

Утверждаю.
Директор МКОУ «Маршихинская СОШ»
_____ (С.В. Баженова)

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
в МКОУ «Маршихинская средняя общеобразовательная школа»
(12 лет и старше)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1.							
День №1 – завтрак:							
1 блюдо	Суп с макаронными изделиями с мясом	250-300	11,5	7,2	50,7	240	№ 111
2 блюдо	Котлета со сметанным соусом	100-120	15	13,8	7,8	296	№ 59
гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	180-230	1,43	6,21	31,15	141,63	№ 10
сладкое	Кисель	180-200	-	-	19,6	80	№ 122
Хлеб	Хлеб пшеничный	100	5,1	0,7	13,5	160,5	-
напиток							
ИТОГО:			33,03	27,91	122,75	918,13	
День №2 – завтрак:							
1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	250-300	7,7	10,3	14,7	158	№ 88
2 блюдо	Рыба отварная	100-120	19,125	7,875	1,375	152,5	№ 69
гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180-230	6,68	4,61	4,83	255,33	№ 55
сладкое							
Хлеб	Хлеб пшеничный	100	5,1	0,7	13,5	160,5	-
напиток	сок	180-200	1	-	18,2	76	-
ИТОГО:			39,605	23,485	52,605	82,33	

День №3 – завтрак:							
1 блюдо	Суп картофельный с крупой и мясом	250-300	1,6	1,5	11,6	68	№ 61
2 блюдо	Тефтели из говядины	100-120	4,0	10,57	13,58	176,62	№ 43
гарнир	Каша ячневая рассыпчатая	180-230	3,28	2,48	20,60	159,2	№ 170
сладкое							
Хлеб	Хлеб пшеничный	100	5,1	0,7	13,5	160,5	-
напиток	Чай с сахаром	200	0,08	0,01	10,99	56,85	№ 22
ИТОГО:			14,06	15,26	70,27	621,17	
День №4 – завтрак:							
1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	250-300	2,23	4,82	0,83	126,38	№ 7
2 блюдо	Плов с птицей	230	10,76	8,38	29,69	306,64	№ 56
Хлеб	Хлеб пшеничный	100	5,1	0,7	13,5	160,5	
Напиток	Кофейный напиток	180-200	1,44	1,49	28,94	126,90	№ 58
ИТОГО:			19,53	15,39	72,96	720,42	
День №5 – завтрак:							
1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250-300	4,34	2,53	12,21	136	№ 14
2 блюдо	Котлета с томатным соусом	100-120	15	13,8	7,8	296	№ 8
Гарнир	Каша пшённая	180-230	5,63	8	72,4	314,28	№ 1
напиток	Какао с молоком	180-200	4,6	4,6	27	160	№ 3
Хлеб	Хлеб пшеничный	100	5,1	0,7	13,5	160,5	
ИТОГО:			34,67	29,63	132,91	1066,78	
Неделя 2.							

День №6 – завтрак:							
закуска	Винегрет овощной	100-150	1,3	2,3	7,3	55	№ 40
1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250-300	11,5	7,2	50,7	240	№ 111
Хлеб	Хлеб пшеничный	100	5,1	0,7	13,5	160,5	
напиток	Чай с сахаром	200	0,08	0,01	10,99	56,85	№ 22
сладкое	Булочка домашняя	100	9,1	3,1	52,6	256	№ 62
ИТОГО:			27,08	13,31	135,09	768,35	
День №7 – завтрак:							
1 блюдо	Рассольник «Ленинградский»	250-300	2,27	2,51	4,19	104,75	№ 36
2 блюдо	Макаронные изделия отварные с маслом	180-230	1,25	2,47	18,03	161,23	№ 25
сладкое	Запеканка из творога	150	27,5	19,83	35,09	430,83	№ 68
Хлеб	Хлеб пшеничный	100	5,1	0,7	13,5	160,5	
Напиток	Компот из смеси сухофруктов	180-200	0,59	0	28,22	116,0	№ 5
День № 8 – завтрак:							
1 блюдо	Суп из овощей с мясом	250-300	1,6	3,46	8,66	73,34	№ 67
2 блюдо	Рыба отварная	100-120	27,45	17,98	0,11	177,91	№ 42
гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180-230	6,68	4,61	4,83	255,33	№ 55
хлеб	Хлеб пшеничный	100	5,1	0,7	13,5	160,5	
напиток	Сок натуральный	180-200	1	-	18,2	76	
ИТОГО:			41,83	26,75	45,3	743,08	
День №9 – завтрак:							

1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250-300	4,34	2,53	12,21	176,0	№ 14
2 блюдо	Биточки из говядины	100-120	2,36	2,50	8,18	143,38	№ 17
гарнир	Каша ячневая рассыпчатая	180-230	6,56	4,96	41,2	318,4	№ 170
напиток	Кофейный напиток	180-200	1,44	1,49	28,94	126,90	№ 58
хлеб	Хлеб пшеничный	100	5,1	0,7	13,5	160,5	
ИТОГО:			19,8	12,18	104,03	925,18	
День № 10 – завтрак:							
1 блюдо	Борщ с капустой, картофелем и мясом	250-300	4,45	6,23	4,8	168,53	№ 23
2 блюдо	Омлет натуральный	180-230	13,31	19,5	2,3	238	№ 70
хлеб	Хлеб пшеничный	100	5,1	0,7	13,5	160,5	
напиток	Компот из сухофруктов	180-200	0,59	0	28,22	116	№ 5
сладкое	Булочка домашняя	100	9,1	3,1	52,6	256	№ 62
ИТОГО:			32,55	29,53	101,42	939,03	