

СОГЛАСОВАНО
ИП Кравцов В. А.
_____ В. А. Кравцов

УТВЕРЖДЕНО
Врио директора ГБОУ
«НОВОГРИГОРОВСКАЯ ШКОЛА
ВОЛОДАРСКОГО М.О.»
_____ А. А. Черская
Приказ № ____ от _____

Меню ГБОУ «НОВОГРИГОРОВСКАЯ ШКОЛА ВОЛОДАРСКОГО М.О.»
для обучающихся 5-9 классов от 11 лет и старше.

1 неделя

Понедельник

Название блюда	Выход , (г)	Белки	Жиры	Углево ды	Калор ии	Рецептура
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	6,52	4,28	15,42	126,50	102 (М.)
Пюре картофельное	150	3,42	7,80	23,82	179,64	128(М.)
Бефстроганов из говядины	100	16,25	12,05	4,81	192,93	245 (М.)
Огурец консервированный	60	0,66	0,12	2,28	13,20	70 (М.)
Компот из сухофруктов, 200/10	200	0,59	0,05	17,59	73,95	349 (М.)
Хлеб	50	3,95	0,50	24,18	118,25	
Всего	760	31,4	24,8	88,1	704,5	х

Вторник

Название блюда	Выход , (г)	Белки	Жиры	Углево ды	Калор ии	Рецептура
Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/10	210	1,66	4,66	8,12	81,53	82 (М.)
Макароны отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,40	309 (М.)
Биточки куриные	105	15,36	14,72	13,40	248,81	294 (М.)
с маслом сливочным, 100/5		0,03	4,13	0,04	37,40	14 (М.)
Салат Осенний	60	1,08	5,15	7,64	81,46	99 (К.)
Компот из свежих яблок, 200/10	200	0,16	0,16	13,90	58,70	342 (М.)
Хлеб	50	3,95	0,50	24,18	118,25	
Фрукты	130	1,04	0,26	9,62	44,20	338 (М.)
Всего	905	28,8	34,4	112,2	876,8	х

Среда

Название блюда	Выход , (г)	Белки	Жиры	Углево ды	Калор ии	Рецептура
Суп крестьянский с рисом на курином бульоне	200	4,34	7,99	11,52	135,49	98 (М.)
Рагу из овощей	150	3,37	5,52	20,82	147,34	143 (М.)
Оладьи из печени	100	19,14	8,13	13,20	203,51	282 (М.)
Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,87	5,73	7,09	87,70	39 (М.)
Сок фруктовый	200	1,00	--	20,20	84,80	
Хлеб	50	3,95	0,50	24,18	118,25	
Фрукты	100	0,80	0,20	7,40	34,00	338 (М.)
Всего	860	34,5	28,1	104,4	811,1	х

Четверг

Название блюда	Выход , (г)	Белки	Жиры	Углево ды	Калор ии	Рецептура
Суп из овощей со сметаной, 200/10	210	1,56	3,71	8,84	75,54	99 (М.)
Плов с отварной птицей, 90/150	240	31,06	14,20	33,29	393,15	291 (М.)
Винигрет овощной	60	0,91	5,11	4,89	69,52	67 (М.)
Компот из сухофруктов, 200/10	200	0,59	0,05	17,59	73,95	349 (М.)
Хлеб	50	3,95	0,50	24,18	118,25	
Фрукты	100	0,80	0,20	7,40	34,00	338 (М.)
Всего	860	38,9	23,8	96,2	764,4	х

Пятница

Название блюда	Выход , (г)	Белки	Жиры	Углево ды	Калор ии	Рецептура
Рассольник ленинградский (крупа перловая) на курином бульоне	200	3,64	4,15	13,36	105,78	96 (М.)
Пюре картофельное	150	3,42	7,80	23,82	179,64	128 (М.)
Котлета рыбная любительская	105	13,69	3,53	7,25	116,18	234 (М.)
с маслом сливочным, 100/5		0,03	4,13	0,04	37,40	14 (М.)
Огурец консервированный	60	0,66	0,12	2,28	13,20	70 (М.)
Компот из свежих яблок, 200/10	200	0,16	0,16	13,90	58,70	342 (М.)
Хлеб	50	3,95	0,50	24,18	118,25	
Фрукты	80	0,64	0,16	5,92	27,20	338 (М.)
Всего	845	26,2	20,6	90,8	656,4	х

