

Примерное двухнедельное меню для организации питания обучающихся 5-11 классов льготной категории 2 неделя

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда	Химический состав блюд			Энергоценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
ПОНЕДЕЛЬНИК						
80	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,5	2,6	16,8	102
164	Макароны отварные с маслом	150/5	6,5	4,7	33,8	205
237	Гуляш	50	16	7,9	3,3	149
	Икра кабачковая	50	0,9	2,7	4,5	46
362	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	92
	Лепешка закусочная	50	3,2	0,44	18,6	183
Всего			30,1	18,34	98,2	777
ВТОРНИК						
81	Суп картофельный с горохом	250	5,9	4,7	20,7	150
279	Рагу из курицы	125/50	12,9	10,5	17,6	217
52	Огурец соленый	50	1,4	0	0,65	8
330	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,5	129
	Лепешка закусочная	50	3,2	0,44	18,6	183
323-325	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,5	41
Всего			24,4	15,64	98,55	728
СРЕДА						
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21,6	121
188	Запеканка из творога со сметаной	100/15	17,5	15,4	16	276
169	Яйцо вареное	1	5,5	4,8	0,48	68
349	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
3	Бутерброд с сыром	50	5,9	8,9	16	168
Всего			31,9	31,6	69,08	693
ЧЕТВЕРГ						
74	Рассольник Ленинградский	250	2,6	5,5	18,2	133
144	Каша рисовая с маслом	150/10	3,8	8,5	40,3	254
194	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	16,1	8,9	8,4	169
114	Капуста тушеная	50	1,25	3,1	5,43	55,3
349	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Лепешка закусочная	50	3,2	0,44	18,6	183
Всего			27,05	26,44	105,93	854,3
ПЯТНИЦА						
60	Борщ с капустой и картофелем	250	2,3	5,2	14	114
144	Каша пшеничная с маслом	150/10	7,3	9,9	40	280
238/314	Печень, тушенная в соусе сметанном	50/50	13,8	10,2	5	167
43	Салат из отварной свеклы	50	0,85	1	4,6	31,5
352	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	3,3	24,8	142
	Лепешка закусочная	50	3,2	0,44	18,6	183
Всего			30,75	30,04	107	917,5

Для приготовления блюд используется книга Сборник рецептов блюд для питания школьников "Министерства торговли УССР Главное управление общественного питания/К.; Техника, 1987г.- утвержденный приказом №341 от 24.12.1985г. Меню составил: кладовщик ЦШ №1 Фефелова С.Ф. (+7-949-339-35-76)