

Согласовано

Директор: /

/ Трегубов О. В.



Утверждено

_____/ Косимова М. Ф.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5» с. Суражевка
Артемовского городского округа

Школа

Циклическое Меню приготавливаемых блюд и изделий в школьном питании столовой

Возрастная категория

Дети 12-18 лет завтраки

Недел я	День неде ли	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углево ды	ККЛ	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая молочная	200	5,7	8	38,4	249,6	184	49,5
			гор.блюдо	масло порциями	20	0,1	8,3	0,1	74,8	14	19,5
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,1	16,2	64,8	430	5,5
			хлеб	хлеб пшеничный	100	8,1	1	48,8	242	1000	4,5
			напиток	молоко ультрапастеризованное	200	5,9	5,1	9,8	110,5	385	26
			итого		720	20	22,5	113,3	741,7		105

Неделя	День	Приём пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углево ды	ккл	N°_рецепт уры	Цена
1	2	Завтрак	гор.блюдо	картофель запеченный	150	14,2	8,6	6,3	177	395	69
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,1	16,2	64,8	430	5,5
			хлеб	хлеб пшеничный	100	8,1	1	48,8	242	1000	4,5
			напиток	молоко ультрапастеризованное	200	5,9	5,1	9,8	110,5	385	26
			итого		650	28,4	14,8	81,1	594,3		105

Неделя	День	Приём пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углево ды	ккл.	N°_рецепт уры	Цена
1	3	Завтрак	гор.блюдо	макаронные изделия отварные с икрой из кабачков	180	6	7,8	37,2	243,2	тпк8	69
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,1	16,2	64,8	430	5,5
			хлеб	хлеб пшеничный	100	8,1	1	48,8	242	1000	4,5
			напиток	молоко ультрапастеризованное	200	5,9	5,1	9,8	110,5	385	26
			итого		750	20,2	14	112	660,5		105

Неделя	День	Приём пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углево ды	ккл.	N°_рецепт уры	Цена
1	4	Завтрак	гор.блюдо	каша манная вязкая	200	7,4	7,1	36,3	238	184	35,5
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,1	16,2	64,8	430	5,5
			хлеб	горячий бутерброд с маслом, сыром	102	8,1	1	48,8	242	7	38
			напиток	молоко ультрапастеризованное	200	5,9	5,1	9,8	110,5	385	26
			итого		702	21,6	13,3	111,1	655,3		105

Неделя	День	Приём пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углево ды	ккл.	N°_рецепт уры	Цена
1	5	Завтрак	гор.блюдо	гречка по-купечески	150	14,2	15,1	36,5	337,9	тпк	69
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,1	16,2	64,8	430	5,5
			хлеб	хлеб пшеничный	100	8,1	1	48,8	242	1000	4,5
			напиток	молоко ультрапастеризованное	200	5,9	5,1	9,8	110,5	385	26
			итого		650	28,4	21,3	111,3	755,2		105

Неделя	День	Приём пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углево ды	ккл.	N°_рецепт уры	Цена
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная пшеничная	200	6,2	10,7	28,1	255,8	175	45,8
			гор.блюдо	сыр порциями	12	2,3	2,9	0	36	15	12,2
			гор.напиток	компот из свежих ягод	200	0,3	0,1	13,7	59,2	375	15,5
			хлеб	батон	100	8,1	1	48,8	242	ТТК	5,5
			напиток	молоко ультрапастеризованное	200	5,9	5,1	9,8	110,5	385	26
			итого		712	22,8	19,8	100,4	703,5		105

Неделя	День	Приём пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углево ды	ккл.	N°_рецепт уры	Цена
2	2	Завтрак	гор.блюдо	плов из мяса птицы	150	12,2	18,1	35,8	354,4	291	69
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,1	16,2	64,8	430	5,5
			хлеб	хлеб пшеничный	100	8,1	1	48,8	242	1000	4,5
			напиток	молоко ультрапастеризованное	200	5,9	5,1	9,8	110,5	385	26
			итого		650	26,4	24,3	110,6	771,7		105

Неделя	День	Приём пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углево ды	ккл.	N°_рецепт уры	Цена
2	3	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный	100	10,3	17	1,6	200	210	52,5
			гор.блюдо	икра кабачковая консервированная	30	0,6	2,7	2,3	35,7	ТТК	16,5
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,1	16,2	64,8	430	5,5
			хлеб	хлеб пшеничный	100	8,1	1	48,8	242	1000	4,5
			напиток	молоко ультрапастеризованное	200	5,9	5,1	9,8	110,5	385	26
			фрукты								
			итого		630	25,1	25,9	78,7	653		105

Неделя	День	Приём пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углево ды	ккл.	N°_рецепт уры	Цена
2	4	Завтрак	гор.блюдо	макароны с сыром	150	16,6	7,5	89,1	500,2	210	49
			мёд	мёд натуральный	20	0,3	0	82	61		20
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,1	16,2	64,8	430	5,5
			хлеб	хлеб пшеничный	100	8,1	1	48,8	242	1000	4,5
			напиток	молоко ультрапастеризованное	200	5,9	5,1	9,8	110,5	385	26
			фрукты								
			итого		670	31,1	13,7	245,9	978,5		105

Неделя	День	Приём пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углево ды	ккл.	N°_рецепт уры	Цена
2	5	Завтрак	гор.блюдо	пюре из бобовых горох	120	4,8	2,8	12,4	89,9	199	17,5
			гор.блюдо	гуляш из кур	90	9,4	9,5	1,9	55,9	308	51,5
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,1	16,2	64,8	430	5,5
			хлеб	хлеб пшеничный	100	8,1	1	48,8	242	1000	4,5
			напиток	молоко ультрапастеризованное	200	5,9	5,1	9,8	110,5	385	26
			масло слив.								
			итого		710	28,4	18,5	89,1	563,1		105