

## 5-11 кл.

Ием пи	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен		№	Вес в				
		Вес блю	белки	жиры	углеводы							
							рецептурн	рецептурн	белки	жиры	углеводы	Ккал
День 1												
Обед	Рассольник Ленинград	250	5,03	11,3	32,38	149,6	34	250	5,03	11,3	32,38	149,6
	Макароны с маслом	180	6,62	6,35	42,39	253,31	204	100	3,68	3,53	23,55	140,73
	Птица отв.	100	26,03	26,03	1,39	346,69	192	70	18,22	18,22	0,97	242,68
	Чай	200	0,12	0	12,04	48,64	271	200	0,12	0	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	31	100	7,9	1	48,3	235
		780	41,75	44,18	112,35	915,74						
День 2												
Обед	Щи	250	2,09	6,33	10,64	107,83	55	250	2,09	6,33	10,64	107,83
	Рис припуш. с томатом	180	4,73	6,35	48,76	270,95	203	100	2,63	3,53	27,09	150,53
	Котлета припущенная	100	14,69	17,76	10,03	248,12	189	75	11,02	12,45	7,52	186,09
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	17	200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	31	100	7,9	1	48,3	235
		780	26,46	31,14	113,78	836,4						
День 3												
Обед	Суп картоф. с макар.из	250	2,83	2,86	21,76	124,09	39	250	2,83	2,86	21,76	124,09
	Каша гречн. рассыпч.	180	10,48	6,52	54	316,57	196	100	5,82	3,62	30	175,87
	Кнели из кур с рисом и	100	17,04	19,35	7,88	273,76	188	75	12,78	14,51	5,91	205,32
	Компот из св. яблок и а	200	0,48	0,25	26,81	110,96	251	200	0,48	0,25	26,81	110,96
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	31	100	7,9	1	48,3	235
		780	34,78	29,48	134,6	942,88						
День 4												
Обед	Борщ с капустой и карт	250	1,9	6,66	10,81	111,11	27	250	1,9	6,66	10,81	111,11
	Пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,55	216	100	2,13	4,04	15,53	106,97
	Гуляш из свин.	120	21,68	24,21	6,74	331,53	162	120	21,68	24,21	6,74	331,53
	Кофейный напиток с м	200	2,79	3,19	19,71	118,69	258	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	31	100	7,9	1	48,3	235
Полдн	Яблоко*	100	0,4	0,4	9,8	47	847	100	0,4	0,4	9,8	47

		900	34,55	42,23	99,16	918,38						
День 5												
Обед	Суп крестьянский с кру	250	2,31	7,74	15,43	140,59	43	250	2,31	7,74	15,43	140,59
	Котлета припущенная	100	14,69	17,76	10,03	248,12	189	75	11,02	12,45	7,52	186,09
	Макароны с маслом	180	6,62	6,35	42,39	253,31	204	100	3,68	3,53	23,55	140,73
	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	247	200	1,36	0	29,02	116,19
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	31	100	7,9	1	48,3	235
		780	28,93	32,35	121,02	875,71						
День 6												
Обед	Рассольник Ленинград	250	5,03	11,3	32,38	149,6	34	250	5,03	11,3	32,38	149,6
	Макароны с маслом	180	6,62	6,35	42,39	253,31	204	100	3,68	3,53	23,55	140,73
	Птица отв.	100	26,03	26,03	1,39	346,69	192	70	18,22	18,22	0,97	242,68
*	Какао с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	258	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	31	100	7,9	1	48,3	235
		780	44,42	47,37	120,02	985,79						
День 7												
Обед	Щи	250	2,09	6,33	10,64	107,83	55	250	2,09	6,33	10,64	107,83
	Каша гречн. рассыпч.	180	10,48	6,52	54	316,57	196	100	5,82	3,62	30	175,87
	Кнели из кур с рисом и	100	17,04	19,35	7,88	273,76	188	100	12,78	14,51	5,91	205,32
	Компот из сухофр	200	0,56	0	27,89	113,79	255	200	0,56	0	27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	31	100	7,9	1	48,3	235
*	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	77,52	42	100	0,9	0,2	8,1	38,76
		980	35,92	33,1	140,76	1006,97						
День 8												
Обед	Суп картоф. с макар.из,	250	2,83	2,86	21,76	124,09	39	250	2,83	2,86	21,76	124,09
	Плов из отв.птицы	210	37,2	45,33	41,05	747,09	191	210	37,2	45,33	41,05	747,09
	Чай	200	0,12	0	12,04	48,64	271	200	0,12	0	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	31	100	7,9	1	48,3	235
		710	44,1	48,69	99	1037,32						
День 9												
Обед	Суп крестьянский с кру	250	2,31	7,74	15,43	140,59	43	250	2,31	7,74	15,43	140,59

