



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2» г. Усинска**

«2 №-я шйр общеобразовательной школы» муниципальной бюджетной общеобразовательной Республики Коми Усинск кар

169711, Российская Федерация, Республика Коми, г. Усинск, ул. Нефтяников, д. 44а

Тел./факс 8(82144) 46-468, 47-503

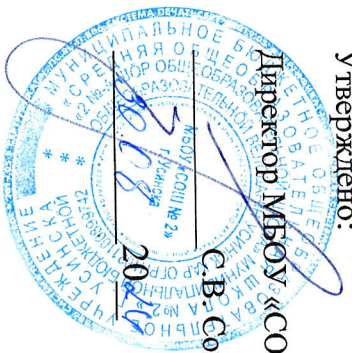
E-mail: sch_2_us@edu1.komi.ru

ОКПО 48397685, ОГРН 1021100899742, ИНН/КПП 1106012086/110601001

Утверждено:

Директор МБОУ «СОШ № 2» г. Усинска

С.В. Сошко



10-е меню свободного выбора для питания детей из многодетных семей 11-18 лет

Неделя первая

| № реп. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые | | | Энергетическая ценность к/к | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества | | | | |
|-----------|--------------------|-----------------|---------|---|---|--------------------------------|----------|---|---|----|----|---|----|----------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | С | А | Е | В1 | Са | Р | Mg | Fe | | | | |

1. ПОНЕДЕЛЬНИК
Меню свободного выбора (возрастная категория 11-18 лет)

Первые блюда:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|-------------------|-----|------|-----|------|-------|------|------|---|------|------|-------|------|-----|
| 82 | Борщ с картофелем | 250 | 6,25 | 4,5 | 13,8 | 120,5 | 0,05 | 8,75 | 5 | 2,75 | 62,5 | 227,5 | 32,5 | 1,5 |
|----|-------------------|-----|------|-----|------|-------|------|------|---|------|------|-------|------|-----|

Вторые блюда:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------------------|-----|-------|------|------|--------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 291 | Плов из курицы | 250 | 25,75 | 28,1 | 44,6 | 534,12 | 0,1 | 2,14 | 0 | 4,59 | 23,71 | 333,6 | 65,49 | 4,41 |
| 268 | Котлеты с маслом | 105 | 12,97 | 33,5 | 13,7 | 410,45 | 0,34 | 4,41 | 42,75 | 33,42 | 39,91 | 165,5 | 54,67 | 165,53 |

Гарниры:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------|-----|------|---|------|--------|-------|---|---|------|------|------|---|-----|
| 309 | Макаронны отварные | 180 | 6,12 | 9 | 34,2 | 242,28 | 0,072 | 0 | 0 | 2,34 | 14,4 | 41,4 | 9 | 0,9 |
|-----|--------------------|-----|------|---|------|--------|-------|---|---|------|------|------|---|-----|

Холодные закуски:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------------|-----|------|-------|------|--------|------|-------|---|--------|-------|-------|-------|------|
| 338 | Набор фруктовый (яблоко, банан) | 100 | 1,13 | 0,38 | 15,8 | 95 | 0,03 | 7,5 | 0 | 0,3 | 6 | 21 | 31,5 | 0,45 |
| 21 | Салат из соленых огурцов | 100 | 1 | 5,17 | 3 | 64,17 | 5,82 | 0 | 0 | 16 | 24,45 | 31,87 | 14,67 | 0,68 |
| 23 | Салат из свежих помидоров с луком | 100 | 1,68 | 10,12 | 1,16 | 127,82 | 0,06 | 29,88 | 0 | 753,64 | 28,22 | 51,46 | 28,55 | 0,98 |

Напитки:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------------------|-----|------|-----|------|--------|------|------|---|-----|-------|------|-------|------|
| 307 | Чай с лимоном | 200 | 0,53 | 0 | 9,87 | 41,6 | 0 | 2,13 | 0 | 0 | 15,33 | 23,2 | 12,27 | 2,13 |
| 349 | Компот из сухофруктов с витамином С | 200 | 1,16 | 0,3 | 47,3 | 196,38 | 0,02 | 0,8 | 0 | 0,2 | 5,84 | 46 | 33 | 0,96 |

