-- ­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.В. Пастернак

ДОЛ. Меню в МОУ «ООШ» п.Намск

Понедельник

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак |  | выход | Химический состав | | | | Энергическая  Ценность ккал | №  рецептуры |
| белки | | жиры | углеводы |
| Сырник со сметаной | 200/10 | 5,9 | | 10,8 | 50,8 | 333 | 411 |
| Чай с сахаром | 200 | - | | - | 14,9 | 61 | 1009 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 50 | 4,05 | 0,6 | | 24,85 | 121,66 | - |
| итого |  |  |  | |  |  |  |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 2,48 | 2,64 | | 6,72 | 59,2 | 197 |
| Макароны отварные | 200 | 4,55 | 5,27 | | 20,39 | 153,59 | 753 |
| Гуляш из мяса |  |  |  | |  |  |  |
| Чай с сахаром | 200 | - | - | | 14,9 | 61 | 1009 |
| Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | | 20,03 | 85,6 | - |
| Итого | 650 | 28,75 | 26,55 | | 122,4 | 535,39 |  |

Вторник

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | выход | Химический состав |  | | Энергетическая  ценность | №  рецептуры |
| белки | жиры | углевоы |
| Завтрак | Оладьи с маслом |  |  |  |  |  |  |
| Какао со сгущенным молоком | 200 | 10,1 |  | 11,2 | 46 |  |
| Хлеб пшеничный с маслом | 50 | 4,05 | 0,6 | 24,85 | 121,66 | - |
| итого | 490 | 22,4 | 22,55 | 91,25 | 672,66 | - |
| Обед | Суп с мясными фрикадельками | 200/50 | 6,32 | 7,36 | 8,32 | 128 | 197 |
| Плов с курицей | 200 | 17,8 | 13,20 | 26,27 | 304 | - |
| Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 20,03 | 85,6 | - |
|  | Сок фруктовый |  |  |  |  |  |  |

Среда

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | выход | Химический состав | | | Энергетическая  ценность | | | №  рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Завтрак | Омлет | 100 | 7,44 | 6,62 | 30,84 | 204,94 | 542 | | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 15 | 57 | 1009 | | |
| Батон с маслом | 50 | 4,05 | 0,6 | 24,85 | 121,66 | - | | |
| Обед | Борщ со сметаной | 200 | 2,4 | 2,64 | 9,36 | 74,4 | 177 | | |
| Пюре картофельное | 150 | 4,25 | 6,8 | 35,05 | 212 | 759 | | |
| Рыба припущенная | 100 | 22,7 | 1 | 0,6 | 104,7 | 506 | | |
| Помидор порционный |  |  |  |  |  |  | | |
| Апельсин |  |  |  |  |  |  | | |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,08 |  | 15,69 | 64 | 1034 | | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 121,66 |  | | |
| Итого |  |  |  |  |  |  | | |
| Четверг | | | | | | | |  | |
|  |  | выход | Химический состав | | | Энергетическая  ценность | | №  Рецептуры | |
| белки | жиры | углеводы |
| Завтрак | Каша гречневая | 200/10 | 5,9 | 10,8 | 50,8 | 333 | | 411 | |
| Какао со сгущенным молоком | 200 | 10,1 |  | 11,2 | 46 | |  | |
| Батон пшеничный с маслом | 50 | 4,05 | 0,6 | 24,85 | 121,66 | | - | |
|  | Итого |  |  |  |  |  | |  | |
| Обед | Суп фасолевый | 200 | 2,88 | 3,2 | 12,8 | 88,8 | | 208 | |
| Рис отварной | 180 | 13,014 | 3,6 | 113,58 | 510,8 | | 747 | |
| Котлета мясная | 100 | 14 | 31 | 13 | 445 | | 658 | |
| Чай с сахаром |  |  |  |  |  | |  | |
| Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 20,03 | 85,6 | |  | |
|  | Яблоко |  |  |  |  |  | |  | |
|  | Итого | 850 | 26,21 | 42,73 | 121,28 | 1018,4 | |  | |

Пятница

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | выход | Химический состав | | | Энергетическая  ценность | №  рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Завтрак | Каша рисовая | 200 | 19 | 4 | 163 | 284 | 411 |
| Чай с сахаром с лимоном | 200 | - | - | 14,9 | 61 | 1009 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 40/05 | 4,6 | 0,3 | 36,9 | 169 | 2 |
| Сыр порционный | 10 | 2,32 | 2,95 |  | 36,4 | 3 |
| Итого |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Суп рыбный | 200/50 | 6,32 | 7,36 | 8,32 | 128 | 197 |
| Жаркое |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 121,66 |  |
| Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 20,03 | 85,6 |  |
|  | Итого | 850 | 29,01 | 28,77 | 109,94 | 829,54 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | выход | Химический состав | | | Энергетическая  ценность | №  рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Завтрак | Макароны с сыром | 200/10 | 5,9 | 10,8 | 50,8 | 333 | 411 |
| Чай с сахаром | 200 | 1,56 | 1,5 | 22,21 | 111,41 | 1024 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 40/20 | 4,6 | 0,3 | 36,9 | 169 | 2 |
| Итого | 510 | 23,2 | 22,4 | 103,3 | 720 |  |
| Обед | Щи со свежей капустой | 200/50 | 8,6 | 8,4 | 14,33 | 167,2 | 177 |
| Рис отварной | 100/60 | 14,78 | 16,38 | 285 | 133,28 | 73,1 |
| Печень тушеная | 80 | 12 | 18,53 | 14 | 249,33 | 668 |
| Сок фруктовый | 200 | 0,1 |  | 15 | 57 | 1009 |
| Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 20,03 | 85,6 |  |

Четверг

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | выход | Химический состав | | | Энергетическая  ценность | №  рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Завтрак | Салат из моркови с яблоками | 60 | 1,08 | 0,18 | 8,62 | 40,4 | 758 |
| Кофейный напиток | 200 | 0,1 | - | 15 | 57 | 1009 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 50 | 4,05 | 0,6 | 24,85 | 121,66 | - |
|  | Итого | 560 | 14,89 | 15,36 | 116,26 | 693,25 |  |
| Обед | Суп рисовый с мясными фрикадельками | 200 | 2,4 | 2,64 | 9,36 | 74,4 | 177 |
| Греча отварная | 200 |  |  |  |  |  |
| Гуляш из говядины | 200 | 10,1 |  | 11,2 | 46 |  |
| Компот | 60 | 0,76 | 6,08 | 2,43 | 67,3 |  |
| Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 20,03 | 85,6 |  |
|  | Итого | 740 | 18,53 | 44,17 | 76,68 | 849,58 | |

Пятница

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | выход | Химический состав | | | Энергетическая  ценность | №  рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Завтрак | Каша пшеничная |  |  |  |  |  |  |
| Чай с сахаром | 200 | - | - | 14,9 | 61 | 1009 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 40/05 | 4,6 | 0,3 | 36,9 | 169 | 2 |
| Яйцо | 1 шт | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 572 |
|  | Итого | 510 | 23,2 | 22,4 | 103,3 | 720 |  |
| Обед | Суп гороховый | 250/10 | 4,83 | 4,38 | 17,4 | 132,2 | 221 |
| Макароны отварные | 180 | 13,014 | 3,6 | 113,58 | 510,8 | 747 |
| Котлета мясная | 100 | 13,75 | 31,25 | 12,7 | 445 | 658 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,08 |  | 15,69 | 64 | 1034 |