



Утверждаю:
Директор МОУ СОШ № 5

Е.В. Здравомыслова

МЕНЮ ЗАВТРАКОВ С 12 - 18 ЛЕТ НА 10ДНЕИ
В МОУ СОШ № 5 (зимне-весенний период)

№ рецептур	наименование блюда	выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энергетическая ценность, ккал
1день						
182	Каша пшенная с маслом	200/10	5,8	10,8	14,7	173,7
376	Чай с сахаром	215	0,10	0,00	15,00	60,0
2	Бутерброд с маслом	20/40	0,60	16,80	2,80	163,00
		485	6,50	27,60	32,50	396,70
2день						
235	Шницель рыбный	75	11,10	3,45	5,85	135,00
312	Пюре картофельное	200	4,20	6,80	24,80	176,80
342	Компот из яблок(витаминизирован)	200	0,20	0,00	29,00	116,60
5	Хлеб столовый	60	4,00	0,50	25,40	122,40
53	Огурец соленый	50	0,40	0,05	0,85	6,50
		585	19,90	10,80	85,90	557,30
3день						
221	Запеканка творож.со сгущенкой	120/30	23,26	15,44	34,52	364,20
377	Чай с сахаром и лимоном	7/215	0,20	0,00	16,00	65,00
		372	23,46	15,44	50,52	429,20
4день						
291	Плов из куры	200	19,50	22,53	31,86	408,00
1044	Напиток из клюквы	200	0,10	0,10	22,70	92,70
5	Хлеб столовый	60	4,00	0,50	25,40	122,40
		460	23,60	23,13	79,96	623,10
5день						
184	Каша пшеничная с маслом	200/10	7,40	11,50	48,30	225,00
376	Чай с сахаром	215	0,10	0,00	15,00	60,00
2	Бутерброд с маслом и сыром	10/15/20	13,78	12,64	60,11	215,99
522	Апельсин	315	2,02	0,45	19,04	101,25
		785	23,30	24,59	142,45	602,24
6день						
184	Каша пшеничная с маслом	200/10	7,40	11,50	48,30	225,00
376	Чай с сахаром	215	0,10	0,00	15,00	60,00
12	Бутерброд с колбасой	20/40	17,64	17,05	41,17	378,52

		485	25,14	28,55	104,47	663,52
7день						
236	Рыба отварная	100	12,60	2,80	4,00	111,20
312	Пюре картофельное	150	3,15	5,10	18,60	132,40
1044	Напиток из клюквы	200	0,10	0,10	22,70	92,70
5	Хлеб столовый	50	2,00	0,25	12,70	61,20
		500	17,85	8,25	58,00	397,50
9день						
235	Кура тушенная в соусе	75/75	19,05	22,20	2,10	297,00
304	Рис отварной	150	3,75	6,15	41,40	235,65
342	Компот из яблок	200	0,20	0,00	29,00	116,60
5	Хлеб столовый	50	2,00	0,25	12,70	61,20
		550	25,00	28,60	85,20	710,45
10день						
284	Тефтели мясо-крупяные в соусе	100/50	13,00	8,30	8,60	154,80
1046	Компот из вишни	200	0,30	0,00	26,80	115,60
5	Хлеб столовый	50	2,00	0,25	12,70	61,20
		400	15,30	8,55	48,10	331,60
10день						
310	Макароны отварные с сыром	150/20	16,87	11,56	72,13	444,30
376	Чай с сахаром	215	0,10	0,00	15,00	60,00
6	Хлеб пшеничный	33	1,53	0,13	10,06	47,33
521	Груша	311	1,04	0,83	28,82	131,7
		729	19,54	12,52	126,01	683,29
		5351	199,59	188,03	813,11	5394,9



Утверждаю
 Директор МОУ СОШ № 5

Е. В. Здравомыслова

МЕНЮ ОБЕДОВ С 12 - 18 ЛЕТ

В МОУ СОШ № 5 (зимне-весенний период)