Мучные изделия:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------------------------|----|--------------|-----------|------------|----------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,8 | 91,96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,65 | 46,76 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| 409 | Пирожки в ассортименте | 80 | 4,48 | 1,81 | 39,9 | 193,81 | 0,07 | 2,35 | 0 | 0,66 | 13,43 | 47,42 | 7,94 | 1,11 |
| | ИТОГО: | | 45,97 | 71 | 108 | 1281,85 | 0,512 | 6,55 | 42,75 | 40,35 | 78,02 | 540,5 | 129,16 | 170,84 |

2. Вторник

Меню свободного выбора (возрастная категория 11-18 лет)

Первые блюда:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------|-----|---|------|----|--------|------|------|---|-------|----|-------|-------|------|
| 108 | Суп картофельный с клецками | 250 | 8 | 9,38 | 23 | 207,63 | 4,76 | 0,24 | 0 | 0,088 | 39 | 97,06 | 24,65 | 1,33 |
|-----|-----------------------------|-----|---|------|----|--------|------|------|---|-------|----|-------|-------|------|

Вторые блюда:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------------------|-----|-------|----|------|--------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| 246 | Гуляш | 150 | 24,57 | 32 | 4,72 | 403,3 | 0,07 | 2,44 | 0 | 200,9 | 43,09 | 267 | 40,5 | 4,06 |
| 279 | Тефтели с соусом | 150 | 9,49 | 22 | 15,9 | 304,09 | 0,26 | 1,25 | 22,11 | 2,81 | 29,49 | 116,6 | 23,61 | 1,2 |

Гарниры:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------|-----|-------|------|------|--------|------|-----|-------|------|-------|-------|-------|-------|
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 3,7 | 2,8 | 22,9 | 131,68 | 1,39 | 4,5 | 39,78 | 0,18 | 45,9 | 92,34 | 32,04 | 1,03 |
| 302 | Каша гречневая | 180 | 10,68 | 4,92 | 47,8 | 278,23 | 0,24 | 0 | 0 | 0 | 17,52 | 252 | 168 | 60,01 |

Холодные закуски:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|------------------|-----|------|------|------|------|------|------|---|-------|------|-------|-------|------|
| 49 | Салат витаминный | 100 | 1,57 | 6,02 | 8,79 | 96,7 | 0,05 | 32,9 | 0 | 16 | 32 | 33,8 | 16,63 | 0,57 |
| 33 | Салат из свеклы | 100 | 1,33 | 6,17 | 8,33 | 93,5 | 3,88 | 0 | 0 | 0,017 | 32,3 | 37,67 | 19,2 | 1,22 |

Напитки:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----|-----|------|-----|------|------|------|------|---|-----|------|-------|-------|------|
| 376 | Чай | 200 | 0,53 | 0 | 9,47 | 40 | 0 | 0,27 | 0 | 0 | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| 389 | Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |

Мучные изделия:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------------------------|----|--------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|--------------|---------------|-------------|
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,8 | 91,96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,65 | 46,76 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| 409 | Пирожки в ассортименте | 80 | 4,48 | 1,81 | 39,9 | 193,81 | 0,07 | 2,35 | 0 | 0,66 | 13,43 | 47,42 | 7,94 | 1,11 |
| | ИТОГО: | | 48,44 | 61,6 | 91,3 | 1117,3 | 1,96 | 8,19 | 61,89 | 203,9 | 136 | 727,9 | 264,15 | 66,3 |

3. Среда

Меню свободного выбора (возрастная категория 11-18 лет)

Первые блюда:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------------------|-----|-----|------|------|-------|------|------|---|------|-------|-------|------|------|
| 88 | Щи из свежей капусты | 250 | 1,8 | 4,98 | 8,13 | 84,49 | 0,08 | 18,5 | 0 | 2,38 | 33,98 | 47,43 | 22,2 | 0,83 |
|----|----------------------|-----|-----|------|------|-------|------|------|---|------|-------|-------|------|------|

