

Утверждаю:

Директор

МКОУ Парская СШ

А.В. Мартынова

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ
МЕНЮ
ОВЗ
(МКОУ Парская СШ)**

3 день 1 неделя

Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал	№ тех. карты
Завтрак								
Рожок с повидло	100	100	100	1,2	1	45	182	35
Чай с сахаром	200	200	200	3,3	0	16	115	18
Всего								
Обед								
Греча отварная с маслом сливочным	130 5	60 5	60 5	4,1	5,9	25,2	145	1
Сосиска отварная	69	70	69	10,3	12	0,12	159,6	8
Сок фруктовый	200	200	200	0,8	-	20	85	19
Хлеб пшеничный	50	50	50	8,5	1	48,8	180	15
Яблоко	150	150	150	9,8	0,4	0,4	192	21
Всего				33,5	19,3	94,5	761,6	
Итог								

4 день 1 неделя

Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал	№ тех. карты
Завтрак								
Каша дружба мол. с м/сл.	200	200	200	5	8,2	30,3	216	
Кофейный напиток с молоком	200	200	200	3	3,1	17,9	109	9
Хлеб пшеничный	50	50	50	3	1	21	107	15
Всего				11	12,3	69,2	432	
обед								
Сырники творожные со сгущенным мол.	150	150	150	21,8	15,8	28,8	341	14
Хлеб пшеничный	22	22	22	8,5	3,7	48,8	180	15
Чай с сахаром	50	50	50	3,3	0	16	115	18
Итого	200	200	200	53,6	45,5	93,6	636	

5 день 1 неделя

Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал	№ тех. карты
Завтрак								
Рожок с повидло	100	100	100	1,2	1	45	182	35
Чай с сахаром	200	200	200	3,3	0	16	115	18
Всего								
обед								
Каша пшенная молочная с м/сл	200 5	200 5	200 5	6,6	3,5	25,5	245	26
Кофейный напиток на молоке	200	200	200	3	3,1	17,9	109	9
яблоко	150	150	150	150	0,4	0,5	135	29
Хлеб пшеничный с м/сл.	50/5	50/5	50/5	8,5	1	48,8	205	13
				20,8	10	99,8	694	
Итого								

1 день 2 неделя

Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал	№ тех. карты
Завтрак								
Каша манная мол. с м/сл.	200	200	200	8,8	9,1	35	260	10
Кофейный напиток на молоке	200	200	200	3	3,1	17,9	109	9
Хлеб пшеничный	58	58	58	3,4	10,4	20,1	187	15
Всего				15,2	22,6	73	556	
Обед								
Рыбное суфле	150	150	150	6,6	3,5	25,5	255	31
Сок фруктовый	200	200	200	0,51	-	21	85	19
Хлеб пшеничный	50	50	50	8	1	48,8	180	15
апельсин	150	150	150	9,8	0,4	0,4	116	23
Итого				38,5	14,4	111,3	636	

2 день 2 неделя

Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал	№ тех. карты
Завтрак								
Каша пшенная мол. с м/сл.	200	200	200	5	8,2	30,3	215	26
Кофейный напиток с молоком	200	200	200	3	3,1	17,9	109	9
Хлеб пшеничный	50	50	50	3	1	21	107	15
Всего				11	12,3	69,2	431	
Завтрак								
Картофельное пюре, масло сливочное	200	150	150	1,9	8,5	14,3	120	6
Печень тушеная с овощами	5	5	5					
Печень тушеная с овощами	65	65	65	10	4	2	102	11
Напиток из шиповника	200	200	200	0,8	-	20	111	16
Хлеб пшеничный	50	50	50	10	1	48,8	180	15
яблоко	150	150	150	9,8	29,5	0	189	21
Итого					0,4	0,4	702	

3 день 2 неделя

Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал	№ тех. карты
Завтрак								
Рожок с повидло	100	100	100	1,2	1	45	182	35
Чай с сахаром	200	200	200	3,3	0	16	115	18
Всего								
Завтрак								
Рожки отварн. масло сливочное	140	60	60	4	10	25	165	2
Сосиска отварная	5	5	5					
Сосиска отварная	69	70	69	10,3	12	0,12	159,6	8
Чай с сахаром	200	200	200	3,3	3,7	16	115	18
апельсин	150	150	150	8,1	0,2	0,9	166,2	23
Хлеб пшеничный с м/сл.	50/5	50/5	50/5	8,5	1	48,8	205	13
Итого				34,2	26,9	90,8	810,8	

4 день 2 неделя

Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал	№ тех. карты
Завтрак								
Каша дружба мол. с м/сл.	200	200	200	5	8,2	30,3	216	
Кофейный напиток с молоком	200	200	200	3	3,1	17,9	109	9
Хлеб пшеничный	50	50	50	3	1	21	180	15
Всего				11	12,3	69,2	432	
Завтрак								
Творожная запеканка со сгущенным мол.	130	130	130	21,8	15,8	28,8	350	12
	22	22	22					
Хлеб пшеничный	50	50	50	8,5	3,7	48,8	180	15
Чай с сахаром	200	200	200	3,3		16	115	18
Итого				53,6	45,5	93,6	722	

5 день 2 неделя

Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал	№ тех. карты
Завтрак								
Рожок с повидло	100	100	100	1,2	1	45	182	35
Чай с сахаром	200	200	200	3,3	0	16	115	18
Всего								
Завтрак								
Каша рисовая молочная с м/сл	200 5	200 5	200 5	6,6	3,5	25,5	212	28
Кофейный напиток на молоке	200	200	200	3 0,8	3,1 -	17,9 20	109	9 30
банан	150	150	150	1,2	0,2	22	176	22
Хлеб пшеничный	50	50	50	8,5	1	48,8	188	15
Итого				20,8	10	99,8	702	