

Утверждаю:
Директор ООО "Ешьяка"

И.Н. Артющенко

Согласовано:
Директор МБОУ школа №

Примерное меню
для учащихся с 5 по 11 класс
85 рублей

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность,
				граммы			
Понедельник первой недели							
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 пшенная на молоке с маслом	150/5	16	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
15-2017	Сыр	11	11,85	2,6	2,65	0	34,00
	ИТОГО:	691	85,00	24,46	24,85	104,63	742,20
Вторник первой недели							
13-2008	Салат из белокочанной капусты	35	3,9	2,82	4,54	6,60	113,70
132-2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	15	4,40	5,60	16,08	108,00
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
	ИТОГО:	700	85,00	23,44	22,68	87,00	639,70
Среда первой недели							
2-2008 г	Салат из св.помидоров	90	14,50	0,99	4,50	4,23	56,61
41-2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	200	15	1,60	3,44	8,00	70,40
462-2004	Тефтели с рисом с соусом	60/30	38	9,72	8,20	12,58	251,80
100-2008	Макаронные изделия отварные	150	11	2,60	3,07	17,60	220,50
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
	ИТОГО:	795	85,00	20,63	21,95	89,75	814,31
Четверг первой недели							
гарнировка	Огурцы свежие	60	10,00	0,40	0,00	2,30	8,40
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
	ИТОГО:	745	85,00	23,37	24,75	104,62	725,80
Пятница первой недели							
14-2008	Салат из свежих овощей	60	11,1	2,82	4,54	6,60	113,70
46-2008	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	11	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
	ИТОГО:	725	85,00	18,21	24,13	97,94	693,20
Суббота первой недели							
570-2013	Фрукты	100	12,50	0,52	0,52	12,74	61,10
421-2017	Булочка Веснушка	100	10,00	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
	ИТОГО:	575	85,00	21,41	18,08	93,07	705,20
	Всего за 6 дней	705,17		21,92	22,74	96,17	720,07

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич ценность,
				граммы			
Понедельник второй недели							
48-2008	Суп крестьянский с пшеном	200	14,00	2,08	4,24	11,44	92,80
413-2004	Сосиски Детские	80	43,5	7,80	15,20	18,00	264,00
128-2008	Каша рисовая вязкая гарнирная	150	11	4,10	4,75	14,90	151,50
146-2008	Чай с сахаром	200/15	3	0,30	0,00	15,20	60,00
573-2013	Хлеб пшеничный (или булочка школьная)	50	3,5	5,42	2,74	32,14	157,00
545-2021	Сдоба обыкновенная	50	5,00	4	1,4	23,9	124,00
гарнировка	Огурцы свежие	15	5,00	0,11	0,02	0,30	1,65
	ИТОГО:	760	85,00	23,81	28,35	115,88	850,95
Вторник второй недели							
2-2008 г	Салат из св.помидоров	40	8,00	0,99	4,50	4,23	56,61
Удм.кух	Суп Пуштые шыд	200	17,10	10,80	2,88	10,00	105,60
412-2013	Фрикадельки Петушок	60/30	32,4	8,37	13,10	24,40	222,60
97-2008	Макаронны отварные	150	11,00	6,93	5,57	37,63	228,00
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
	Булочка Веснушка	90	10,00	4,70	1,60	19,30	111,00
	ИТОГО:	835	85,00	37,51	30,39	142,90	940,81
Среда второй недели							
13-2008	Салат из белокачанной капусты	60	7	2,82	4,54	6,60	113,70
39-2008	Борщ из св.капусты с картофелем	200	15	1,60	4,16	10,48	84,80
394-2004	Котлеты или биточки рыбные с соусом	70/30	25,5	9,95	7,95	11,70	160,00
92-2008	Картофельное пюре	150	21	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	3,5	5,42	2,74	32,14	157,00
543-2021	Булочка Дорожная	50	10,00	4,30	8,00	28,80	205,00
	ИТОГО:	825	85,00	27,44	34,14	126,62	942,00
Четверг второй недели							
14-2008	Салат из свежих овощей	60	10,70	2,82	4,54	6,60	113,70
56-2008	Суп овощной	200	15,3	6,24	7,52	10,32	127,36
451-2004	Биточки рубленные с соусом	60/30	40,5	5,93	8,08	14,40	204,90
94-2008	Каша гречневая гарнирная	150	12	4,50	4,75	22,35	171,00
685-2004г	Чай с сахаром	200/15	3	0,20	0,00	15,00	58,00
573-2013	Хлеб пшеничный	50	3,5	5,42	2,74	32,14	157,00
	ИТОГО:	765	85,00	25,11	27,63	100,81	831,96
Пятница второй недели							
46-2008	Суп картофельный с макаронными	200	11,00	2,32	2,00	16,80	96,00
63-2008	Гуляш из курицы	50/50	44,00	15,04	13,68	5,52	207,20
94-2008	Рис припущенный	170	17,00	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
421-2017	Сдоба обыкновенная	75	10,00	5,80	3,50	35,30	196,50
	ИТОГО:	760	85,00	26,81	24,73	107,72	782,70
Суббота второй недели							
570-2013	Фрукты	100	12,50	0,52	0,52	12,74	61,10
421-2017	Булочка Веснушка	100	10,00	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
	ИТОГО:	575	85,00	21,41	18,08	93,07	705,20
	Всего за 6 дней	753,33		27,02	27,22	114,50	842,27
	Всего за 12 дней	729,25		24,47	24,98	105,33	781,17

Зав.производством

