

Согласовано:

Утверждаю:

и.о. Директор МАОУ СОШ N 23

 «1» сентября 2017г

Директор ООО «ГАРАНТ»

 «1» сентября 2017г

**Примерное десятидневное меню горячих обедов для организации питания
 учащихся 5-11 классов 2017г.**

№ рецепт уры	Наименование блюда	Выход г.	Энергет ич. ценност ь, Ккал	Белки,г	Жиры,г	Углеводы ,г
Понедельник						
	Завтрак					
250/1	Греча рассыпчатая	150	232	7,076	5,64	37,61
23(2)	Сыр	20	72	5,2	5,36	-
629(1)	Какао с молоком	200	154	3,8	4,0	32,67
	Хлеб пшеничный витаминизиров.	30	90	3,04	0,48	19,4
	ИТОГО:		548	19,12	15,48	89,68
	Обед					
ТТК	Салат из помидоров с маслом растительным	100	178,6	1,49	15,19	4,4
119/1	Щи из свежей капусты со сметаной 20%	250/10	106	2,53	6,85	8,57
439/1	Курица отварная	75	200	12,82	9,27	0,06
ТТК	Рис припущенный с овощами	150	204	3,3	7,68	31,86
590(1)	Компот из кураги витаминизиров.	200	137	1,04	-	31,61

129/1	Суп-пюре картофельный с гренками	250/10	183	5,2	5,15	20,9
324/1	Биточки рыбные из минтая с маслом	75	183,75	12,19	8,25	14,25
472/1	Рагу овощное	200	154	3,0	7,6	18,4
ТТК	Напиток «Золотой шар»	200	75	-	-	18,0
	Хлеб пшеничный	30	68	3,6	0,48	21,62
	ИТОГО		791,75	25,09	26,38	102,37
	Всего за день:		1276,75	41,83	41,54	170,83
Четверг						
	Завтрак					
ТТК 35	Каша «Дружба» с маслом сливочным	200/10	254	7,2	5,18	44,56
	Сыр твердый	20	72	5,2	5,36	-
	Чай с лимоном с сахаром	200	60	0,3	-	15,2
	Хлеб витаминиз.	30	136	4,56	0,48	29,12
	ИТОГО:		522	17,26	11,02	88,88
	Обед					
ТТК	Салат из св.огурцов и помидоров с зеленью с маслом растительным	100	58	0,82	4,99	3,47
151/1	Суп-лапша домашняя с фрикадельками	200/25	185	7,5	7,7	21,42
480/1	Печень тушеная в соусе	75/50	159	13,5	9,2	5,5
ТТК	Пюре картофельное	150	125	2,92	4,08	17,58
	Кисель брусничный витаминизир.	200	106	0,06	-	26,2
	Хлеб пшеничный	30	68	3,6	0,48	21,62
	ИТОГО:		741	28,4	26,45	78,21
	Всего за день:		1263	45,66	37,47	167,09
Пятница						
	Завтрак					
284/1	Омлет натуральный запеченный с капустой	125	136	8,78	10,15	2,45

762/2	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	109	1,5	1,5	20,4
	Сыр	20	106	6,25	4,0	10,6
	Хлеб витаминиз.	30	136	4,56	0,48	29,12
	ИТОГО:		487	21,09	16,13	62,57
	Обед					
	Салат «Витаминная мозаика»	100	124	1,4	10,1	6,8
138/1	Суп картофельный с горохом	250	123	4,6	4,28	16,6
	Сосиска отварная, соус сметанный	75/50	201	17,4	12,2	5,2
469/1	Макароны отварные	150	186	5,25	4,8	31,1
	Компот из изюма витаминизир.	200	13,7	1,04	-	31,61
	Хлеб пшеничный	30	68	3,6	0,48	21,62
	ИТОГО		879	33,29	31,86	112,93
	Всего за день		1366	54,38	47,99	175,5
Суббота						
	Завтрак					
	Каша пшенная на молоке с маслом сливочным	200/10	217	6,48	7,85	37,53
	Сыр твердый	20	72	5,2	5,36	-
	Какао с молоком с сахаром	200	150	3,8	8	25,8
	Хлеб витаминиз.	60	136	6,56	0,48	29,12
	ИТОГО:		575	22,04	21,69	92,45
	Обед					
ТТК	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом растительным	100	152	0,82	15	3,43
	Борщ со сметаной	250/10	134	2,78	7,22	14,5
	Запеканка картофельная с говядиной, соус молочный	250	495	25	24,5	41,25
	Напиток из шиповника	200	46	0,16	0,07	12,99
	Хлеб пшеничный	30	68	3,6	0,48	21,62
	ИТОГО		935	32,36	47,27	93,79