Вторые блюда:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|------------------|-----|-------|------|------|--------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 271 | Котлеты домашние | 105 | 12,71 | 24,4 | 9,61 | 308,15 | 0,15 | 0,23 | 23,06 | 2,76 | 18,47 | 125,5 | 18,77 | 2,01 |
| 160/ 2001 | Голубцы ленивые | 105 | 9,37 | 9,56 | 7,04 | 151,73 | 0,34 | 4,41 | 42,75 | 33,42 | 39,91 | 165,5 | 54,67 | 165,53 |

Гарниры:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------|-----|------|---|------|--------|-------|---|---|------|------|------|---|-----|
| 309 | Макароны отварные | 180 | 6,12 | 9 | 34,2 | 242,28 | 0,072 | 0 | 0 | 2,34 | 14,4 | 41,4 | 9 | 0,9 |
|-----|-------------------|-----|------|---|------|--------|-------|---|---|------|------|------|---|-----|

Холодные закуски:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|-------------------------|-----|------|-----|------|--------|-----|------|---|------|-------|-------|-------|------|
| 67 | Винегрет овощной | 100 | 1,16 | 6,2 | 8,9 | 97,88 | 0,1 | 13 | 0 | 2,95 | 40,66 | 48,83 | 23,33 | 1,02 |
| 19 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,67 | 10 | 2,33 | 102,67 | 9,1 | 0,17 | 0 | 0,17 | 20,93 | 38,42 | 12,73 | 0,9 |

Напитки:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|-----|------|------|------|------|-------|------|---|------|-------|------|-------|------|
| 307 | Чай с лимоном | 200 | 0,53 | 0 | 9,87 | 41,6 | 0 | 2,13 | 0 | 0 | 15,33 | 23,2 | 12,27 | 2,13 |
| 345 | Компот из черной смородины с витамином С | 200 | 0,26 | 0,09 | 14,4 | 61,3 | 0,007 | 13,8 | 0 | 11,2 | 11,8 | 9,2 | 6,72 | 0,35 |

Мучные изделия:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------------------------|----|--------------|-------------|-------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,8 | 91,96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,65 | 46,76 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| 409 | Пирожки в ассортименте | 80 | 4,48 | 1,81 | 39,9 | 193,81 | 0,07 | 2,35 | 0 | 0,66 | 13,43 | 47,42 | 7,94 | 1,11 |
| | Итого: | | 29,36 | 49,2 | 59,8 | 800,04 | 0,562 | 4,64 | 65,81 | 38,52 | 72,78 | 332,4 | 82,44 | 168,44 |

4. Четверг

Меню свободного выбора (возрастная категория 11-18 лет)

Первые блюда:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------------|-----|-----|------|------|--------|------|------|---|------|-------|-------|-------|------|
| 102 | Суп картофельный с горохом | 250 | 4,9 | 5,33 | 19,2 | 144,43 | 0,15 | 5,83 | 0 | 2,45 | 41,48 | 137,8 | 38,25 | 1,83 |
|-----|----------------------------|-----|-----|------|------|--------|------|------|---|------|-------|-------|-------|------|

Вторые блюда:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------------|-----|-------|------|------|--------|-------|-----|------|-------|-------|-------|-------|------|
| 259 | Жаркое по-домашнему из курицы | 250 | 23,2 | 29,1 | 24,7 | 453,6 | 13,71 | 0,1 | 0 | 0,2 | 48,9 | 258,2 | 54,08 | 3,31 |
| 267 | Шницель натуральный рубленый | 105 | 18,15 | 37,6 | 8,63 | 447,56 | 0,086 | 0 | 41,6 | 33,43 | 13,48 | 189,9 | 29,35 | 3,46 |

Гарниры:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------|-----|------|------|----|--------|-------|------|------|-------|-------|-------|------|------|
| 125 | Картофель отварной | 180 | 3,48 | 7,56 | 28 | 193,68 | 14,12 | 0,05 | 32,4 | 0,072 | 17,99 | 204,5 | 5,75 | 3,34 |
|-----|--------------------|-----|------|------|----|--------|-------|------|------|-------|-------|-------|------|------|