№ рецептур	наименование блюда	выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энергетическая ценность, ккал
1 день						
102	Суп картофельный с горохом	250	5,06	5,35	23,85	163,75
281	Фрикадельки в соусе	55/50	10,10	9,04	1,35	126,86
304	Рис отварной	200	5,00	8,20	55,20	314,20
376	Чай с сахаром	215	0,10	0,00	15,00	60,00
5	Хлеб столовый	60	2,00	0,25	12,70	61,20
		830	22,26	22,84	108,10	726,01
2 день						
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,88	4,88	15,25	112,25
268	Шницель мясной	75	11,40	13,80	1,05	167,10
309	Макароны отварные	200	7,20	6,40	38,20	239,20
1044	Напиток из клюквы	200	0,10	0,10	22,70	92,70
5	Хлеб столовый	60	4,00	0,50	25,40	122,40
		785	24,58	25,68	102,60	733,65
3 день						
99	Суп овощной	250	1,75	4,88	14,25	108,25
294	Тефтели мясо-крупяные	100	13,00	8,30	8,60	154,80
342	Компот из яблок(витаминизирован)	200	0,20	0,00	29,00	116,60
5	Хлеб столовый	60	4,00	0,50	25,40	122,40
		610	18,95	13,68	77,25	502,05
4 день						
103	Суп картофельный с макарон.	250	2,75	2,75	24,25	132,50
232	Рыба жареная	75	9,98	3,08	1,88	72,23
312	Пюре картофельное	200	4,20	6,80	24,80	176,80
1046	Компот из вишни	200	0,30	0,00	26,80	115,60
5	Хлеб столовый	60	4,00	0,50	25,40	122,40
		785	21,23	13,13	103,13	619,53
5 день						
88	Щи из капусты с картофелем	250	8,25	9,16	8,25	155,16
274	Зразы по-Коряжемски	70	8,30	11,80	10,50	163,00
302	Греча рассыпчатая	200	10,00	8,40	54,27	332,80
376	Чай с сахаром	215	0,10	0,00	15,00	60,00
5	Хлеб столовый	60	4,00	0,50	25,40	122,40
		795	30,65	29,86	113,42	833,36

6 день						
96	Суп Крестьянский	200	1,50	4,00	13,50	95,80
284	Котлета домашняя	40	7,04	8,58	0,61	199,10
302	Греча рассыпчатая	150	7,50	6,30	40,70	249,60
376	Чай с сахаром	215	0,10	0,00	15,00	60,00
5	Хлеб столовый	50	4,00	0,50	25,40	122,40
		655	20,14	19,38	95,21	726,90
7 день						
102	Суп гороховый	200	4,06	4,28	19,08	131,00
242	Колбаса	60	4,90	9,30	0,70	97,00
309	Макароньы отварные	150	5,40	4,80	28,70	179,40
342	Компот из яблок	200	0,20	0,00	29,00	116,60
5	Хлеб столовый	50	4,00	0,50	25,40	122,40
		660	18,56	18,88	102,88	646,40
8 день						
82	Борщ	200	1,50	3,90	12,20	89,80
221	Запеканка творож.со сгущенкой	120/30	23,26	15,44	34,52	364,20
377	Чай с сахаром и лимоном	7/215	0,20	0,00	16,00	65,00
5	Хлеб столовый	50	4,00	0,50	25,40	122,40
		622	28,96	19,84	88,12	641,40
9 день						
96	Рассольник Домашний	200	1,60	4,00	16,40	109,00
204	Гуляш из куры	50/75	19,72	17,89	4,76	168,20
312	Пюре картофельное	150	3,15	5,10	18,60	132,40
1044	Напиток из клюквы	200	0,10	0,10	22,70	92,70
5	Хлеб столовый	50	4,00	0,50	25,40	122,40
		725	28,57	27,59	87,86	624,70
10 день						
118	Суп с мясн.фрикадельками	200/14	1,68	1,73	13,26	72,00
204	Биточек мясной	40	7,04	8,58	0,61	199,10
321	Капуста тушеная	200	4,05	4,01	20,10	128,85
376	Чай с сахаром	215	0,10	0,00	15,00	60,00
5	Хлеб столовый	50	4,00	0,50	25,40	122,40
		719	16,87	14,82	74,37	582,35
		7186	230,77	205,7	952,94	6636,35