	Всего за день		1510	54,40	68,96	186,24
Понедельник						
	Завтрак					
	Каша ячневая на молоке с маслом	200/10	185	4,88	7,87	37,53
	Сыр твердый	20	72	5,2	5,36	-
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	109	1,5	1,5	20,4
	Хлеб витаминизированный	30	136	4,56	0,48	29,12
	ИТОГО:		502	16,4	15,21	87,05
	Обед					
	Салат из пекинской капусты с огурцом свежим с маслом растительным	100	61	1	5,03	4,33
212/2	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	183	5,2	5,15	29
	Котлеты из минтая	75	162	80,71	8,96	11,54
469/1	Макароны отварные	150	186	5,25	4,8	31,1
	Компот из свежих плодов	200	142	0,2	-	35,8
	Хлеб пшеничный	30	68	3,6	0,48	21,62
	ИТОГО		842	90,71	19,62	102,29
	Всего за день		1344	107,11	34,83	189,34
Вторник						
	Завтрак					
284/1	Омлет с колбасой	140	316	14,5	27,8	2,1
762/2	Чай с сахаром витаминизированный	200	58	0,2	0,1	15,1
	Сыр твердый	20	72	5,2	5,36	-
	Хлеб витаминиз.	30	136	4,56	0,48	29,12
	ИТОГО:		582	24,46	33,74	46,32
	Обед					
ТТК	Салат из огурцов с маслом растительным	100	165	1,12	14,99	6,46
151/1	Суп-лапша домашняя с курицей	200/25	185	7,5	7,7	41,42

416/55	Биточки с соусом сметанным	50/50	147	8,15	8,4	5,2
	Рагу овощное	200	154	3	7,6	18,4
	Напиток «Золотой шар».	200	64	-	-	16,7
	Хлеб пшеничный	30	68	3,6	0,48	21,62
	ИТОГО		823	23,37	39,17	89,8
	Всего за день		1405	47,83	72,91	136,12
<u>Среда</u>						
	<u>Завтрак</u>					
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	125/20	248	10,3	11,7	25,6
	Масло сливочное	10	33	0,08	7,25	9,13
	Чай с сахаром с лимоном	200/7	60	0,3	-	15,2
	Хлеб витаминиз.	30	136	4,56	0,48	29,12
	ИТОГО:		477	15,24	19,43	79,05
	<u>Обед</u>					
ТТК	Салат из помидоров с маслом растительным	100	87	0,75	7,59	3,94
	Рассольник домашний со сметаной	250/10	128	3,7	19,4	19,01
	Печень тушеная в соусе	75/50	159	13,5	9,2	5,5
255/1	Каша гречневая	150	265	8,55	7,05	42,6
	Компот из смеси сухофруктов.	200	137	1,04	-	31,61
	Хлеб пшеничный	30	68	3,6	0,48	21,62
	ИТОГО		884	31,14	43,72	124,28
	Всего за день		1361	46,38	63,15	203,33
<u>Четверг</u>						
	<u>Завтрак</u>					
	Каша пшеничная на молоке с маслом	200/10	203	5,68	8,45	16,73
	Сыр твердый	20	72	5,2	5,36	-
	Кофейный напиток с молоком, с сахаром	200	109	1,5	1,5	20,4
	Хлеб витаминиз.	30	136	4,56	0,48	29,12
	ИТОГО:		520	16,94	15,79	66,25

	Обед					
	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом растительным	100	87	0,75	7,59	3,94
100/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	134	2,78	7,22	14,57
	Курица отварная	75	200	12,86	16,52	0,06
тгк	Рис припущенный с овощами	150	204	3,3	7,68	31,86
	Напиток из шиповника	180/20	46	0,16	0,07	12,99
	Хлеб пшеничный	30	68	3,6	0,48	21,62
	ИТОГО		779	23,45	39,56	85,04
	Всего за день		1299	40,39	55,35	151,29

	Хлеб пшеничный	30	68	3,6	0,48	21,62
	ИТОГО		933,6	24,78	39,47	98,12
	Всего за день:		1481,6	43,9	54,95	187,8
Вторник						
	Завтрак					
297/1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	125/20	248	10,3	11,7	25,6
23/2	Сыр твердый	20	75	5,2	5,36	-
762/2	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	109	1,5	1,5	20,4
	Хлеб витаминиз.	30	90	3,04	0,48	19,4
	ИТОГО		522	20,04	19,04	65,4
	Обед					
ТТК	Салат из свежей капусты с маслом растительным	100	61	1	5,03	4,33
161/1	Суп молочный с макаронами	250	148	5,5	4,75	21
461/4	Тефтели из говядины с соусом	75/50	321	17,25	20,5	16,37
477/1	Каша гречневая рассыпчатая	150	265	12,27	17,9	4,57
585/1	Компот из свежих фруктов	200	141	0,2	-	28,2
	Хлеб пшеничный	30	68	3,6	0,48	21,62
	ИТОГО		1044	39,82	48,66	96,15
	Всего за день		1566	59,86	67,7	161,55
Среда						
	Завтрак					
257/1	Каша геркулес на молоке с маслом сливочным	200/10	168	5,48	7,82	18,94
762/2	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	109	1,5	1,5	20,4
	сыр	20	72	5,2	5,36	-
	Хлеб витаминиз.	60	136	4,56	0,48	29,12
	ИТОГО		485	16,74	15,16	68,46
	Обед					
62/2	Салат из огурцов, помидоров, редиса с маслом растительным	100	88	1,1	5,0	9,2