

« Утверждаю»
Директор МКОУ « ОШИ г. Карабаша»
И.В.Климова
« _____ » _____ 20 _____

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

(10 дневное)

осенний-зимний-весенний период

для обучающихся 1-4 классов(7-11 лет)

в МКОУ « ОШИ г. Карабаша»

г.Карабаш

Утверждаю: _____ Директор
И.В.Климова *И.В. Климова*

1 неделя понедельник

№ рец.	наименование блюд	выход г.	белки г.	жиры г.	углеводы г.	эн цен ккал
Горячий обед 1-4 класс						
1	Винегрет овощной	100,00	1,26	10,14	8,32	129,26
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250,00	3,83	3,06	21,76	130,00
38	Бульон из кур		1,00	0,20		6,00
178	Ленивые голубцы	150,00	13,12	13,38	9,86	212,42
239	Картофель отварной	100,00	2,09	4,69	18,14	121,64
258	Соус молочный	50	1,68	3,44	4,61	56,16
283	Компот из сухофруктов	200,00	0,56		27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	100,00	8,00	1,00	43,00	221,00
	итого:	970,00	32,98	35,26	140,70	1 016,29

Возможна замена блюд - * сельдь по мере поставки ** батон, слоба *** свежие овощи (огурец, помидор)

медицинская сестра

Утверждаю:

Директор И.В.Климова

1 неделя вторник

№ рец.	наименование блюд	выход г.	белки г.	жиры г.	углеводы г.	эн цен ккал
Горячий обед 1-4 класс						
4	Салат из свеж. капусты с морков	100	0,84	5,06	5,32	70,02
37	Борщ с капустой и картофелем	250	1,90	6,66	10,81	111,11
38	Бульон из кур		1,00	0,20		6,00
227	Макароны отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09
161	Котлета рыбная	70	9,90	6,70	6,40	130,90
258	Соус молочный	50	1,68	3,44	4,61	56,16
300	Чай с сахаром	200,00	0,12		12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	100	8,00	1,00	43,00	221,00
	итого:	920,00	26,06	28,15	117,50	859,81

Возможна замена блюд - * сельдь по мере поставки ** батон, сдоба *** свежие овощи (огурец, помидор)

медицинская сестра

Утверждаю:
Директор И.В.Климова



1 неделя среда

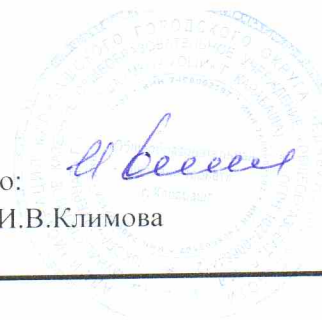
№ рец.	наименование блюд	выход г.	белки г.	жиры г.	углеводы г.	эн цен ккал
Горячий обед 1-4 класс						
16	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3,00	103,60
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79
38	Бульон из кур		1,00	0,20		6,00
202	Тефтели из говядины с рисом	70	9,16	13,53	9,44	196,14
265	Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,07
241	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97
235	Капуста тушеная	100	2,62	3,23	13,45	87,16
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	100	8,00	1,00	43,00	221,00
	итого:	970,00	26,80	36,89	128,54	961,52

Возможна замена блюд - * сельдь по мере поставки ** батон, сдоба *** свежие овощи (огурец, помидор)

медицинская сестра

Утверждаю:

Директор И.В.Климова



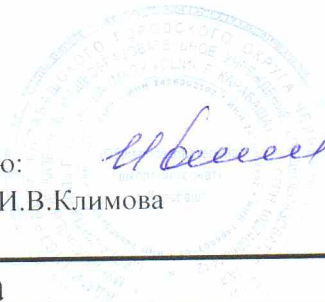
1 неделя четверг

№ рец.	наименование блюд	выход г.	белки г.	жиры г.	углеводы г.	эн цен ккал
Горячий обед 1-4 класс						
2	Салат "Витаминный"	100	1,14	10,14	11,54	141,94
42	Рассольник "Ленинградский"	250	5,03	11,30	32,38	149,60
38	Бульон из кур		1,00	0,20		6,00
227	Макароны отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09
161	Котлета рыбная	70	9,90	6,70	6,40	130,90
258	Соус молочный	50,00	1,68	3,44	4,61	56,16
300	Чай с сахаром	200,00	0,12		12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	100	8,00	1,00	43,00	221,00
	итого:	920,00	31,38	37,87	145,29	959,33

Возможна замена блюд - * сельдь по мере поставки ** батон, слоба *** свежие овощи (огурец, помидор)

медицинская сестра

Утверждаю:
Директор И.В.Климова




1 неделя пятница

№ рец.	наименование блюд	выход г.	белки г.	жиры г.	углеводы г.	эн цен ккал
Горячий обед 1-4 класс						
30	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,85	5,08	3,31	61,50
43	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16
38	Бульон из кур		1,00	0,20		6,00
211	Плов из отварной птицы	210	37,20	45,33	41,05	747,09
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	100	8,00	1,00	43,00	221,00
	итого:	860,00	48,54	57,75	125,30	1 247,51

