

Меню 5-11 класс на 01.09.2023г.

№ п/п		масса, гр.		выход	пищевые вещества			энергетич ценность	цена	Сумма
		брутто	нетто	гр.	б	ж	у	(кал)	руб	
Первый день										
	Обед									
	Овощи свежие с растительным маслом			60						
	капуста	70						30		2,10
	морковь	10						45		0,45
	масло растительное	5						150		0,75
	соль	1						20		0,02
	лук репчатый	3						55		0,17
	Суп гороховый			200						
	горох	20						45		0,90
	картофель	60						40		2,40
	лук репчатый	5						55		0,28
	морковь	5						45		0,23
	сметана	5						360		1,80
	масло растительное	2						150		0,30
	соль	2						20		0,04
	Плов с мясом индейки			250						
	мясо индейки	120						360		43,20
	лук репчатый	6						55		0,33
	рис	50						120		6,00
	масло растительное	7						150		1,05
	морковь	10						45		0,45
	соль	2						20		0,04
	Компот из яблок			180						
	яблоко	20						75		1,50
	сахар	15						85		1,28
	Хлеб	110		110				48		5,28
	ИТОГО									68,55
Второй день										
	Обед									
	Тертая морковь с сахаром			60						
	морковь	75						45		3,38
	сахар	2						85		0,17
	масло растительное	5						150		0,75
	Борщ со сметаной			200						0,00
	картофель	50						40		2,00
	свекла	50						35		1,75
	капуста	50						30		1,50
	морковь	12						45		0,54
	лук	5						55		0,28

томат	5							190	0,95
масло растительное	2							150	0,30
сметана	10							360	3,60
соль	2							20	0,04
Котлета мясная			90						
мясо	120							460	55,20
масло растительное	5							150	0,75
соль	2							20	0,04
яйцо	0,1							9	0,90
хлеб	13							48	0,62
молоко	10							90	0,90
лук	10							55	0,55
Гречка отварная			150						
гречка	35							130	4,55
масло сливочное	3							450,00	1,35
соль	1							20	0,02
Чай с лимоном			200						
чай	2							900	1,80
сахар	15							85	1,28
лимон	10							235	2,35
Хлеб	110		110					48	5,28
ИТОГО									90,84
Третий день									
Обед									
Суп с перловой крупой			200						
картофель	60							40	2,40
морковь	5							45	0,23
лук	5							55	0,28
перловка	18							40	0,72
масло растительное	2							150	0,30
сметана	5							360	1,80
соль	2							20	0,04
Свекла отварная с растительным маслом			60						
свекла	75							35	2,63
масло растительное	5							150	0,75
Тефтели			90						
мясо гов	120							460	55,20
рис	10							120	1,20
соль	2							20	0,04
лук	10							55	0,55
яйцо	0,1							9	0,90
Соус томатный			60						
томат	3							190	0,57
мука	6							38	0,23
масло сливочное	5							450	2,25
соль	2							20	0,04
Макароньы отварные			150						
макароньы	40							50	2,00
масло сливочное	3							450	1,35

соль	2							20	0,04
Компот из яблок			180						
яблоко	20							75	1,50
сахар	15							85	1,28
Хлеб	110		110					48	5,28
ИТОГО									81,56
Четвертый день									
	Обед								
Овощи свежие с растительным маслом			60						
капуста	70							30	2,10
морковь	10							45	0,45
масло растительное	5							150	0,75
соль	1							20	0,02
лук репчатый	3							55	0,17
Суп фасолевый			200						
картофель	70							40	2,80
морковь	5							45	0,23
фасоль	16							185	2,96
лук	5							55	0,28
масло растительное	2							150	0,30
соль	2							20	0,04
сметана	5							360	1,80
Котлета рыбная			90						
минтай	130							165	21,45
лук	10							55	0,55
соль	2							20	0,04
масло сливочное	2							450	0,90
молоко	12							90	1,08
яйцо	0,1							9	0,90
хлеб	13							48	0,62
Рис припущенный			150						
рис	40							120	4,80
масло сливочное	4							450	1,80
соль	2							20	0,04
Чай с сахаром			200						
чай	2							900	1,80
сахар	15							85	1,28
Хлеб	110		110					48	5,28
ИТОГО									52,42
Пятый день									
	Обед								
Тертая морковь с сахаром			60						
морковь	75							45	3,38
сахар	2							85	0,17
масло растительное	5							150	0,75
Суп картофельный с макаронными изделиями			200						
картофель	70							40	2,80
вермишель	16							50	0,80
морковь	5							45	0,23