2 неделя

Понедельник

Название блюда	Выход , (г)	Белки	Жиры	Углево ды	Калор ии	Рецептура
Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/10	210	1,66	4,66	8,12	81,53	82 (М.)
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,31	3,30	28,57	168,96	302 (М.)
Гуляш из говядины	100	14,96	15,53	2,60	209,83	260 (М.)
Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,04	4,15	5,86	65,34	42 (М.)
Сок фруктовый	200	1,00	--	20,20	84,80	
Хлеб	50	3,95	0,50	24,18	118,25	
Всего	770	28,9	28,1	89,5	728,7	х

Вторник

Название блюда	Выход , (г)	Белки	Жиры	Углево ды	Калор ии	Рецептура
Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	3,48	6,12	14,30	126,36	101 (М.)
Овощи запеченные	150	3,98	6,59	20,63	159,47	1 248 (М.)
Куриное филе в сырном соусе	100	18,04	10,15	0,81	171,92	322 (К.)
Винигрет овощной	60	0,91	5,11	4,89	69,52	67 (М.)
Компот из сухофруктов, 200/10	200	0,59	0,05	17,59	73,95	349 (М.)
Хлеб	50	3,95	0,50	24,18	118,25	
Фрукты	130	1,04	0,26	9,62	44,20	338 (М.)
Всего	890	32,0	28,8	92,0	763,7	х

Среда

Название блюда	Выход , (г)	Белки	Жиры	Углево ды	Калор ии	Рецептура
Рассольник домашний со сметаной, 200/10	210	1,70	3,76	11,05	85,58	95 (М.)
Макароны отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,40	309 (М.)
Котлеты домашние	110	12,78	11,63	9,76	196,32	271 (М.)
с соусом томатным, 90/20		0,38	1,04	1,92	18,83	333 (К.)
Салат из свеклы с сыром	60	2,88	5,71	4,66	81,99	50 (М.)
Компот из свежих яблок, 200/10	200	0,16	0,16	13,90	58,70	342 (М.)
Хлеб	50	3,95	0,50	24,18	118,25	
Фрукты	130	1,04	0,26	9,62	44,20	338 (М.)
Всего	910	28,4	27,8	110,4	810,3	х

Четверг

Название блюда	Выход , (г)	Белки	Жиры	Углево ды	Калории	Рецептура
Суп картофельный с макаронами на курином бульоне	200	3,94	5,15	14,64	120,93	103 (М.)
Овощи запеченные	150	3,98	6,59	20,63	159,47	1 248 (М.)
Куриное филе запеченное	105	22,41	6,04	5,41	173,20	293 (К.)
панированное с маслом сливочным, 100/5		0,03	4,13	0,04	37,40	14 (М.)
Салат из моркови с сыром	60	2,10	7,10	3,76	87,38	60 (К.)
Сок фруктовый	200	1,00	--	20,20	84,80	
Хлеб	50	3,95	0,50	24,18	118,25	
Фрукты	60	0,48	0,12	4,44	20,40	338 (М.)
Всего	825	37,9	29,6	93,3	801,8	х

Пятница

Название блюда	Выход , (г)	Белки	Жиры	Углево ды	Калории	Рецептура
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 200/10	210	2,18	3,77	9,87	82,76	88 (М.)
Рис припущенный с овощами	150	3,44	4,60	32,74	186,57	415 (К.)
Рыба запеченная в сметанном соусе	100	17,95	12,66	4,85	205,99	232 (М.)
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,87	5,73	7,09	87,70	39 (М.)
Компот из сухофруктов, 200/10	200	0,59	0,05	17,59	73,95	349 (М.)
Хлеб	50	3,95	0,50	24,18	118,25	
Фрукты	60	0,48	0,12	4,44	20,40	338 (М.)
Всего	830	30,5	27,4	100,8	775,6	х

Меню составлено по сборнику " Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций" под ред. М.П.Могильного