Возможна замена блюд - * сельдь по мере поставки ** батон, сдоба *** свежие овощи (огурец, помидор)

медицинская сестра


Утверждаю: 
Директор И.В.Климова

2 неделя понедельник

№ рец.	наименование блюд	выход г.	белки г.	жиры г.	углеводы г.	эне. ценн/ккал
Горячий обед 1-4 класс						
4	Салат из свежей капусты и моркови	100	0,84	5,06	5,32	70,02
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09
38	Бульон из кур		1,00	0,20		6,00
241	Картофельное пюре	150	2,13	4,04	15,53	106,97
209	Котлета куриная	70	11,02	12,45	7,52	186,09
265	Соус томатный	50	0,27	1,80	2,62	28,07
300	Чай с сахаром	200	0,12	--	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	100	8,00	1,00	43,00	221,00
	итого:	920,00	25,21	43,41	107,79	887,88

Возможна замена блюд - * сельдь по мере поставки ** батон, сдоба *** свежие овощи (огурец, помидор)

медицинская сестра

Утверждаю: 
Директор И.В.Климова

2 неделя вторник						
№ рец.	наименование блюд	выход г.	белки г.	жиры г.	углеводы г.	эн цен ккал
	Горячий обед 1-4 класс					
1	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26
47	Суп картофельный с макарон изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09
38	Бульон из кур		1	0,2		6
235	Капуста тушеная	150	3,41	4,2	17,48	113,3
161	Котлета рыбная	70	9,9	6,7	6,4	130,9
258	Соус молочный	50	1,68	3,44	4,61	56,16
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	100	8	1	43	221
	итого:	920	27,64	28,34	129,46	894,5

Возможна замена блюд - * сельдь по мере поставки ** батон, сдоба *** свежие овощи (огурец, помидор)

медицинская сестра

Утверждаю:
Директор И.В.Климова



2 неделя среда

№ рец.	наименование блюд	выход г.	белки г.	жиры г.	углеводы г.	эн. ценн./ккал
Горячий обед 1-4 класс						
30	Салат из соленых огурцов с луком	100	0.85	5.08	3.31	61,50
37	Борщ с картофелем и свежей капустой	250	1,90	6,66	10,81	111,11
38	Бульон из кур		1,00	0,20		6,00
227	Макароны отварные	150	3,68	3,53	35,32	218,20
180	Гуляш из говядины	120	21,68	24,21	6,74	331,53
300	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	100	8,00	1,00	43,00	221,00
	итого:	920,00	36,23	40,48	111,22	991,98

Возможна замена блюд - * сельдь по мере поставки ** батон, сдоба *** свежие овощи (огурец, помидор)

медицинская сестра

Утверждаю:
Директор И.В.Климова

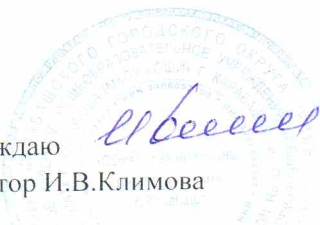
2 неделя четверг

№ рец.	наименование блюд	выход г.	белки г.	жиры г.	углеводы г.	эн ценн./ккал
Горячий обед 1-4 класс						
2	Салат "Витаминный"	100	1,14	10,14	11,54	141,94
42	Рассольник "Ленинградский"	250	5,03	11,30	32,38	149,60
38	Бульон из кур		1,00	0,20		6,00
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,82	3,62	30,00	175,87
161	Котлета рыбная	70	9,90	6,70	6,40	130,90
258	Соус молочный	50	1,68	3,44	4,61	56,16
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	100	8,00	1,00	43,00	221,00
	итого:	920,00	32,13	36,20	155,82	989,26

Возможна замена блюд - * сельдь по мере поставки ** батон, сдоба *** свежие овощи (огурец, помидор)

медицинская сестра

Утверждаю
Директор И.В.Климова



2 неделя пятница

№ рец.	наименование блюд	выход г.	белки г.	жиры г.	углеводы г.	эн ценн./ккал
Горячий обед 1-4 класс						
16	Салат из свежих огурцов	100	0.72	10.08	3.00	103.60
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2.34	3.89	13.61	98.79
38	Бульон из кур		1.00	0.20		6.00
211	Плов из отварной птицы	210	37.20	45.33	41.05	747.09
300	Чай с сахаром	200	0.12		12.04	48.64
	Хлеб пшеничный	100	8.00	1.00	43.00	221.00
	итого:	860,00	49,38	60,50	112,70	1 225,12

Возможна замена блюд - * сельдь по мере поставки ** батон, сдоба *** свежие овощи (огурец, помидор)

медицинская сестра