лук	5							55	0,28
масло растительное	2							150	0,30
томат	2							190	0,38
соль	2							20	0,04
Биточки куринные			90						
мясо куринное	140							200	28,00
лук	10							55	0,55
масло сливочное	2							150	0,30
хлеб	10							48	0,48
соль	2							20	0,04
молоко	12							90	1,08
яйцо	0,1							9	0,90
Соус сметанный			60						
сметана	20							360	7,20
мука	6							38	0,23
масло сливочное	5							450	2,25
соль	2							20	0,04
Пшеника отварная			150						
пшено	35							70	2,45
масло сливочное	5							450	2,25
соль	1							20	0,02
Какао с молоком			200						
какао	3							680	2,04
молоко	100							90	9,00
сахар	20							85	1,70
Хлеб	110		110					48	5,28
ИТОГО									72,92
Шестой день									
Обед									
Овощи свежие с растительным маслом			60						
капуста	70							30	2,10
морковь	10							45	0,45
масло растительное	5							150	0,75
соль	1							20	0,02
лук репчатый	3							55	0,17
Суп гороховый			200						
горох	20							45	0,90
картофель	60							40	2,40
лук репчатый	5							55	0,28
морковь	5							45	0,23
сметана	5							360	1,80
масло растительное	5							150	0,75
соль	2							20	0,04
Мясо индейки отварное в сметанном соусе			90/60						
мясо индейки	130							360	46,80
лук репчатый	8							55	0,44
сметана	20							360	7,20
соль	4							20	0,08
масло сливочное	5							450	2,25

мука	5							38	0,19
Макароньы отварные			150						
макароньы	40							50	2,00
масло сливочное	3							450	1,35
соль	2							20	0,04
Компот из яблoк			180						
яблoкo	20							75	1,50
сахар	15							85	1,28
Хлеб	110		110					48	5,28
ИТОГО									78,28
Седьмой день									

	Обед								
	Тертая морковь с сахаром		60						
	морковь	75						45	3,38
	сахар	2						85	0,17
	масло растительное	5						150	0,75
	Борщ со сметаной		200						
	картофель	50						40	2,00
	свекла	50						35	1,75
	капуста	50						30	1,50
	морковь	12						45	0,54
	лук	5						55	0,28
	томат	5						190	0,95
	масло растительное	2						150	0,30
	сметана	10						360	3,60
	соль	2						20	0,04
	Тефтели		90						
	мясо гов	120						460	55,20
	рис	10						120	1,20
	соль	2						20	0,04
	лук	10						55	0,55
	яйцо	0,1						9	0,90
	Соус томатный		60						
	томат	3						190	0,57
	мука	6						38	0,228
	масло сливочное	5						450	2,25
	соль	2						20	0,04
	Гречка отварная		150						
	гречка	35						130	4,55
	масло сливочное	3						450,00	1,35
	соль	1						20	0,02
	Чай с лимоном		200						
	чай	2						900	1,80
	сахар	15						85	1,28
	лимон	10						235	2,35
	Хлеб	110		110				48	5,28
	ИТОГО								92,85
Восьмой день									
	Обед								

Суп крестьянский с пшениной крупой			200						
картофель	60							40	2,40
пшено	18							70	1,26
морковь	5							45	0,23
лук	5							55	0,28
масло растительное	2							150	0,30
сметана	5							360	1,80
соль	2							20	0,04
Свекла отварная с растительным маслом			60						
свекла	75							35	2,63
масло растительное	5							150	0,75
Биточки куринные			90						
мясо куринное	140							200	28,00
лук	10							55	0,55
масло растительное	2							150	0,30
хлеб	10							48	0,48
соль	2							20	0,04
молоко	12							90	1,08
яйцо	0,1							9	0,90
Соус сметанный			60						
сметана	20							360	7,20
мука	6							38	0,23
масло сливочное	5							450	2,25
соль	2							20	0,04
Картофельное пюре			150						
картофель	180							40	7,20
масло сливочное	5							450	2,25
молоко	20							90	1,80
соль	2							20	0,04
Компот из яблок			180						
яблоко	20							75	1,50
сахар	15							85	1,28
Хлеб	110		110					48	5,28
ИТОГО									70,09
Девятый день									
Обед									
Салат витаминный			60						
капуста	70							30	2,10
морковь	10							45	0,45
сахар	1							85	0,09
масло растительное	4							150	0,60
лук репчатый	5							55	0,28
Суп фасолевый			200						
картофель	70							40	2,80
морковь	5							45	0,23
фасоль	16							185	2,96
лук	5							55	0,28
масло растительное	2							150	0,30
соль	2							20	0,040

