

Утверждаю:

Директор

МКОУ Парская СШ

А.В.Мартынова

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ
МЕНЮ
(МКОУ Парская СШ)**

ЛДП 2 смена

1 день /13 день

Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал	№ тех.к
Завтрак								
Каша манная молочная м/сл	200			8,9	10	19	278	5
Коф. напиток на молоке	200	200	200	5,3	5,42	13,63	147,5	32
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,32	23,9	115	54
Обед								
Суп вермишелевый с мясом говяд. на кости	200			8,35	10,2	15,3	210,8	8
Котлета из мяса говядины	85	88	85	8	10	7	171	23
Рис отварной с м/сл	120	40	40	2	2,9	1,9	100,5	20
Компот из сух./фр	200			3,57	-	40	104	30
Хлеб ржаной	65	65	65	3,44	0,32	23,9	104	53
Салат из отварной свеклы	80			0,65	-	21,2	107,2	
Итого				40,5	39	165,8	1440,9	

2 день/14 день

Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал	№ тех.к
Завтрак								
Каша пшеничная молочная с м/сл	200			8,2	11	27	243	4
Какао на молоке	200			5,09	7,4	21,4	145,6	33
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,32	23,9	115	54
Обед								
Щи из св. капусты с мясом говяд. на кост	200			8,07	8,38	19,8	200,1	9
Картофельное пюре	150	200	150	11,3	15,11	22,8	240	16
Рыба тушеная с овощами	70	70	59	51	4	21,0	182,3	25
Компот из сух/фр	200			1,21	0,21	11,64	104	30
Хлеб ржаной	65	40	40	3,44	0,32	23,86	104	53
яблоко	206							
Итого				43,08	47.4	183	1408,4	

3 день/15день

Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал	№ тех.к
Завтрак								
Каша гречневая молочная с м/сл	200			8,3	9,8	50	248	1
Кофейный напиток на молоке	200			0,04	0,01	11,1	45,9	32
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,32	23,9	115	54
Обед								
Суп гороховый с мясом говяд на кости	200			10,73	11	6,61	222,7	13/1
Подлива из мяса говядины	70	70	70	18,0	10	30,0	186	28
Макароны отв. с м/сл	120			3	4,1	5,0	156	21
Компот яблочный	200	40	40	0,51	-	0,21	120	31
Хлеб ржаной	65			1,21	0,21	11,6	104	53
Итого				56,61	54,8	188	1387,2	

4 день/17 день

Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал	№ тех.к
Завтрак								
Творожная запеканка с м/сл	150/5			10,9	7,7	33,4	377	49
Чай с сахаром	200			5,09	7,4	21,4	45,9	34
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,52	38,2	115	54
Обед								
Суп картофельный с мясом говяд.на кости	200			9,5	16,5	45,3	150,4	14
Ежики из мяса говядины с овощами	200	70/40	70/40	15,7	21,9	15,2	337,5	27
Компот из сух. \фр	200			1,21	0,21	23,9	104	30
Хлеб ржаной	65			3,44	8,7	11,96	104	53
Итого				50,44	63	211,1	1333,5	

5 день/ 16 день

Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал	№ тех.к
Завтрак								
Каша рисовая молочная с м/сл	200			4,57	6,88	25,9	187	3
Кофейный напиток на молоке	200			5,03	5,42	18,63	147,5	32
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,32	23,9	115	54
Обед								
Суп рыбный	200			6,0	2,2	13,8	135	11
Тушеные овощи с мясом говядины на кости	200	250/50	150\50	20,6	20,0	22	350	18
Компот яблочный	200			0,65	-	21,53	91,1	31
Хлеб ржаной	65			1,21	0,21	11,64	104	53
Яблоко	160							
Итого				47,14	40,35	178,3	1366	

6 день/ 18 день

Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал	№ тех.к
Завтрак								
Блины со сг/мол	120/19			7,7	9,1	48,4	450	44
Чай с сахаром	200			0,04	0,01	11,1	45,9	34
Обед								
Борщ с мясом говядины на кости	200			8,35	15,2	15,31	167,8	15
Картофельная запеканка с мясом	150			4,5	6,1	29	225	16
Подлива для запеканки	40			3,0	2	5,5	159	17
Компот из сукх/фр	200			0,51	-	21	104	30
Хлеб ржаной	65			1,21	0,21	11,64	104	53
Сок фруктовый	200							
Итого				50,81	48,94	197	1387,7	