Холодные закуски:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------------|-----|------|-------|------|--------|------|-------|---|--------|-------|-------|-------|------|
| 338 | Набор фруктов (апельсин, банан) | 100 | 1,13 | 0,38 | 15,8 | 95 | 0,03 | 7,5 | 0 | 0,3 | 6 | 21 | 31,5 | 0,45 |
| 23 | Салат из свежих помидоров с луком | 100 | 1,68 | 10,12 | 1,16 | 127,82 | 0,06 | 29,88 | 0 | 753,64 | 28,22 | 51,46 | 28,55 | 0,98 |
| 45 | Салат из квашеной капусты | 100 | 1,7 | 5 | 8,46 | 85,7 | 0,02 | 19,8 | 0 | 197,6 | 52,2 | 33,9 | 16,01 | 0,66 |

Напитки:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------|-----|------|-----|------|------|------|------|---|-----|-------|------|-------|------|
| 307 | Чай с лимоном | 200 | 0,53 | 0 | 9,87 | 41,6 | 0 | 2,13 | 0 | 0 | 15,33 | 23,2 | 12,27 | 2,13 |
| 389 | Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |

Мучные изделия:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------------------------|----|-------|------|------|---------|-------|------|----|------|-------|-------|-------|-------|
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,8 | 91,96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,65 | 46,76 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| 409 | Пирожки в ассортименте | 80 | 4,48 | 1,81 | 39,9 | 193,81 | 0,07 | 2,35 | 0 | 0,66 | 13,43 | 47,42 | 7,94 | 1,11 |
| | ИТОГО: | | 45,96 | 74,6 | 77 | 1189,84 | 27,92 | 0,15 | 74 | 33,7 | 80,37 | 652,5 | 89,18 | 10,11 |

5. ПЯТНИЦА

Меню свободного выбора (возрастная категория 11-18 лет)

Первые блюда:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|--------------------------|-----|-----|-----|------|-------|------|------|---|------|-------|-------|----|------|
| 96 | Рассольник ленинградский | 250 | 2,2 | 5,2 | 15,6 | 117,9 | 0,15 | 14,3 | 0 | 2,43 | 16,55 | 34,95 | 28 | 1,03 |
|----|--------------------------|-----|-----|-----|------|-------|------|------|---|------|-------|-------|----|------|

Вторые блюда:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|-----|-------|------|------|--------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 223 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 220 | 32,09 | 41,5 | 61,6 | 594 | 0,13 | 1,04 | 143 | 0,9 | 430,3 | 473,4 | 58,43 | 1,45 |
| 268 | Котлеты с маслом | 105 | 12,97 | 33,5 | 13,7 | 410,45 | 0,34 | 4,41 | 42,75 | 33,42 | 39,91 | 165,5 | 54,67 | 165,53 |

Гарниры:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------|-----|------|------|------|--------|------|---|----|-----|------|------|-------|------|
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,67 | 5,42 | 36,7 | 210,11 | 0,03 | 0 | 27 | 0,6 | 2,61 | 61,5 | 19,01 | 0,53 |
|-----|--------------|-----|------|------|------|--------|------|---|----|-----|------|------|-------|------|

Холодные закуски:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|--------------------------------------|-----|------|-------|------|--------|------|-------|---|--------|-------|-------|-------|------|
| 23 | Салат из свежих помидоров с луком | 100 | 1,68 | 10,12 | 1,16 | 127,82 | 0,06 | 29,88 | 0 | 753,64 | 28,22 | 51,46 | 28,55 | 0,98 |
| 45 | Салат из свежей капусты | 100 | 1,31 | 3,25 | 6,47 | 60,4 | 0,02 | 17 | 0 | 65 | 24,9 | 28,3 | 151 | 0,4 |

Напитки:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------|-----|------|-----|------|------|-----|------|---|---|-------|------|-------|------|
| 307 | Чай с лимоном | 200 | 0,53 | 0 | 9,87 | 41,6 | 0 | 2,13 | 0 | 0 | 15,33 | 23,2 | 12,27 | 2,13 |
| 396 | Компот из яблок | 200 | 0,1 | 0,1 | 25,1 | 102 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 10,12 | 1,98 | 2,95 | 0,4 |

