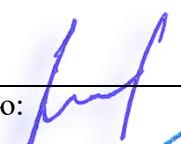
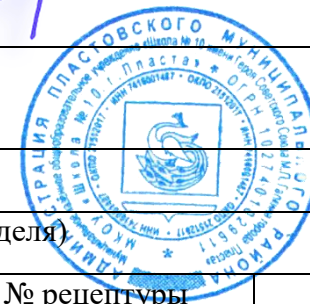


Приложение №2 к приказу №120/д от 29.12.2020	Утверждаю: 
	Директор школы Харитонов В.П
	Дата: 29.12.2020



Меню: для учащихся 5-11 класс на 2-ое полугодие 2021 уч. г (1 неделя)

Приём пищи №1	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У	ккал			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Понедельник	Каша молочная-рисовая (вязкая) с маслом	200/15	3	8	31,6	218		Стр. 246 (№1)	Крупа рисовая-44,4г;молоко-98,5г;вода-65,5г;сахар-6г;масло-15г;
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	57		№684;№685	Чай-1г;сахар-15г:
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0	15,4	75			Хлеб пшеничный-30г:
	Булочка	50	4	29	150				Булочка -50г:
	Всего:	495	9,3	37	212	350			

	Итого: (за 1 день)		9,3	37	212	350			
Вторник:	Суфле « Золотая рыбка»	80	10,9	9,4	7,6	158,4		№47	Рыба (горбуша)- 68,8г;рис-8,8г;яицо- 1/6Г;лук- 9,6г;молоко- 10г;масло раст- 2г;масло сл-8г:
	Картофельное пюре	150	3,2	5,1	26,3	159		№520	Картофель- 171г;молоко- 23,7г;масло сл-5г;
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124		№639(№1)	Сахар- 20г;сухофрукты- 25;вода-155г:
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0	15,4	75			Хлеб пшеничный - 30г:
	Всего:	460	16,9	14,5	80,7	516,4			
	Итого (за 2день)		26,2	51,5	292,7	866,4			
Среда :	Омлет натуральный с сыром	100/10/ 5	12,4	18,6	1,8	227		№340,342	Яицо-80г;молоко- 30г; масло сл-

									5г;сыр-10г;масло раст-5г;
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	57		№684;№685	Чай-1г;сахар-15г:
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0	15,4	75			Хлеб пшеничный - 30г:
	Всего :	345	14,7	18,6	32,2	359			
	Итого:(за 3 дня)		40,9	70,1	324,9	1225,4			
Четверг :	Макаронные изделия отварные с соусом томатным	150/50	3,5 0,27	4,1 1,8	23,5 2,6	147 28,7		№332;№228	Макаронны-53г;масло сл-5г;»соус»-тамат пюре-15г;масло сл-5г;мука-5г;вода-25г;
	Котлета из говядины	80	12,7	11,5	12,8	208,8		№451	Мясо(филе)-60г;хлеб-14,4г;вода-19,2г;сухари-8г;масло раст-4,8г;
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0	15,4	75			Хлеб пшеничный - 30г:

	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124		№639(№1)	Сахар-20г;сухофрукты-25;вода-155г:
	Всего:	510	19,2 7	17,4	85,7	583,5			
	Итого:(за 4 дня)		60,1 7	87,5	410,6	1808,9			
Пятница :	Бигус «Школьный» с курицей	225	8,7	4,1	5,6	126,5		№49	Курица-155г;капуста-258г;морковь-10г;лук-9г;масло раст-9г;
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	57		№684;№685	Чай-1г;сахар-15г:
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0	15,4	75			Хлеб пшеничный - 30г:
	Выход:	455	11	4,1	36	258,5			
	Итого: (за 5 дней)		71,1 7	91,6	446,6	2067,4			