

МБОУ «Курумканская средняя школа № 2»



I неделя

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: старше 12 лет

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	230	8,35	8,85	46,69	309,35	203
	Сосиски отварные	60	5,64	9	0,48	105,48	587
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	378
	Соус томатный	40	0,44	0,8	2,48	19,2	333
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
	Сыр порциями	30	6,96	8,84	0	109,2	
	<b>Итого обед</b>	<b>600</b>	<b>26,07</b>	<b>29,24</b>	<b>84,87</b>	<b>717,75</b>	
День 2			14,5	36,6	47,2	26,3	
	Картофельное пюре	230	4,74	14,03	27,57	265,04	128
	Котлета мясная	100	10,6	11,48	10,75	188,75	268
	Чай с лимоном	200	0,14	0,02	16,88	68,88	377
	Соус томатный	40	0,44	0,8	2,48	19,2	333
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР
	<b>Итого обед</b>	<b>620</b>	<b>19,87</b>	<b>26,83</b>	<b>81,83</b>	<b>658,77</b>	
День 3			12	36,6	49,6	24,2	
	Рис отварной со сливочным маслом	230	4,86	7,16	48,9	279,6	304
	Мясо тушеное	120	18,24	20,85	3,07	270	256
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	348
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
							ПР
	<b>Итого обед</b>	<b>600</b>	<b>27,04</b>	<b>28,46</b>	<b>98,92</b>	<b>757,92</b>	
День 4			14,2	33,7	52,2	27,8	
	Картофельное пюре	230	4,74	14,03	27,57	265,04	128
	Котлета рыбная	100	8,12	9,66	9,98	160	234
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	16,6	66,6	376
	Соус томатный	40	0,44	0,8	2,48	19,2	333
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР
	<b>Итого обед</b>	<b>620</b>	<b>18,32</b>	<b>25,01</b>	<b>80,78</b>	<b>627,74</b>	
День 5			11,6	35,8	51,4	23	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,25	13,85	24,15	208,4	
	Напиток из облепихи	200	0,36	1,62	21,67	128,37	387
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР
	Коржик молочный	75	4,89	8,43	47,68	286	456
	Сыр порциями	30	6,96	8,84	0	109,2	
	<b>Итого обед</b>	<b>605</b>	<b>22,41</b>	<b>33,24</b>	<b>117,65</b>	<b>848,87</b>	
			10,5	35,2	55,4	31,2	

II неделя

Возрастная

категория  
старше 12 лет

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
День 6							
	Каша гречневая сладкая	250	9,09	12,99	45,16	335	183
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР
	Сыр порциями	30	6,96	8,84	0	109,2	
	<b>Итого обед</b>		<b>23,78</b>	<b>23</b>	<b>95,31</b>	<b>686,21</b>	
День 7			13,8	30,1	55,5	25,2	
	Каша перловая рассыпчатая	230	6,78	6,67	48,61	281,52	302
	Котлета мясная	100	10,6	11,48	10,75	188,75	268
	Соус томатный	40	0,44	0,8	2,48	19,2	333
	Чай с вареньем	200	0,13	0,07	13,65	56	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР
	<b>Итого обед</b>	<b>620</b>	<b>21,9</b>	<b>19,52</b>	<b>99,64</b>	<b>662,37</b>	
День 8			13,2	26,5	60	24,3	
	Картофельное пюре	230	4,74	14,03	27,57	265,04	128
	Сосиска отварная	60	5,64	9	0,48	105,48	587
	Соус томатный	40	0,44	0,8	2,48	19,2	333
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8	349
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР
	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72,80	
	<b>Итого обед</b>	<b>600</b>	<b>17,07</b>	<b>30,32</b>	<b>86,68</b>	<b>712,22</b>	
			9,58	38,3	48,6		
День 9							
	Рис отварной со сливочным маслом	230	4,86	7,16	48,9	279,6	304
	Мясо тушеное	120	18,24	20,85	3,07	270	256
	Чай с лимоном	200	0,14	0,02	16,88	68,88	377
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР
	<b>Итого обед</b>	<b>600</b>	<b>27,19</b>	<b>28,23</b>	<b>93</b>	<b>735,38</b>	
День 10			14,7	34,5	50,5		
	Борщ	300	2,16	5,9	13,11	124,5	82
	Напиток из облепихового варенья	200	0,36	1,62	21,67	128,37	387
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР
	Коржик молочный	75	4,89	8,43	47,68	286	456
	<b>Итого обед</b>	<b>625</b>	<b>11,36</b>	<b>16,45</b>	<b>106,61</b>	<b>655,77</b>	
			6,9	22,5	65		

III неделя  
 Возрастная  
 категория  
 старше 12 лет

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
День 11							
	Макаронные изделия отварные	230	8,35	8,85	46,69	309,35	203
	Сосиски отварные	80	7,52	12	0,64	140,64	587
	Соус томатный	40	0,44	0,8	2,48	19,2	333
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	16,6	66,6	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР
	<b>Итого обед</b>	<b>600</b>	<b>20,33</b>	<b>26,67</b>	<b>90,56</b>	<b>652,69</b>	
День 12			12,4	36,7	55,4	23,9	
	Соус томатный	40	0,44	0,8	2,48	19,2	333
	Картофельное пюре	230	4,74	14,03	27,57	265,04	128
	Голубцы ленивые	120	7,44	6,24	12,49	135,84	
	Чай с лимоном	200	0,14	0,02	16,88	68,88	377
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР
	<b>Итого обед</b>	<b>640</b>	<b>16,71</b>	<b>21,59</b>	<b>83,57</b>	<b>605,86</b>	
День 13			11	32	55,1	22,2	
	Макароны отварные со сливочным маслом	230	8,35	8,85	46,69	309,35	203
	Бефстроганов	120	14,4	14,79	3,39	204,79	250
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	348
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	
	<b>Итого обед</b>	<b>600</b>	<b>27,48</b>	<b>24,19</b>	<b>101,86</b>	<b>745,84</b>	
День 14			14,7	29,1	54,6	27,4	
Обед	Плов с мясом	300	28,28	23,4	27,93	428,67	265
	Чай с вареньем	200	0,5	0	26,1	100,1	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,14	6,68	33,29	
	<b>Итого обед</b>	<b>560</b>	<b>33,26</b>	<b>23,94</b>	<b>80,03</b>	<b>655,58</b>	
День 15			20	32,8	48,8	24,1	
	Суп гороховый	250	7,25	14,5	26	213,25	
			8,7	17,4	31,2	255,9	
	Напиток из облепихового варенья	200	0,36	1,62	21,67	128,37	387
	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,6	70,5	
	Булочка домашняя	70	5	8,76	30,74	222,6	423
	<b>Итого обед</b>	<b>560</b>	<b>16,43</b>	<b>28,08</b>	<b>98,21</b>	<b>677,37</b>	
			9,7	37,3	57,9	24,9	