Мучные изделия:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------------------------|----|--------------|-------------|------------|----------------|------------|-------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,8 | 91,96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,65 | 46,76 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| 409 | Пирожки в ассортименте | 80 | 4,48 | 1,81 | 39,9 | 193,81 | 0,07 | 2,35 | 0 | 0,66 | 13,43 | 47,42 | 7,94 | 1,11 |
| | ИТОГО: | | 50,41 | 90,6 | 113 | 1342,38 | 0,5 | 5,45 | 212,75 | 34,92 | 472,8 | 700,4 | 132,11 | 167,51 |

Неделя вторая

6. Понедельник

Меню свободного выбора (возрастная категория 11-18 лет)

Первые блюда:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------------|-----|------|------|------|--------|------|---|-----|------|-------|----|-------|------|
| 112 | Суп с макаронами и картофелем | 250 | 1,83 | 8,34 | 10,3 | 104,16 | 0,83 | 0 | 2,9 | 0,15 | 184,7 | 12 | 29,19 | 0,04 |
|-----|-------------------------------|-----|------|------|------|--------|------|---|-----|------|-------|----|-------|------|

Вторые блюда:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------------------------------|-----|-------|------|------|--------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| 288 | Курица отварная | 100 | 23,2 | 30,7 | 0,33 | 369,67 | 1,08 | 0,13 | 45,09 | 0,066 | 20,77 | 197,6 | 21,66 | 1,93 |
| 309 | Рагу овощное | 230 | 19,6 | 25,2 | 18,9 | 385,4 | 10,01 | 0,34 | 45,09 | 0,16 | 35,35 | 212,4 | 44,15 | 2,62 |
| 267 | Шницель натуральный рубленый | 105 | 18,15 | 37,6 | 8,63 | 447,56 | 0,086 | 0 | 41,6 | 33,43 | 13,48 | 189,9 | 29,35 | 3,46 |

Гарниры:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------|-----|------|---|------|--------|-------|---|---|------|------|------|---|-----|
| 309 | Макароны отварные | 180 | 6,12 | 9 | 34,2 | 242,28 | 0,072 | 0 | 0 | 2,34 | 14,4 | 41,4 | 9 | 0,9 |
|-----|-------------------|-----|------|---|------|--------|-------|---|---|------|------|------|---|-----|

Холодные закуски:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|------------------|-----|------|------|------|------|------|------|---|------|------|------|-------|------|
| 20 | Салат из огурцов | 100 | 0,07 | 6,01 | 2,35 | 66,6 | 0,03 | 4,69 | 0 | 0,04 | 22,3 | 39,6 | 13,18 | 0,57 |
| 49 | Салат витаминный | 100 | 1,57 | 6,02 | 8,79 | 96,7 | 0,05 | 32,9 | 0 | 16 | 32 | 33,8 | 16,63 | 0,57 |

Напитки:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------|-----|------|-----|------|------|------|------|---|-----|-------|------|-------|------|
| 307 | Чай с лимоном | 200 | 0,53 | 0 | 9,87 | 41,6 | 0 | 2,13 | 0 | 0 | 15,33 | 23,2 | 12,27 | 2,13 |
| 389 | Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |

Мучные изделия:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------------------------|----|--------------|------------|-------------|----------------|--------------|-------------|---------------|-----------|-----------|--------------|---------------|-------------|
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,8 | 91,96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,65 | 46,76 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| 409 | Пирожки в ассортименте | 80 | 4,48 | 1,81 | 39,9 | 193,81 | 0,07 | 2,35 | 0 | 0,66 | 13,43 | 47,42 | 7,94 | 1,11 |
| | ИТОГО: | | 67,07 | 102 | 62,1 | 2068,94 | 11,25 | 0,47 | 131,78 | 36 | 84 | 641,3 | 104,16 | 8,91 |

7. Вторник

Меню свободного выбора (возрастная категория 11-18 лет)

Первые блюда:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|-----|------|------|------|--------|---|------|-----|------|-------|-------|-------|------|
| 104 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 0,99 | 1,25 | 17,9 | 195,38 | 9 | 0,23 | 2,9 | 0,11 | 36,91 | 132,1 | 36,23 | 2,15 |
|-----|--|-----|------|------|------|--------|---|------|-----|------|-------|-------|-------|------|

