

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения

Сезон: осень, зима, весна, лето

УТВЕРЖДАЮ

Управляющий группой объектов

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Первая неделя

понедельник-1

Абонемент платного питания №1

№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
23/1997	2,3	2,9		38	Сыр порциями 10	10
210/2015	9,29	16,55	1,76	193	Омлет натуральный 100 (СОШ_2018)	100
628/1996	0,10	0,03	15,28	62	Чай с сахаром 200/15	215
покупное	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
	15,64	19,98	41,19	411	Итого	375

Абонемент платного питания №2

23/1997	2,3	2,9		38	Сыр порциями 10	10
210/2015	10,22	18,21	1,94	212	Омлет натуральный 110 (СОШ_2018)	110
628/1996	0,10	0,03	15,28	62	Чай с сахаром 200/15	215
покупное	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
	16,57	21,64	41,37	430	Итого	385

вторник-1

Абонемент платного питания №1

№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
22/1997	0,05	8,25	0,08	75	Масло сливочное	10
175/2005	4,6	11,23	25,38	221	Каша молочная Дружба с маслом сливочным 150/10	160
629/1996	0,16	0,03	15,49	64	Чай с сахаром, с лимоном 200/15/7	222
покупное	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
	8,76	20,01	65,10	478	Итого	442

Абонемент платного питания №2

22/1997	0,05	8,25	0,08	75	Масло сливочное	10
175/2005	6,12	12,22	33,76	270	Каша молочная Дружба с маслом сливочным 200/10	210
629/1996	0,16	0,03	15,49	64	Чай с сахаром, с лимоном 200/15/7	222
424/2005	4,53	6,70	30,44	198	Булочка Домашняя 50	50
покупное	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
	14,81	27,70	103,92	725	Итого	542

среда-1

Абонемент платного питания №1

№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
338/2015	0,40	0,40	9,80	47	Яблоко 100	100
182/2017	5,49	8,6	29,41	218	Каша жидкая молочная ячневая с маслом 150/8 (СОШ_2018)	158
628/1996	0,10	0,03	15,28	62	Чай с сахаром 200/15	215
покупное	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
	9,94	9,53	78,64	445	Итого	523

Абонемент платного питания №2

338/2015	0,40	0,40	9,80	47	Яблоко 100	100
182/2017	7,31	10,98	39,2	286	Каша жидкая молочная ячневая с маслом 200/10 (СОШ_2018)	210
628/1996	0,10	0,03	15,28	62	Чай с сахаром 200/15	215
покупное	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
	11,76	11,91	88,43	513	Итого	575

четверг-1

Абонемент платного питания №1						
№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
23/1997	2,3	2,9		38	Сыр порциями 10	10
257/1996	4,54	10,98	32,52	248	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 150/10	160
628/1996	0,10	0,03	15,28	62	Чай с сахаром 200/15	215
покупное	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
	10,89	14,41	71,95	466	Итого	435
Абонемент платного питания №2						
23/1997	2,3	2,9		38	Сыр порциями 10	10
257/1996	5,03	11,89	43,33	305	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 200/10	210
628/1996	0,10	0,03	15,28	62	Чай с сахаром 200/15	215
покупное	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
	12,38	15,32	82,76	523	Итого	485

пятница-1

Абонемент платного питания №1						
№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
22/1997	0,05	8,25	0,08	75	Масло сливочное	10
222/2015	15,87	14,12	29,38	308	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным 100/10 (СОШ_2018)	110
629/1996	0,16	0,03	15,49	64	Чай с сахаром, с лимоном 200/15/7	222
покупное	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
	20,03	22,90	69,10	565	Итого	392
Абонемент платного питания №2						
22/1997	0,05	8,25	0,08	75	Масло сливочное	10
222/2015	18,89	16,94	34,12	364	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным 120/10 (СОШ_2018)	130
629/1996	0,16	0,03	15,49	64	Чай с сахаром, с лимоном 200/15/7	222
покупное	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
	23,05	25,72	73,84	621	Итого	412

суббота-1

Абонемент платного питания №2						
№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
338/2015	0,40	0,40	9,80	47	Яблоко 100	100
257/1996	8,7	13,1	44,02	330	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным 200/10	210
628/1996	0,10	0,03	15,28	62	Чай с сахаром 200/15	215
покупное	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
	13,15	14,03	93,25	557	Итого	575

