

Утверждаю:
Директор ООО "Ешьяка"

И.Н. Артющенко

Согласовано:
Директор МБОУ школа № 2

Примерное меню обедов **83,75,**
для учащихся начальной школы 1 по 4 класс,

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность,
				граммы			
Понедельник первой недели							
15-2017	Сыр	10	10,60	2,6	2,65	0	34,00
47-2008	Суп картофельный с горохом	200	12,35	4,96	4,48	17,84	133,60
451-2004	Биточки рубленые	60	38,30	5,93	8,08	14,40	204,90
127-2008	Каша пшеничная на молоке с маслом	150/5	16,00	5,25	6,90	25,05	180,00
146-2008	Чай с сахаром	200/15	3,00	0,30	0,00	15,20	58,00
573-2013	Хлеб пшеничный	50	3,50	5,42	2,74	32,14	157,00
	ИТОГО:	690	83,75	24,46	24,85	104,63	767,50
Вторник первой недели							
13-2008	Салат из белокачанной капусты	25	2,65	2,82	4,54	6,60	113,70
132-2004	Рассольник Ленинградский	200	15,00	4,40	5,60	16,08	108,00
489-2004	Рагу из курицы	200	59,60	10,50	9,80	16,98	283,00
146-2008	Чай с сахаром	200/15	3,00	0,30	0,00	15,20	58,00
573-2013	Хлеб пшеничный	50	3,50	5,42	2,74	32,14	157,00
	ИТОГО:	690	83,75	23,44	22,68	87,00	719,70
Среда первой недели							
71-2017	Помидоры или огурцы свежие	30	5,25	0,40	0,00	2,30	8,40
41-2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	200	15,00	1,60	3,44	8,00	70,40
462-2004	Тефтели с рисом с соусом	60/30	38,00	9,72	8,20	12,58	251,80
100-2008	Макаронные отварные	150	11,00	2,60	9,07	17,60	220,50
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
	ИТОГО:	720	83,75	20,34	23,45	84,02	792,10
Четверг первой недели							
39-2008	Борщ из св.капусты с картофелем	200	15,00	1,60	4,16	10,48	84,80
87-2008	Суфле рыбное	50	20,25	12,50	11,10	22,60	254,10
92-2008	Картофельное пюре	150	21,00	3,15	6,75	21,90	163,50
146-2008г	Сок фруктовый	200	24,00	0,00	0,00	15,00	90,00
573-2013	Хлеб пшеничный	50	3,50	5,42	2,74	32,14	157,00
	ИТОГО:	650	83,75	22,67	24,75	102,12	749,40
Пятница первой недели							
14-2008	Салат из свежих овощей	55	9,85	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	56,40	16,20	15,80	36,20	358,00
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:	720	83,75	27,06	28,08	106,94	782,70
Суббота первой недели							
421-2017	Булочка Веснушка	80	9,25	6,24	3,10	43,05	233,60
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	3,5	5,42	2,74	32,14	157,00
570-2013	Суп молочный с домашней лапшой	200	15,00	2,00	2,60	20,10	188,00
	ИТОГО:	665	83,75	28,61	22,74	130,74	1 004,60
	Всего за 6 дней	689,17		24,43	24,43	102,58	802,67

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность,
				граммы			
Понедельник второй недели							
48-2008	Суп крестьянский с рисом	200	14,15	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 пшеничная на молоке с маслом	155	16,6	4,10	4,75	14,90	151,50
146-2008	Чай с сахаром лимоном	222	6	0,30	0,00	15,20	60,00
573-2013	Хлеб пшеничный	50	3,5	5,42	2,74	32,14	157,00
	ИТОГО:	707	83,75	19,70	26,93	91,68	725,30
Вторник второй недели							
71-2017	Помидоры или огурцы свежие	40	9,55	0,40	0,00	2,30	8,40
Удм.кух	Суп Пуштые шыд	200	16,3	5,80	3,12	10,00	105,60
412-2013	Фрикадельки Петушок	60/30	32,4	8,37	13,10	24,40	222,60
97-2008	Макароны отварные	150	11,00	6,93	5,57	37,63	228,00
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
	ИТОГО:	730	83,75	27,52	24,53	117,87	805,60
Среда второй недели							
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	60/15	20,25	9,95	7,95	11,70	160,00
92-2008	Картофельное пюре	150	21	3,15	6,75	21,90	163,50
146-2008г	Сок фруктовый	200	24	0,00	0,00	15,00	90,00
573-2013	Хлеб пшеничный	50	3,5	5,42	2,74	32,14	157,00
	ИТОГО:	675	83,75	20,12	21,60	91,22	655,30
Четверг второй недели							
71-2017	Помидоры или огурцы свежие	35	9,45	0,40	0,00	2,30	8,40
56-2008	Суп овощной	200	15,3	6,24	7,52	10,32	127,36
451-2004	Биточки рубленые 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:	740	83,75	22,69	23,09	96,51	726,66
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	150	15,30	3,45	5,55	35,10	225,00
146-2008	Чай с сахаром лимоном	222	6	0,30	0,00	15,20	60,00
573-2013	Хлеб пшеничный	50	3,5	5,42	2,74	32,14	157,00
13-2008	Салат из белокачанной капусты	35	3,95	2,82	4,54	6,60	113,70
	ИТОГО:	757	83,75	29,35	28,51	111,36	858,90
Суббота второй недели							
421-2017	Булочка Веснушка	90	9,25	6,24	3,10	43,05	233,60
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	3,5	5,42	2,74	32,14	157,00
570-2013	Суп молочный с рисом	200	15,00	2,00	2,60	20,10	188,00
	ИТОГО:	665	83,75	28,61	22,74	130,74	1004,6
	Всего за 6 дней	712,33		21,31	20,97	91,36	686,8
	Всего за 12 дней	700,75		22,87	22,70	96,97	744,7

Зав.производством

Р.А.И.