

Предварительное меню на питание 1-4 классов на учебный 2020-2021 г.

ООО "Весна - торговая сеть"

№	№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход (гр)	Жиры	Белки	Угл	К/К
<b>1 день</b>							
1	291/17	Плов из птицы	50/ 200	14,90	14,29	46,45	376,45
2	табл	Огурец свежий	50	0,05	0,40	1,70	7,00
3	376/17	Чай с сахаром	200			13,00	52,02
4		Хлеб рж-пш, пшеничный	29	0,30	2,00	12,90	62,20
				15,25	16,69	74,05	497,67
<b>2 день</b>							
1	438/02.	Бифштекс по-домашнему	50	2,36	4,13	10	86,02
2	309/17	Макароны отварные с соусом	150 / 50	5,34	4,46	35,6	207,32
3	944/02	Кисель	200	0,02		29,08	116,38
4		Хлеб рж-пш, пшеничный	29	0,30	2,00	12,90	62,20
				8,02	10,59	87,58	471,92
<b>3 день</b>							
1	93/17	Каша молочная Дружба	200/10	4,44	8,00	23,32	165,24
3	376/17	Чай с сахаром	200			13,00	52,02
3	табл	Сыр порционный	15	4,00	3,90	0,53	53,48
4		Батон нарезной	25	0,73	1,90	12,85	65,43
5		Банан	1шт		0,56	13,72	57,12
				9,17	14,36	63,42	393,29
<b>4 день</b>							
1	ТТК 212	Жаркое по-домашнему из курицы	200	12,79	12,72	22,02	254,07
2	389/ 17	Сок разливной	200		1,00	14,60	82,00
3		Хлеб рж-пш, пшеничный	29	0,30	2,00	12,90	62,20
				13,09	15,72	49,52	398,27
<b>5 день</b>							
1	ТТК22	Бигус Школьный с мясом	250	23,18	19,37	11,88	333,22
2	376/17	Чай с сахаром	200			13,00	52,02
3		Хлеб рж-пш, пшеничный	29	0,30	2,00	12,90	62,20
				23,48	21,37	37,78	447,44

№	№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход (гр)	Жиры	Белки	Угл	К/К
<b>6 день</b>							
1	51/05	Колбаски домашние	50	13,1	12,15	2,86	177,87
2	309/17	Макароны отварные с соусом	150 / 50	5,34	4,46	35,6	207,32
3	1047/96	Напиток из шиповника	200		0,32	14,78	58,10
4		Хлеб рж-пш, пшеничный	29	0,30	2,00	12,90	62,20
				18,74	18,93	66,14	505,49
<b>7 день</b>							
1	210/17	Омлет натуральный с маслом	120/ 5	6,80	5,00	5,40	102,58
2	табл	Сыр порционный	15	4,00	3,90	0,53	53,48
3	табл.	Масло сливочное порц.	15	7,80	0,07	0,10	70,90
4	379/17	Кофейный напиток	200	1,70	1,99	19,88	102,78
5		Батон нарезной	25	0,73	1,90	12,85	65,43
				21,03	12,86	38,76	395,17
<b>8 день</b>							
1	260/17	Гуляш из говядины	50 /50	13,81	9,80	4,10	180,01
2	302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,43	4,64	20,82	141,68
3	376/17	Чай с сахаром	200			13,00	52,02
4		Хлеб рж-пш, пшеничный	29	0,30	2,00	12,90	62,20
				18,54	16,44	50,82	435,91
<b>9 день</b>							
1	234/17	Котлета рыбная из горбуши	50	4,37	6,59	5,71	99,65
2	312/17	Картофельное пюре с соусом	150/ 50	3,60	2,75	18,4	116,80
3	349/17	Компот из сухофруктов	200		0,46	10,00	41,82
4		Хлеб рж-пш, пшеничный	29	0,30	2,00	12,90	62,20
				8,27	11,80	47,01	320,47
<b>10 день</b>							
1	295/17	Биточки Солнышко с соусом	50/ 30	9,00	9,26	5,86	141,48
2	ТТК135	Рис с овощами	150	6,56	3,69	24,00	169,80
3	табл	Сыр порционный	15	4,00	3,90	0,53	53,48
4	377/17	Чай с лимоном	200/ 7		0,06	15,21	61,09
5		Хлеб рж-пш, пшеничный	29	0,30	2,00	12,90	62,20
6		Фрукт	шт		0,70	17,15	71,40
				19,86	19,61	75,65	559,45
<b>ВСЕГО за 10 дней</b>				<b>15,55</b>	<b>15,84</b>	<b>59,07</b>	<b>442,51</b>

Директор ООО "Весна-Торговая сеть"

Колосова Т.Д.

Бухгалтер ООО "Весна-Торговая сеть"

Малинина О.В.

Директор МОУ СОШ

ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 9  
Е.С. КОРОБЕЙНИКОВА