

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора

МБОУ «Камышевская школа»

Е.Н. Мирошниченко



1 неделя

Понедельник

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Каша гречневая	110	4,8	5,0	36,4	224,3	290
Гуляш из отварной говядины	50	4,7	3,0	1,8	68,5	223
Какао на молоке	180	3,4	3,5	23,2	138,6	357
Овощи	60	2,0	0,0	0,4	11,3	52
Хлеб	40	2,4	0,8	15,7	94,0	
Всего	х	17,3	12,3	77,5	536,7	х

Вторник

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Пюре картофельное	150	3,3	5,6	23,2	156,0	298
Оладьи из печени	50	6,1	7,2	10,2	131,4	284 Тут.
Икра свекольная	70	0,6	3,3	4,1	48,7	54 Тут.
Фрукты яблоки	60	0,5	0,0	4,9	24,0	325
Хлеб	40	2,4	0,8	15,7	94,0	
Масло сливочное порционно	5	0,1	4,1	0,0	37,0	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	31,5	129,0	330
Кефир	195	5,4	6,3	8,0	115,1	358
Всего	х	19,0	21,7	97,6	735,2	х

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Сырник из творога со сметаной	70	12,4	10,2	14,5	200,2	182
Макароны отварные с маслом	55	2,3	1,7	12,0	72,7	164
Компот из сухофруктов	170	0,5	0,0	26,8	109,6	330
Икра кабачковая	60	1,1	3,3	5,5	55,2	54
Масло сливочное порционно	10	0,1	8,2	0,0	75,0	
Фрукты бананы	60	0,5	0,0	7,1	30,1	323
Хлеб	40	2,4	0,8	15,7	94,0	
Всего	х	19,3	24,2	81,6	636,8	х

Четверг

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Каша пшеничная	110	5,4	3,6	30,1	176,0	290
Шницель рыбный натуральный	40	7,3	8,0	4,9	120,6	207
Капуста тушеная	70	1,7	4,2	7,4	75,0	114
Сок фруктовый	170	0,8	0,0	16,2	70,4	362
Фрукты яблоки	100	0,8	0,0	8,7	40,0	323
Масло сливочное порционно	5	0,1	4,1	0,0	37,5	
Яйцо вареное	40	2,6	2,3	0,2	32,0	
Сыр твердый порционно	10	2,3	3,0	0,0	37,5	
Хлеб	40	2,4	0,8	15,7	94,0	
Всего	х	23,4	26,0	83,2	683,0	х

Пятница

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Рагу из птицы	120	8,9	7,2	12,0	147,8	279
Молоко кипячёное	220	6,5	7,4	10,9	137,5	357
Омлет натуральный	70	6,6	8,6	1,3	112,2	173
Хлеб	40	2,4	0,8	15,7	94,0	
Всего	х	24,4	24,0	39,9	491,5	х

2 неделя

Понедельник

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Макароны отварные с маслом	55	2,3	1,7	12,0	72,7	164
Котлета из мяса птицы	45/4,5	8,8	9,8	8,0	156,0	285

Сыр твердый порционно	10	2,3	3,0	0,0	37,0	
Масло сливочное порционно	10	0,1	8,2	0,0	75,0	
Хлеб	40	2,4	0,8	15,7	94,0	
Молоко кипячёное	220	6,5	7,4	10,9	137,5	357
Всего	x	22,4	30,9	46,6	572,2	x

Вторник

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Пюре картофельное	120	2,6	4,4	18,6	124,8	298
Сок фруктовый	170	0,8	0,00	16,20	70,4	362
Фрукты яблоки	60	0,9	0,0	12,6	54,6	323
Хлеб	40	2,4	0,8	15,7	94,0	
Шницель рыбный натуральный	40	7,3	8,0	4,9	120,6	207
Сыр твёрдый порционно	10	2,4	3,0	0,0	37,0	
Всего	X	16,4	16,2	68,0	501,4	x

Среда

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Запеканка из творога со сметаной	65	8,7	3,25	16,40	138,5	188
Каша рисовая вязкая	100	2,7	3,00	17,30	107,0	291
Какао на молоке	180	3,4	3,5	23,2	138,6	357
Икра кабачковая	60	1,1	3,3	5,5	55,2	54
Хлеб	40	2,4	0,8	15,7	94,0	
Фрукты бананы	60	0,5	0,0	7,1	30,1	323
Всего	X	18,8	13,9	85,2	563,4	x

Четверг

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Рагу из овощей	120	2,5	4,3	13,8	154,0	118
Котлета из говядины	45	7,4	10,3	7,7	153,0	248
Сок фруктовый	170	0,8	0,00	16,20	70,4	362
Сыр твердый порционно	5	1,6	1,5	0,0	18,5	
Овощи	60	2,0	0,0	0,4	11,3	52
Фрукты бананы	80	0,7	0,0	9,5	40,1	323
Хлеб	30	1,8	0,6	11,8	70,5	

Всего	х	16,8	16,7	59,4	517,8	х
--------------	---	-------------	-------------	-------------	--------------	---

Пятница

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Рецептура
Плов из мяса птицы	120	10,7	9,1	22,6	216,0	283
Овощи	60	2,0	0,0	0,4	11,3	52
Хлеб	40	2,4	0,8	15,7	94,0	
Печенье	25	1,0	3,0	12,0	35,0	
Кефир	180	5,0	5,8	7,4	106,2	358
Всего	х	21,1	18,7	58,1	462,5	х

Меню составлено по сборнику " Сборник рецептов блюд для питания школьников
" 1987 Приказ № 341 от 24 декабря 1985г.