**Вторая неделя
понедельник-2**

Абонемент платного питания №1						
№ сб-ка рецептур	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
22/1997	0,05	8,25	0,08	75	Масло сливочное	10
210/2015	9,29	16,55	1,76	193	Омлет натуральный 100 (СОШ_2018)	100
628/1996	0,10	0,03	15,28	62	Чай с сахаром 200/15	215
покупное	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
	13,39	25,33	41,27	448	Итого	375
Абонемент платного питания №2						
22/1997	0,05	8,25	0,08	75	Масло сливочное	10
210/2015	10,22	18,21	1,94	212	Омлет натуральный 110 (СОШ_2018)	110
628/1996	0,10	0,03	15,28	62	Чай с сахаром 200/15	215
покупное	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
	14,32	26,99	41,45	467	Итого	385

вторник-2

Абонемент платного питания №1						
№ сб-ка рецептур	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
338/2015	0,40	0,40	9,80	47	Яблоко 100	100
257/1996	4,54	10,98	32,52	248	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 150/10	160
628/1996	0,10	0,03	15,28	62	Чай с сахаром 200/15	215
покупное	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
	8,99	11,91	81,75	475	Итого	525
Абонемент платного питания №2						
338/2015	0,40	0,40	9,80	47	Яблоко 100	100
257/1996	6,03	11,89	43,33	305	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 200/10	210
628/1996	0,10	0,03	15,28	62	Чай с сахаром 200/15	215
покупное	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
	10,48	12,82	92,56	532	Итого	575

среда-2

Абонемент платного питания №1						
№ сб-ка рецептур	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
209/2015	6,35	5,75	0,35	79	Яйца вареные (СОШ_2018)	1 шт
257/1996	6,54	11,89	33,03	266	Каша молочная пшенная с маслом сливочным 150/10	160
628/1996	0,10	0,03	15,28	62	Чай с сахаром 200/15	215
покупное	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
	16,94	18,17	72,81	525	Итого	425
Абонемент платного питания №2						
209/2015	6,35	5,75	0,35	79	Яйца вареные (СОШ_2018)	1 шт
257/1996	8,7	13,1	44,02	330	Каша молочная пшенная с маслом сливочным 200/10	210
628/1996	0,10	0,03	15,28	62	Чай с сахаром 200/15	215
покупное	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
	19,10	19,38	83,80	589	Итого	475

четверг-2

Абонемент платного питания №1						
№ сб-ка рецептур	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
22/1997	0,05	8,25	0,08	75	Масло сливочное	10
182/2017	5,49	8,6	29,41	218	Каша жидкая молочная ячневая с маслом 150/8 (СОШ_2018)	158
628/1996	0,10	0,03	15,28	62	Чай с сахаром 200/15	215
покупное	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
	9,59	17,38	68,92	473	Итого	433
Абонемент платного питания №2						
22/1997	0,05	8,25	0,08	75	Масло сливочное	10
182/2017	7,31	10,98	39,2	286	Каша жидкая молочная ячневая с маслом 200/10 (СОШ_2018)	210
628/1996	0,10	0,03	15,28	62	Чай с сахаром 200/15	215
покупное	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
	11,41	19,76	78,71	541	Итого	485

пятница-2

Абонемент платного питания №1						
№ сб-ка рецептур	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
23/1997	2,3	2,9		38	Сыр порциями 10	10
257/1996	5,86	12,70	24,63	251	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным 150/10	160
629/1996	0,16	0,03	15,49	64	Чай с сахаром, с лимоном 200/15/7	222
покупное	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
	12,27	16,13	64,27	471	Итого	442
Абонемент платного питания №2						
23/1997	2,3	2,9		38	Сыр порциями 10	10
257/1996	7,79	14,18	32,81	309	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным 200/10	210
629/1996	0,16	0,03	15,49	64	Чай с сахаром, с лимоном 200/15/7	222
покупное	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
	14,20	17,61	72,45	529	Итого	492

суббота-2

Абонемент платного питания №2						
№ сб-ка рецептур	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
7/2015	6,03	3,67	14,84	117	Бутерброд горячий с сыром 50 (хлеб) (СОШ_2018)	50
222/2015	18,89	16,94	34,12	364	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным 120/10 (СОШ_2018)	130
628/1996	0,10	0,03	15,28	62	Чай с сахаром 200/15	215
покупное	3,95	0,50	24,15	118	Хлеб пшеничный 50 (СОШ_2018)	50
	28,97	21,14	88,39	661	Итого	445