Вторые блюда:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------------------|-----|-------|------|------|-------|------|------|-------|------|-------|-------|-------|------|
| 230 | Рыба жареная | 110 | 18,94 | 15,7 | 4,4 | 234 | 0,1 | 0,48 | 13,34 | 0,69 | 59,26 | 187,7 | 28,74 | 0,83 |
| 295 | Котлеты из птицы | 100 | 15,2 | 13,6 | 13,5 | 237,2 | 0,08 | 0,2 | 20 | 0,38 | 44 | 96 | 26 | 2,2 |

Гарниры:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------|-----|------|------|------|--------|------|-----|-------|------|-------|-------|-------|------|
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 3,7 | 2,8 | 22,9 | 131,68 | 1,39 | 4,5 | 39,78 | 0,18 | 45,9 | 92,34 | 32,04 | 1,03 |
| 171 | Каша перловая | 180 | 5,57 | 9,35 | 39,5 | 264 | 0,05 | 0 | 1,14 | 0,59 | 38,06 | 217,6 | 25,32 | 1,14 |

Холодные закуски:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|-------------------------|-----|------|------|------|-------|-------|------|---|-----|-------|-------|-------|------|
| 71 | Огурцы свежие | 100 | 0,8 | 0,1 | 0,1 | 14,04 | 0,033 | 9,96 | 0 | 0,1 | 22,91 | 41,83 | 13,94 | 0,6 |
| 45 | Салат из свежей капусты | 60 | 0,78 | 1,95 | 3,88 | 36,24 | 0,012 | 10,2 | 0 | 39 | 14,94 | 16,98 | 90,6 | 0,24 |

Напитки:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|-----|------|------|------|------|-------|------|---|------|------|-------|-------|------|
| 376 | Чай | 200 | 0,53 | 0 | 9,47 | 40 | 0 | 0,27 | 0 | 0 | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| 345 | Компот из черной смородины с витамином С | 200 | 0,26 | 0,09 | 14,4 | 61,3 | 0,007 | 13,8 | 0 | 11,2 | 11,8 | 9,2 | 6,72 | 0,35 |

Мучные изделия:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------------------------|----|--------------|-------------|-------------|---------------|-------------|------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,8 | 91,96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,65 | 46,76 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| 409 | Пирожки в ассортименте | 80 | 4,48 | 1,81 | 39,9 | 193,81 | 0,07 | 2,35 | 0 | 0,66 | 13,43 | 47,42 | 7,94 | 1,11 |
| | ИТОГО: | | 10,07 | 12,3 | 62,5 | 409,72 | 1,44 | 4,5 | 40,92 | 0,77 | 83,96 | 309,9 | 57,36 | 2,17 |

8. Среда

Меню свободного выбора (возрастная категория 11-18 лет)

Первые блюда:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------------------|-----|-----|------|------|--|-------|------|------|---|------|-------|-------|------|------|
| 88 | Ши из свежей капусты | 250 | 1,8 | 4,98 | 8,13 | | 84,49 | 0,08 | 18,5 | 0 | 2,38 | 33,98 | 47,43 | 22,2 | 0,83 |
|----|----------------------|-----|-----|------|------|--|-------|------|------|---|------|-------|-------|------|------|

Вторые блюда:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------|-----|-------|------|------|--|--------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 250 | Бефстроганов из индейки | 100 | 16,22 | 27,1 | 5,44 | | 330,78 | 0,99 | 0,03 | 42,75 | 0,044 | 42,66 | 171 | 19,18 | 1,37 |
| 268 | Котлеты с маслом | 105 | 12,97 | 33,5 | 13,7 | | 410,45 | 0,34 | 4,41 | 42,75 | 33,42 | 39,91 | 165,5 | 54,67 | 165,53 |

Гарниры:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------|-----|------|------|------|--|--------|---|------|---|-------|-------|----|-------|------|
| 305 | Рис припущенный | 180 | 4,32 | 5,64 | 45,2 | | 249,24 | 0 | 0,02 | 0 | 0,036 | 10,53 | 86 | 29,54 | 0,58 |
|-----|-----------------|-----|------|------|------|--|--------|---|------|---|-------|-------|----|-------|------|

