

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

Утверждаю
Директор школы
Мальцева О.В.



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 обед

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1	550	24	29	90	721	
ОБЕД		550	24	29	90	721	
	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	150	3,24	5,20	15,76	122,81	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	580	24	29	75	660	
ОБЕД		580	24	29	75	660	
	Салат картофельный с огурцами солень	60	0,98	3,77	7,10	66,22	43/1
	Зразы мясные	120	16,00	19,35	12,49	288,01	456/3
	Пюре картофельное	150	3,18	5,53	20,92	146,14	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	550	23	12	68	466	
ОБЕД		550	23	12	68	466	
	Салат витаминный	60	0,77	3,04	3,65	45,06	2/1
	Рыба, запеченная с картофелем по-русс	240	16,61	6,41	27,40	233,68	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	550	26	25	88	677	
ОБЕД		550	26	25	88	677	
	Салат из свежих помидоров	60	0,34	3,71	2,39	44,34	17/1
	Плов из отварной птицы	240	19,00	18,23	46,40	425,68	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	550	25	21	84	621	
ОБЕД		550	25	21	84	621	
	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,66	1,43	40,41	14/1
	Печень говяжья по-строгановски	90	12,79	9,74	7,25	167,75	356/1
	Макаронные изделия отварные	150	5,69	4,35	36,06	206,16	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	580	37	22	89	696	
ОБЕД		580	37	22	89	696	

	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	150	8,77	5,97	39,50	246,80	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	560	22	14	82	539	
ОБЕД		560	22	14	82	539	
	Салат из капусты белокочанной с яблок	60	0,67	3,63	3,66	49,96	3/1
	Рыба тушеная с овощами	100	13,29	4,08	2,31	99,05	152/1
	Пюре картофельное	150	3,18	5,53	20,92	146,14	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	580	37	26	84	716	
ОБЕД		580	37	26	84	716	
	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
	Макаронные изделия отварные	150	5,69	4,35	36,06	206,16	256/1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,35	2,24	14,81	88,80	465/1
	Гуляш	120	24,40	15,20	4,01	250,53	327/1
	Салат из моркови и яблок	60	0,56	3,64	4,41	52,59	22/1
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4	550	30	19	59	525	
ОБЕД		550	30	19	59	525	
	Салат из свежих помидоров	60	0,34	3,71	2,39	44,34	17/1
	Рагу из птицы	240	25,12	14,51	22,60	321,42	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