200	28,00	3,15	6,75	21,90	163,50
685-2004	Чай с сахаром	200/15	3,00	0,20	0,00	15,00	58,00
573-2013	Хлеб пшеничный	50	3,50	5,42	2,74	32,14	157,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>645</b>	<b>75,00</b>	<b>23,02</b>	<b>25,44</b>	<b>109,54</b>	<b>743,50</b>
<b>Четверг второй недели</b>							
гарнировка	Гребешок с повидлом	60	11,00	3,5	1,4	34,8	166,00
451-2004	Биточки рубленные с соусом	60/30	40,50	5,93	8,08	14,40	204,90
94-2008	Каша гречневая гарнирная	200	17,00	4,50	4,75	22,35	171,00
685-2004г	Чай с сахаром	200/15	3,00	0,20	0,00	15,00	58,00
573-2013	Хлеб пшеничный	50	3,50	5,42	2,74	32,14	157,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>615</b>	<b>75,00</b>	<b>19,55</b>	<b>16,97</b>	<b>118,69</b>	<b>756,90</b>
<b>Пятница второй недели</b>							
550-2021	Манник	60	9,20	4,00	2,6	30,1	152,00
63-2008	Гуляш из курицы	50/50	44,00	15,04	13,68	5,52	207,20
94-2008	Рис припущенный	150	15,30	3,45	5,55	35,10	225,00
685-2004г	Чай с сахаром	200/15	3,00	0,20	0,00	15,00	58,00
573-2013	Хлеб пшеничный	50	3,50	5,42	2,74	32,14	157,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>575</b>	<b>75,00</b>	<b>28,11</b>	<b>24,57</b>	<b>117,86</b>	<b>799,20</b>
<b>Суббота второй недели</b>							
570-2013	Фрукты	150	15,50	0,52	0,52	12,74	61,10
106-2008	Запеканка творожная с повидлом	100/10	53,00	14,65	14,3	20,25	366,00
146-2008	Чай с сахаром	200/15	3,00	0,30	0,00	15,20	60,00
573-2013	Хлеб пшеничный	50	3,50	5,42	2,74	32,14	157,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>525</b>	<b>75,00</b>	<b>20,89</b>	<b>17,56</b>	<b>80,33</b>	<b>644,10</b>
	<b>Всего за 6 дней</b>	<b>590,83</b>		<b>23,32</b>	<b>23,24</b>	<b>112,72</b>	<b>776,63</b>
	<b>Всего за 12 дней</b>	<b>571,83</b>		<b>22,37</b>	<b>21,70</b>	<b>108,41</b>	<b>752,24</b>

Зав.производством

