
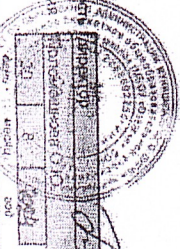


Школа МБОУ "Озёрская СОШ"
 Типовое примерное меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория 7-11 лет

Утвердил: 
 дата 20.08.2014



№ п/п	Дата недели	Почасовая пища	Блюда	Вес блюда г	Единица	Жиры г	Углеводы г	Калории ккал	№ рецептуры	Цена	
1	1	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	4,76	3,35	15,65	112	139	92,8
			2 блюдо	Мяс. тушеное	80	11,89	16,52	2,35	210	256	
			гарнир	Карш. тушеная капуста	180	5,55	6,01	25,01	176	510	
			напиток	Напиток из ягод	30	0,12	0,05	22,42	92	акт	
			хлеб бел.	Батон шкотовый/хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	15,57	71	акт	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,5	0,6	9,8	50		
			итого		700	26,1	26,7	90,8	711		
1	2	Обед	1 блюдо	Рассольник/Ленинградский со сметаной	200	1,19	3,71	14,11	104	132	82
			2 блюдо	Шницель с соусом	110	10,05	9,55	14,47	170	451	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6,98	5,39	44,5	256	516	
			напиток	Чай с сахаром	30	0,18	0,02	13,54	55	885	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	15,57	71	акт	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,5	0,6	9,8	50		
			итого		720	22,18	19,44	111,99	705		
1	3	Обед	1 блюдо	Суп-лапша докторская	200	2,35	3,91	14,2	103	148	92,8
			2 блюдо	Котлеты из телятины с соусом	110	18,18	4,5	7,62	149	886	
			гарнир	Сложный овощной гарнир	180	5,22	13,14	25,96	241	акт	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	30	5,4	0,05	26,81	111	акт	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	15,57	71	акт	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,5	0,6	9,8	50	акт	
			итого		720	34,93	22,37	99,55	725		
1	4	Обед	1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и грибами	200	1,57	6,47	11,3	105	110	92,8
			2 блюдо	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	12,29	5,7	5,2	146	374	

1	4	Итого за день:		180	4,46	52	46,7	251	512	
			Рис припущенный							акт
			Напиток из ягод	180	0,06	0,02	22	90		акт
			Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71		акт
			Хлеб бел.	20	1,5	0,5	9,8	50		92,8
			Хлеб черн.	720	22,16	18,16	111,07	713		92,8
			<i>итого</i>	720	22,16	18,16	111,07	713		
1	5	Обед		200	1,66	3,63	9,16	88	132	акт
			Суп из овощей со сметаной							
			Жаркое по-домашнему из мяса птицы	290	30,35	13,46	26,06	401		
			1 блюдо							342
			2 блюдо							
			гарнир	180	0,14	0,04	23,28	95		акт
			напиток	30	2,28	0,27	15,57	71		
			хлеб бел.	20	1,5	0,5	9,8	50		92,8
			хлеб черн.	720	35,93	17,9	83,87	705		92,8
			<i>итого</i>	720	35,93	17,9	83,87	705		
1	5	Итого за день:		200	4,76	3,35	15,65	112	139	акт
2	1	Обед		90	11,8	7,23	5,16	161	516	акт
			Суп картофельный с горохом							
			Чахохбили	180	6,98	5,39	44,5	255		886
			2 блюдо	180	0,23	0,02	13,72	57		
			гарнир	30	2,28	0,27	15,57	71		акт
			Макаронные изделия отварные							
			чай с сахаром и лимоном	20	1,5	0,5	9,8	50		92,8
			хлеб бел.	700	27,55	16,76	104,4	706		92,8
			хлеб черн.							
			Хлеб ржаной							
			<i>итого</i>	700	27,55	16,76	104,4	706		
2	1	Итого за день:		200	3,17	2,97	13,4	94	111	акт
2	2	Обед		110	10,05	9,55	14,47	170	451	акт
			Борщ сибирский со сметаной							
			1 блюдо	180	4,46	5,2	46,7	251		512
			2 блюдо	180	0,06	0,02	22	90		акт
			гарнир	30	2,28	0,27	15,57	71		акт
			Рис припущенный							
			Напиток из ягод	20	1,5	0,5	9,8	50		92,8
			хлеб бел.	720	21,52	18,51	121,94	726		92,8
			хлеб черн.							
			Хлеб ржаной							
			<i>итого</i>	720	21,52	18,51	121,94	726		
2	2	Итого за день:		200	2,35	3,91	14,2	103	148	акт
2	3	Обед		90	9,19	10,73	7,7	138		акт
			Суп-паша домашняя							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			Рыба под сырной шапкой							

