

Утверждаю:

Директор

МКОУ Парская СШ

А.В. Мартынова



**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ
МЕНЮ
1-4 класс
(МКОУ Парская СШ)**

1 день1 неделя

Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал	№ тех. карты
Завтрак								
Рожки отварные, масло сливочное	140 5	60 5	60 5	4	10	25	165	2
Котлета из мяса говядины	70	70	70	13,6	16,5	15,6	181	7
Напиток из шиповника	200	200	200	0,51	-	21	110	16
Хлеб пшс м/сл	50/5	50/5	50/5	8,5	1	48,8	202	13
Яблоко	200	200	200	9,8	0,4	0,4	165	21
Всего				36,4	27,9	110,8	823	

2 день1 неделя

Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал	№ тех. карты
Завтрак								
Жаркое по домашнему с мясом говядины на кости	250	250	250	18	16	19	280	3
Компот из сухофруктов	200	200	200	3,3	3,7	16	115	17
Апельсин	200	200	200	8,1	0,2	0,9	167	23
Хлеб пшеничный	50	50	50	10	1	48,8	180	15
Итого				39	20,9	92,8	742	

3 день 1 неделя

Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал	№ тех. карты
Завтрак								
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	41	41	41	8,5	1	48,8	180	15
Яблоко	200	200	200	9,8	0,4	0,4	192	21
Итого				33,5	19,3	94,5	761,6	

4 день 1 неделя

Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал	№ тех. карты
Завтрак								
Сырники	130	130	130	21,8	15,8	28,8	341	14
творожные со сгущенным мол.	22	22	22					
банан	200	200	200	1,5	0,1	21,8	147,7	22
Хлеб пшеничный	50	50	50	8,5	3,7	48,8	180	15
Чай с сахаром	200	200	200	3,3	0	16	115	18
Итого				53,6	45,5	93,6	783,7	

5 день 1 неделя

Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал	№ тех. карты
Завтрак								
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	200	200	200	9,8	0,4	0,4	165	31
Хлеб пшеничный с м/сл.	41/5	41/5	41/5	8,5	1	48,8	205	13
Итого				20,8	10	99,8	694	

1 день 2 неделя

Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал	№ тех. карты
Завтрак								
Рыбное суфле	130	130	130	6,6	3,5	25,5	255	31
Сок фруктовый	200	200	200	0,51	-	21	85	19
Хлеб пшеничный апельсин	50	50	50	8	1	48,8	180	15
	200	200	200	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								
Картофельное пюре, масло сливочное	200	150	150	1,9	8,5	14,3	120	6
	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 яблоко	50	50	50	10	1	48,8	180	15
	200	200	200	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								
Рожки отварн. масло сливочное	140 5	60 5	60 5	4	10	25	165	2
Сосиска отварная	69	70	69	10,3	12	0,12	159,6	8
Чайс сахаром	200	200	200	3,3	3,7	16	115	18
апельсин	200	200	200	8,1	0,2	0,9	166,2	23
Хлеб пшеничный с м/сл.	41/5	41/5	41/5	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								
Творожная запеканка со сгущенным мол. сыр	130 22 40	130 22 40	130 22 40	21,8 20	15,8 25	28,8 0	350 144	12 20
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	789	

5 день 2 неделя

Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал	№ тех. карты
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	200	200	200	1,2	02	22	176	22
Хлеб пшеничный с м/сл.	41/5	41/5	41/5	8,5	1	48,8	205	13
Итого				20,8	10	99,8	702	