Холодные закуски:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|------------------------------------|-----|------|------|------|--|-------|------|------|----|------|------|-------|-------|------|
| 49 | Салат витаминный | 100 | 1,57 | 6,02 | 8,79 | | 96,7 | 0,05 | 32,9 | 0 | 16 | 32 | 33,8 | 16,63 | 0,57 |
| 27 | Салат из свежих помидоров с перцем | 100 | 1,17 | 6,17 | 3,83 | | 76,67 | 64,6 | 0,22 | 14 | 0,05 | 22,2 | 22,52 | 15,77 | 0,83 |

Напитки:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------------------|-----|------|-----|------|--|--------|------|------|---|-----|------|-------|-------|------|
| 376 | Чай | 200 | 0,53 | 0 | 9,47 | | 40 | 0 | 0,27 | 0 | 0 | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| 349 | Компот из сухофруктов с витамином С | 200 | 1,16 | 0,3 | 47,3 | | 196,38 | 0,02 | 0,8 | 0 | 0,2 | 5,84 | 46 | 33 | 0,96 |

Мучные изделия:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------------------------|----|--------------|-------------|-------------|--|----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,8 | | 91,96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,65 | | 46,76 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| 409 | Пирожки в ассортименте | 80 | 4,48 | 1,81 | 39,9 | | 193,81 | 0,07 | 2,35 | 0 | 0,66 | 13,43 | 47,42 | 7,94 | 1,11 |
| | ИТОГО: | | 35,08 | 72,2 | 73,2 | | 1732,75 | 1,33 | 4,47 | 85,5 | 33,5 | 93,1 | 422,5 | 103,39 | 167,48 |

9. Четверг

Меню свободного выбора (возрастная категория 11-18 лет)

Первые блюда:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------|-----|-----|-----|------|--------|------|------|---|------|-------|-------|-------|------|
| 113 | Суп лапша домашняя | 250 | 6,5 | 9,5 | 13,5 | 165,25 | 0,55 | 0,03 | 5 | 0,04 | 29,43 | 61,89 | 10,64 | 0,75 |
|-----|--------------------|-----|-----|-----|------|--------|------|------|---|------|-------|-------|-------|------|

Вторые блюда:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------------|--------|-------|------|------|--------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| 306 | Биточки куринные с маслом | 100/10 | 10,44 | 19,3 | 5,57 | 237,99 | 0,39 | 0,09 | 23,06 | 0,045 | 11,98 | 92,77 | 11,27 | 1,29 |
| 299 | Запеканка картофельная с мясом | 200/10 | 16 | 31,8 | 33,5 | 484,7 | 15,42 | 0,07 | 13,34 | 0,21 | 29,2 | 218,4 | 55,9 | 3,55 |

Гарниры:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------|-----|------|---|------|--------|-------|---|---|------|------|------|---|-----|
| 309 | Макаронны отварные | 180 | 6,12 | 9 | 34,2 | 242,28 | 0,072 | 0 | 0 | 2,34 | 14,4 | 41,4 | 9 | 0,9 |
| | | | | | | | | | | | | | | |

Холодные закуски:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|-------------------------|-----|------|------|------|-------|-------|------|---|-----|-------|-------|-------|------|
| 45 | Салат из свежей капусты | 60 | 0,78 | 1,95 | 3,88 | 36,24 | 0,012 | 10,2 | 0 | 39 | 14,94 | 16,98 | 90,6 | 0,24 |
| 71 | Огурцы свежие | 100 | 0,8 | 0,1 | 0,1 | 14,04 | 0,033 | 9,96 | 0 | 0,1 | 22,91 | 41,83 | 13,94 | 0,6 |

Напитки:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------|-----|------|-----|------|-------|-------|------|---|-----|------|-------|-------|------|
| 376 | Чай | 200 | 0,53 | 0 | 9,47 | 40 | 0 | 0,27 | 0 | 0 | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| 246 | Компот из апельсинов | 200 | 0,45 | 0,1 | 34 | 141,2 | 0,016 | 12 | 0 | 0,1 | 23,2 | 11,5 | 7,63 | 0,24 |