	Макароны с маслом	180	6,62	6,35	42,39	253,31	204	100	3,68	3,53	23,55	140,73
	Котлета припущенная	100	14,69	17,76	10,03	248,12	189	75	11,02	12,45	7,52	186,09
	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	247	200	1,36	0	29,02	116,19
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	31	100	7,9	1	48,3	235
		780	28,93	32,35	121,02	875,71						
День 10												
Обед	Борщ с капустой и картоф.	250	1,9	6,66	10,81	111,11	27	250	1,9	6,66	10,81	111,11
	Каша гречн. рассыпч.	180	10,48	6,52	54	316,57	196	100	5,82	3,62	30	175,87
	Рыба (филе) отв.	100	5,77	0,68	0,57	76,43	145	75	4,33	0,51	0,43	57,32
	Чай	200	0,12	0	12,04	48,64	271	200	0,12	0	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	31	100	7,9	1	48,3	235
	Бутерброд с сыром	40	6,62	9,48	10,06	152	341	45	6,62	9,48	10,06	152
		820	28,84	23,84	111,63	822,25						

Меню приготовления блюд МАОУ СОШ № 8 п. Висимо-Уткинск  
1-4 кл.

Ием пи	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен.	№	Вес в		белки	жиры	углеводы	Ккал
		Вес блю	белки	жиры			углеводы	рецептурь				
День 1												
Обед	Рассольник Ленинградс	200	4,02	9,04	25,9	119,68	34	250	5,03	11,3	32,38	149,6
	Макароны с маслом	150	5,52	5,3	35,33	211,1	204	100	3,68	3,53	23,55	140,73
	Птица отв.	100	26,03	26,03	1,39	346,69	192	70	18,22	18,22	0,97	242,68
	Чай	200	0,12	0	12,04	48,64	271	200	0,12	0	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	31	100	7,9	1	48,3	235
		700	39,64	40,87	98,81	843,61						
День 2												
Обед	Щи	200	1,66	5,06	8,5	86,26	55	250	2,09	6,33	10,64	107,83
	Рис припуш. с томатом	150	3,95	5,3	40,64	225,8	203	100	2,63	3,53	27,09	150,53
	Котлета припущенная	100	14,09	16,6	10,03	248,12	189	75	11,02	12,45	7,52	186,09
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	17	200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	31	100	7,9	1	48,3	235
		700	24,65	27,66	103,52	769,68						

