

Согласовано:  
Директор МБОУ  
Троснянской СОШ

Л.И. Сивакова

Утверждаю:  
Директор  
ООО «Кооператор»  
Н.Ф. Воронина

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная группа: 12 лет и старше

№ рецеп- туры Сб.Р. Шк. Пит.2007	Наименование блюд	Масса блюда, грамм	Пищевая ценность,грамм			Энергети- ческая цен- ность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	<i>Первая неделя</i> <i>Первый день</i> <i>Понедельник</i>					
	<i>Второй день</i> <i>вторник</i>					
291	Плов из птицы	225	22,9	26,4	35,8	472
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63
	Коржик молочный	30	1,8	3,4	20,1	115
	<b>Итого:</b>		<b>27,1</b>	<b>30,2</b>	<b>83,5</b>	<b>710</b>
	<i>Второй день</i> <i>вторник</i>					
294	Биточки рубленные из курицы с соусом	100/20	16,2	16	15,6	271
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	9	7,5	48,7	300
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
-	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63
	<b>Итого:</b>		<b>27,6</b>	<b>24</b>	<b>91,9</b>	<b>694</b>
	<i>Третий день среда</i>					
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/20	40,8	18,4	47,7	520
383	Какао с молоком	200	3,8	3,9	26,2	155
	<b>Итого:</b>		<b>44,5</b>	<b>21,6</b>	<b>74,4</b>	<b>671</b>
	<i>Четвёртый день</i> <i>четверг</i>					
259	Жаркое по-домашнему из свинины	75/190	17,7	39	31,5	547
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
-	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	16,8	84
	<b>Итого:</b>		<b>20,9</b>	<b>39,5</b>	<b>63,3</b>	<b>691</b>
	<i>Пятый день</i> <i>пятница</i>					
210	Омлет натуральный	150	14	17,4	14,8	272
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
-	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	16,8	84
-	Сдоба обыкновенная с сыром	50/30	15,6	15,7	27,1	231
	<b>Итого:</b>		<b>32,8</b>	<b>33,6</b>	<b>73,7</b>	<b>647</b>

	<i>Вторая неделя</i> <i>Шестой день</i> <i>понедельник</i>					
392	Пельмени отварные с маслом	200/10	22,8	18,2	43,2	428
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
-	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	16,8	84
15	Сыр твердый (порциями)	30	8,0	8,2	0	106
	<b>Итого:</b>		<b>34</b>	<b>27</b>	<b>75</b>	<b>678</b>
	<i>Седьмой день</i> <i>вторник</i>					
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,4	4,6	10,3	88
234	Котлета рыбная	100	14,7	10,5	11,5	200
145	Картофель тушеный с луком	180	4,0	13,6	34,2	275
377	Чай с лимоном	200/15/ 7	0,2	0	16	65
-	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	16,8	84
	<b>Итого:</b>		<b>23,5</b>	<b>29,2</b>	<b>88,8</b>	<b>712</b>
	<i>Восьмой день</i> <i>среда</i>					
70	Огурцы натуральные соленые	30	0,2	0,1	0,8	10
-	Гуляш из куриного филе	100/50	31	12	8,6	266
309	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7	6,3	38	239
377	Чай с лимоном	200/15/ 7	0,2	0	16	65
-	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	16,8	84
	<b>Итого:</b>		<b>41,6</b>	<b>18,9</b>	<b>80,2</b>	<b>664</b>
	<i>Девятый день</i> <i>четверг</i>					
274	Зраза рубленая из свинины с соусом	100/30	11,7	22,7	16,5	317
304	Рис отварной	180	4,5	7,3	49,6	282
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
-	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63
	<b>Итого:</b>		<b>18,6</b>	<b>30,4</b>	<b>93,7</b>	<b>722</b>
	<i>Десятый день</i> <i>пятница</i>					
55	Салат из свеклы с солеными огурцами и зеленым горошком	100	2	6	7,7	93
243	Колбасные изделия отварные	100	9,4	15,1	1	177
310	картофель отварной	180	3,6	5,8	25,6	170
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
-	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	16,8	84