Мучные изделия:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------------------------|----|-------|------|------|---------|-------|------|------|-------|-------|-------|-------|------|
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,8 | 91,96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,65 | 46,76 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| 409 | Пирожки в ассортименте | 80 | 4,48 | 1,81 | 39,9 | 193,81 | 0,07 | 2,35 | 0 | 0,66 | 13,43 | 47,42 | 7,94 | 1,11 |
| | ИТОГО: | | 33,34 | 62,1 | 77,2 | 1694,23 | 15,88 | 0,16 | 36,4 | 2,595 | 55,58 | 352,6 | 76,17 | 5,74 |

10. Пятница

Меню свободного выбора (возрастная категория 11-18 лет)

Первые блюда:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------------------|-----|------|---|------|-----|------|------|---|-------|-------|-------|-------|------|
| 47 | Свекольник с курицей | 250 | 2,63 | 5 | 18,5 | 130 | 8,14 | 0,24 | 0 | 0,075 | 50,71 | 72,45 | 32,74 | 1,58 |
|----|----------------------|-----|------|---|------|-----|------|------|---|-------|-------|-------|-------|------|

Вторые блюда:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------------------------------|-----|-------|------|------|--------|------|------|---|-------|-------|-------|------|------|
| 280 | Фрикадельки в томатном соусе | 130 | 9,32 | 11,6 | 12,5 | 191,87 | 2,5 | 0,04 | 0 | 0,071 | 13,84 | 84,28 | 16,9 | 1,57 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 280 | 23,14 | 25,8 | 27,2 | 421,34 | 0,59 | 10,8 | 0 | 0,24 | 45,9 | 288,3 | 68,5 | 4,8 |

Гарниры:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------|-----|-------|------|------|--------|------|---|---|---|-------|-----|-----|-------|
| 302 | Каша гречневая | 180 | 10,68 | 4,92 | 47,8 | 278,23 | 0,24 | 0 | 0 | 0 | 17,52 | 252 | 168 | 60,01 |
|-----|----------------|-----|-------|------|------|--------|------|---|---|---|-------|-----|-----|-------|

Холодные закуски:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|-----------------------------|-----|------|-------|------|--------|------|-------|---|--------|-------|-------|-------|------|
| 45 | Салат из квашеной капусты | 100 | 1,7 | 5 | 8,46 | 85,7 | 0,02 | 19,8 | 0 | 197,6 | 52,2 | 33,9 | 16,01 | 0,66 |
| 23 | Салат из свежих помидоров с | 100 | 1,68 | 10,12 | 1,16 | 127,82 | 0,06 | 29,88 | 0 | 753,64 | 28,22 | 51,46 | 28,55 | 0,98 |

Напитки:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------------------|-----|------|-----|------|--------|------|------|---|-----|-------|------|-------|------|
| 307 | Чай с лимоном | 200 | 0,53 | 0 | 9,87 | 41,6 | 0 | 2,13 | 0 | 0 | 15,33 | 23,2 | 12,27 | 2,13 |
| 349 | Компот из сухофруктов с витамином С | 200 | 1,16 | 0,3 | 47,3 | 196,38 | 0,02 | 0,8 | 0 | 0,2 | 5,84 | 46 | 33 | 0,96 |

Мучные изделия:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------------------------|----|--------------|-------------|-------------|-----------------|-------------|-------------|----------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,8 | 91,96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,65 | 46,76 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| 409 | Пирожки в ассортименте | 80 | 4,48 | 1,81 | 39,9 | 193,81 | 0,07 | 2,35 | 0 | 0,66 | 13,43 | 47,42 | 7,94 | 1,11 |
| | ИТОГО: | | 44,84 | 47,3 | 95,9 | #ССЫЛКА! | 3,33 | 10,8 | 0 | 0,311 | 77,26 | 624,6 | 253,4 | 66,38 |

"Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях", 2011г. Под руководством Могильного М.П.,

Тутельян В.А. 2011 г.

Заведующий производством: Жукова Л.А.