День 3												
Обед	Суп картоф. с макар. из	200	2,26	2,28	17,4	99,26	39	250	2,83	2,86	21,76	124,09
	Каша гречн. рассыпч.	150	8,73	5,43	45	263,81	196	100	5,82	3,62	30	175,87
	Кнели из кур с рисом и	100	17,04	19,35	7,88	273,76	188	75	12,78	14,51	5,91	205,32
	Компот из св. яблок и а	200	0,48	0,25	26,81	110,96	251	200	0,48	0,25	26,81	110,96
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	31	100	7,9	1	48,3	235
		700	32,46	27,81	121,24	865,29						
День 4												
Обед	Борщ с капустой и карт	200	1,52	5,32	8,64	88,88	27	250	1,9	6,66	10,81	111,11
	Пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,46	216	100	2,13	4,04	15,53	106,97
	Гуляш из свин.	120	21,68	24,21	6,74	331,53	162	120	21,68	24,21	6,74	331,53
	Кофейный напиток с м	200	2,79	3,19	19,71	118,69	258	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	31	100	7,9	1	48,3	235
Полдн	Яблоко*	100	0,4	0,4	9,8	47	847	100	0,4	0,4	9,8	47
		820	33,54	39,68	92,34	864,06						
День 5												
Обед	Суп крестьянский с кру	200	1,84	6,18	12,34	112,46	43	250	2,31	7,74	15,43	140,59
	Макаронны с маслом	150	5,52	5,3	35,33	211,1	204	100	3,68	3,53	23,55	140,73
	Котлета припущенная	100	14,09	16,6	10,03	248,12	189	75	11,02	12,45	7,52	186,09
	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	247	200	1,36	0	29,02	116,19
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	31	100	7,9	1	48,3	235
		700	26,76	28,58	110,87	805,37						
День 6												
Обед	Рассольник Ленинград	200	4,02	9,04	25,9	119,68	34	250	5,03	11,3	32,38	149,6
	Макаронны с маслом	150	5,52	5,3	35,33	211,1	204	100	3,68	3,53	23,55	140,73
	Птица отв.	100	26,03	26,03	1,39	346,69	192	70	18,22	18,22	0,97	242,68
*	Какао с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	258	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	31	100	7,9	1	48,3	235
		700	42,31	44,06	106,48	913,66						
День 7												
Обед	Щи	200	1,66	5,06	8,5	86,26	55	250	2,09	6,33	10,64	107,83
	Каша гречн. рассыпч.	150	8,73	5,43	45	263,81	196	100	5,82	3,62	30	175,87

	Кнели из кур с рисом и	100	17,04	19,35	7,88	273,76	188	100	12,78	14,51	5,91	205,32
	Компот из сухофр	200	0,56	0	27,89	113,79	255	200	0,56	0	27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	31	100	7,9	1	48,3	235
*	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	77,52	42	100	0,9	0,2	8,1	38,76
		900	33,74	30,74	129,62	932,64						
День 8												
Обед	Суп картоф. с макар.изд	200	2,26	2,28	17,4	99,26	39	250	2,83	2,86	21,76	124,09
	Плов из отв.птицы	210	37,2	45,33	41,05	747,09	191	210	37,2	45,33	41,05	747,09
	Чай	200	0,12	0	12,04	48,64	271	200	0,12	0	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	31	100	7,9	1	48,3	235
		660	43,53	48,11	94,64	1012,49						
День 9												
Обед	Суп крестьянский с кру	200	1,84	6,18	12,34	112,46	43	250	2,31	7,74	15,43	140,59
	Макарены с маслом	150	5,52	5,3	35,33	211,1	204	100	3,68	3,53	23,55	140,73
	Котлета припущенная	100	14,09	16,6	10,03	248,12	189	75	11,02	12,45	7,52	186,09
	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	247	200	1,36	0	29,02	116,19
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	31	100	7,9	1	48,3	235
		700	26,76	28,58	110,87	805,37						
День 10												
Обед	Борщ с капустой и карт	200	1,52	5,32	8,64	88,88	27	250	1,9	6,66	10,81	111,11
	Каша гречн. рассыпч.	150	8,73	5,43	45	263,81	196	100	5,82	3,62	30	175,87
	Рыба (филе) отв.	100	5,77	0,68	0,57	76,43	145	75	4,33	0,51	0,43	57,32
	Чай	200	0,12	0	12,04	48,64	271	200	0,12	0	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	31	100	7,9	1	48,3	235
	Бутерброд с сыром	40	6,62	9,48	10,06	152	341	45	6,62	9,48	10,06	152
		740	26,71	21,41	100,46	747,26						