7 день / 19 день

Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал	№ тех.к
Завтрак								
Каша манная молочная с м/сл	200			8,9	10	19	228	5
Кофейный напиток на молоке	200			5,3	5,42	13,63	147,5	32
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,32	23,9	115	54
Обед								
Суп рисовый с мясом говядины на кости	200			14	15,5	35,9	106	10
Мясные тефтели	90	90	90	10,5	10,4	25	260	22
Макароны отв с м/сл	120	40	40	12,5	13,0	20	190	21
Компот из с/фр.	200			4,76	-	21,53	104	30
Хлеб ржаной	65			1,21	0,21	11,6	104	53
Салат из отварной свеклы	80			0,65	-	21	107	
Итого				59,36	54,64	170,9	1450,3	

8 день / 20 день

Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал	№ тех.к
Завтрак								
Каша пшенная молочная с м\сл	200			7,7	9,1	38,4	215	4
Какао на молоке	200			0,04	0,01	11,1	145,9	33
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,32	23,9	115	54
Обед								
Суп картофельный с зел.горошком с мясом говяд на кост	200			10,7	11	6,61	176,6	13
Котлета рыбная	70	94	80	11,8	12,9	17,1	173,3	24
Рис отварной с м/сл	120	40	40	2,7	3,5	25,5	147	20
Компот яблочный	200			0,51	-	21	89	31
Хлеб ржаной	65			1,21	0,21	11,6	104	53
Сок фруктовый	200			0,65	-	21,53	122	37
Итого				35,88	34	141,1	1422,5	

9 день/ 21 день

Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал	№ тех.к
Завтрак								
Каша гречневая молочн. см/сл	200			11,5	11	33,6	245	1
Кофейный напиток на молоке	200			5,0	5,5	18,6	147,5	32
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,32	23,9	115	54
Обед								
Борщ с мясом говядины на кости	200			8,35	10,2	15,31	110,8	15
Картофель тушеный с мясом говяд на кости	200	200 70	150 50	15	16,6	35,6	266	26
Компот из сух.\фр.	200			0,51	-	21	104	30
Хлеб ржаной	65			1,21	0,21	11,6	104	53
Итого				50,6	49,15	200,5	1314,3	

10 день

Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал	№ тех.к
Завтрак								
Творожный пудинг с м/сл	150/5			8,2	11	27	380	50
Чай с сахаром	200			5,1	5,5	19	45,9	34
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,32	23,9	115	54
Обед								
Суп молочный	200			15	19	11	166,8	12
Котлета из мяса говядины	70	80	80	13,6	16,5	15,6	190	23
Греча отв.с м/сл	120	40	40	1,21	0,21	11,6	100	19
Компот из сух.\фр.	200						104	30
Хлеб ржаной	65			4,76	-	21,53	104	53
Итого				41,6	36,4	159	1308,8	

11день

Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал	№ тех.к
Завтрак								
Омлет натуральный	150			6,0	7,7	33,4	164	47
Коф. напиток на молоке	200			5,0	5,5	18,6	145,5	32
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,32	23,9	115	54
Обед								
Суп гороховый с мясом говяд на кост	200	200	150	18,4	6,2	28	153,4	13/1
Картофельное пюре	150			3,6	4,8	15	120	16
мясной гуляш с овощами	70			6,9	14,3	0,56	159	17
Хлеб ржаной	65			1,21	0,21	11,64	104	53
Компот яблочный	200			3,44	0,32	23,9	120	31
Итого				50,6	54	211	1320,9	

12день

Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал	№ тех.к
Завтрак								
Макароны отв. с м/сл	120			4,6	15,0	26	251	21
Сыр порционно	40			20	25	-	83,7	51
Чай с сахаром	200			0,04	0,01	11,1	45,9	34
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,44	0,32	23,9	115	54
Обед								
Суп рыбный	200			11,0	2,2	13,8	155	11
Оладьи со сг. молоком	150/37			15,7	21,9	15,2	450,5	45
Компот из сух\фр	200			0,51	-	21	104	30
Хлеб ржаной	65	65	65	1,21	0,21	11,6	104	53
апельсин	250							
Итого				40,4	40,5	173,6	1531,1	