

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Мальцевская средняя общеобразовательная школа имени Т.С. Мальцева

Утверждаю
Директор школы
Мальцева О.В.



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-18 обед

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1	580	25	30	94	744	
ОБЕД		580	25	30	94	744	
	Салат из свеклы с сыром	60	2,00	4,87	4,82	71,08	32/1
	Котлеты из мяса	90	14,24	18,58	14,91	283,82	339/1
	Рагу из овощей	180	3,88	6,04	18,98	145,67	84/2
	Сок	200	0,60	0,20	30,40	125,80	
	Хлеб пшеничный вит (обед)	30	2,28	0,27	14,73	70,46	2/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	20	1,54	0,28	9,68	47,40	1/1
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2	590	26	31	79	695	
ОБЕД		590	26	31	79	695	
	Салат картофельный с огурцами солень	60	0,98	3,77	7,10	66,22	43/1
	Зразы мясные	100	16,57	19,87	12,62	295,47	456/3
	Пюре картофельное	180	3,80	6,36	25,21	173,35	377/1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		10,00	41,82	495/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	30	2,28	0,27	14,73	70,46	2/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	20	1,54	0,28	9,68	47,40	1/1
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3	530	21	11	66	446	
ОБЕД		530	21	11	66	446	
	Салат витаминный	60	0,77	3,04	3,65	45,06	2/1
	Рыба, запеченная с картофелем по-русс	220	15,18	5,84	25,08	213,53	250/1
	Чай с молоком	200	1,45	1,60	12,36	69,64	460/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	30	2,28	0,27	14,73	70,46	2/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	20	1,54	0,28	9,68	47,40	1/1
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4	530	24	23	84	638	
ОБЕД		530	24	23	84	638	
	Салат из свежих помидоров	60	0,34	3,71	2,39	44,34	17/1
	Плов из отварной птицы	220	17,28	16,47	42,49	387,35	375/1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,35	2,24	14,81	88,80	465/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	30	2,28	0,27	14,73	70,46	2/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	20	1,54	0,28	9,68	47,40	1/1
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5	590	28	23	92	683	
ОБЕД		590	28	23	92	683	
	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,66	1,43	40,41	14/1
	Печень говяжья по-строгановски	100	14,14	11,22	8,16	190,13	356/1
	Макаронные изделия отварные	180	6,80	5,10	43,13	245,59	256/1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,35	2,24	14,81	88,80	465/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	30	2,28	0,27	14,73	70,46	2/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	20	1,54	0,28	9,68	47,40	1/1
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1	610	38	23	96	742	
ОБЕД		610	38	23	96	742	
	Икра свекольная	60	0,95	1,55	5,43	39,41	53/1
	Бефстроганов из отварного мяса	120	21,64	11,97	7,05	222,51	326/1
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,42	7,02	46,94	292,56	202/1
	Чай с молоком	200	1,45	1,60	12,36	69,64	460/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	30	2,28	0,27	14,73	70,46	2/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	20	1,54	0,28	9,68	47,40	1/1
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2	640	29	17	87	616	
ОБЕД		640	29	17	87	616	
	Салат из капусты белокочанной с яблок	60	0,67	3,63	3,66	49,96	3/1

	Рыба тушеная с овощами	150	19,88	6,16	3,54	149,03	152/1
	Пюре картофельное	180	3,80	6,36	25,21	173,35	377/1
	Сок	200	0,60	0,20	30,40	125,80	/0
	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	20	1,54	0,28	9,68	47,40	1/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	30	2,28	0,27	14,73	70,46	2/1
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3	610	38	27	91	755	
ОБЕД		610	38	27	91	755	
	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	20	1,54	0,28	9,68	47,40	1/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	30	2,28	0,27	14,73	70,46	2/1
	Гуляш	120	24,40	15,20	4,01	250,53	327/1
	Макаронные изделия отварные	180	6,80	5,10	43,13	245,59	256/1
	Салат из моркови и яблок	60	0,56	3,64	4,41	52,59	22/1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,35	2,24	14,81	88,80	465/1
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4	530	28	18	58	500	
ОБЕД		530	28	18	58	500	
	Салат из свежих помидоров	60	0,34	3,71	2,39	44,34	17/1
	Рагу из птицы	220	23,17	13,37	20,75	295,93	376/1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		10,00	41,82	495/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	30	2,28	0,27	14,73	70,46	2/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	20	1,54	0,28	9,68	47,40	1/1
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5	550	19	22	76	573	
ОБЕД		550	19	22	76	573	
	Салат из свеклы с сыром	60	2,00	4,87	4,82	71,08	32/1
	Тефтели из мяса в молочном соусе	90	9,93	13,01	7,45	186,64	349/1
	Капуста тушеная	150	2,36	2,90	8,99	71,41	380/1
	Сок	200	0,60	0,20	30,40	125,80	/0
	Хлеб пшеничный вит (обед)	30	2,28	0,27	14,73	70,46	2/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	20	1,54	0,28	9,68	47,40	1/1