

Утверждаю

Директор Демянской средней школы

И.А.Иванова

"22" августа 2023г.

МЕНЮ приготавливаемых блюд.

Возрастная категория 12 лет и старше(завтрак)

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг. Ценность, ккал
		Белки г	Жиры г	Углеводы, г	
2	3	4	5	6	7
1 ДЕНЬ					
Греча отварная с маслом	200\15	9,94	7,48	47,48	307,26
Соус	25	0,5	0	2,5	11,5
Котлета	100	15,55	11,55	15,7	228,75
Чай витаминизированный с сахаром	200	0,2	0	14	28
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
ИТОГО:	580	28,83	19,51	93,04	645,11
2 ДЕНЬ					
Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	183
Биточек мясной	100	15,55	11,55	15,7	228,75
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
ИТОГО:	580	22,31	18,43	81,08	575,55
3 ДЕНЬ					
Плов из мяса птицы	250	19,3	7,65	27,12	511,8
Пряник	60	3,92	3,5	53,41	253,4
Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,08	10,24	43,3
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
ИТОГО:	550	26,26	11,71	104,13	878,1
4 ДЕНЬ					
Картофель тушённый	200	7,46	15,68	34,84	316,93
Салат из кв. капусты	100	1,58	4,99	7,67	83,2
Чай витаминизированный с сахаром	200	0,2	0	14	28
Пирожок печеный с дрожжевым тестом с начинкой (картофель)	60	3,50	3,75	34,77	187
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
ИТОГО:	600	15,38	24,9	104,64	684,73
5 ДЕНЬ					
Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	183
Рыба запечённая с яйцом	120	10,7	7,05	5,6	251,6
Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,08	10,24	43,3
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
ИТОГО:	560	17,82	14,01	56,46	547,5
6 ДЕНЬ					
Каша пшённая на молоке	200	5,67	5,28	32,55	200
Оладьи со сгущ. молоком	60/20	5,36	5,24	31	187,6
Кофейный напиток с молоком	200	6,2	5,1	19,4	148,3
Яблоко	100	0,44	0,44	10,78	51,7
ИТОГО:	580	17,67	16,06	93,73	587,6

7 ДЕНЬ

Греча отварная с маслом	200\15	9,94	7,48	47,48	307,26
Тефтели в соусе	100/50	15,55	11,55	15,7	228,75
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
ИТОГО:	605	28,17	19,51	101,3	699,81

8 ДЕНЬ

Макароны отварные с маслом	200/15	7,36	6,02	35,26	224,6
Гуляш из куриного филе	100	14	12,50	4,1	167
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Чай витаминизированный с сахаром	200	0,2	0	14	28
Хлеб пшеничный йодированный	40	0,37	0,37	15,92	90,59
ИТОГО:	555	24,57	19,37	82,64	579,79

9 ДЕНЬ

Плов из мяса птицы	250	19,3	7,65	27,12	511,8
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
Коржик	60	4,87	4,99	31,70	191,72
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
ИТОГО:	550	26,85	13,12	96,94	867,32

10 ДЕНЬ

Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	183
Биточек мясной	100	15,55	11,55	15,7	228,75
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,08	10,24	43,3
Пряник	30	1,96	1,75	26,7	126,7
ИТОГО:	570	24,63	20,26	93,26	651,35