

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

Утверждаю *Иванова*
 Директор Демянской ср.школы
 "15" *Августа* 2023г. Иванова И.А.

МЕНЮготавливаемых блюд.
Возрастная категория 12 лет и старше(обед)

Наименование блюда	Выход, г	Энерг. Ценность,			
		Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	ккал
2	3	4	5	6	7

1 ДЕНЬ

Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Каша рисовая молочная	210	4,51	4,06	35,46	224,9
Хлеб пшеничный йодированный	40	0,37	0,37	15,92	90,59
Крученка	60	6,25	5,14	40,52	236,47
Кофейный напиток с молоком	200	6,2	5,1	19,4	148,3
ИТОГО:	800	25,46	20,43	140,99	904,61

2 День

Суп рыбный	250	8,61	30,91	14,34	167,25
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Салат из квашенной капусты	100	1,58	4,99	7,66	83,2
Картофель тушеный	210	7,246	11,84	35,17	276
Пирожок печёный с дрожжевым тестом с начинкой (рис,яйцо)	60	6,6	4,8	21	187
Чай витаминизированный с сахаром	200	0,2	0	14	28
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
ИТОГО:	960	27,27	53,42	115,33	858,05

3 ДЕНЬ

Щи со св. капустой со сметаной	250	3,3	6,84	7,24	105,66
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Макароны отварные с маслом	200/15	7,36	6,02	35,26	224,6
Котлета	100	15,55	11,55	15,7	228,75
Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,2
Крученка	60	6,25	5,14	40,52	236,47
ИТОГО:	865	35,14	30,03	136,84	959,28

4 ДЕНЬ

Рассольник с курой и со сметаной	250	4,42	7,47	17,4	153,55
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Греча отварная с маслом	200/15	9,94	7,48	47,48	307,26
Гуляш из куриного филе	100	14	12,50	4,1	167
Кофейный напиток с молоком	200	6,2	5,1	19,4	148,3
ИТОГО:	805	37,2	33,03	101,74	845,71

5 ДЕНЬ

Суп фасолевый	250	7,38	6,39	22,04	120,85
Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,2

Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Рис отварной с маслом	200/15	5,08	17,21	51,05	384
Салат из белокочанной капусты	100	1,80	9,10	6,70	116,9
Котлета	100	15,55	11,55	15,7	228,75
ИТОГО:	905	32,49	44,73	133,61	1014,3

6 ДЕНЬ

Щи с кв. капустой с курой со сметаной	250	3,82	6,87	7,41	110,69
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Макароны отварные с маслом	200/15	7,36	6,02	35,26	224,6
Шницель	100	15,55	11,55	15,7	228,75
Сок фруктовый	200	0,80	0,00	20,60	84
Крученка	60	6,25	5,14	40,52	236,47
ИТОГО:	865	30,17	24,92	92,33	954,11

7 ДЕНЬ

Суп из макаронных изделий с курой	250	4,32	3,68	21,28	139,9
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Запеканка творожная со сгущ.молоком	200/20	27,84	18	32,4	279,6
Банан (яблоко)	100	0,33	1,09	22,84	89
Чай витаминизированный с сахаром	200	0,2	0	14	28
Пряник	60	2,7	3,42	44,04	218,4
ИТОГО:	870	38,03	26,67	147,92	824,5

8 ДЕНЬ

Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Греча отварная с маслом	200/15	9,94	7,48	47,48	307,26
Тефтеля в соусе	100/50	5,661	7,066	8,562	119,55
Салат из свеклы	100	1,37	5,85	8,03	90,14
Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,08	10,24	43,3
Печенье	60	15	12,78	4,2	213,6
ИТОГО:	955	40,501	39,016	108,202	978,2

9 ДЕНЬ

Борщ с курой со сметаной	250	6,89	6,89	13,6	130,7
Кофейный напиток с молоком	200	6,2	5,1	19,4	148,3
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Плов из мяса птицы	250	19,3	7,65	27,12	511,8
Салат со свеж. капустой и морковью	60	0,9	1,02	4,32	30,12
ИТОГО:	800	35,93	21,14	77,80	890,52

10 ДЕНЬ

Рассольник с курой и со сметаной	250	4,42	7,47	17,49	153,55
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Рыба запечённая с яйцом	120	10,7	7,05	5,6	251,6
Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	183
Салат из белокочанной капусты со св.огурцом	100	1,40	1,90	4,00	38,3
Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,2
Хлеб пшеничный йодированный	40	0,37	0,37	15,92	90,59
ИТОГО:	950	23,28	23,3	92,47	880,84