

Меню 5 под 1 классе платное питание на 2021 учебный год

Директор МКОУ СОШ №1 г. Карабаша  
 Е.В. Бремина  
 2021г.

УТВЕРЖДАЮ  
 «»

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1 день																	
139 стр.148 2004 год.	Суп гороховый	250	6,2	5,6	22,3	167,0	0,2	3,25	17,5	0,45	52,5	237,5	75	3,7			
297 стр.250 2004 год.	Гречка отварная	200	10,2	2,8	72	362,0	8	0	0,1	1,5	1	10,3	14,1	10,4			
431 стр.341 2004 год.	Печень по- строгановски	60/5	13,6	13,6	3,9	289,0	6,7	9,3	55,6	39,3	4,5	15,3	3,4	6,8			
648 стр.456 2004 год.	Кисель	200	1,36	0,0	29,02	116,16	0	0	0	0	0,2	0	0	0,04			
738 стр.505 2004 год.	Пирожок с повидлом	75	8,8	2,3	40,6	219,0	0,06	11	0	0	26,7	0	0	0			
промышленный	Хлеб	50	2,4	0,14	17,7	79,36	0,2	0	0	3,8	22,4	91,2	33,7	2,2			
		<b>Итого</b>	<b>42,56</b>	<b>24,44</b>	<b>185,52</b>	<b>1232,52</b>	<b>0,26</b>	<b>23,55</b>	<b>73,2</b>	<b>45,05</b>	<b>107,3</b>	<b>354,3</b>	<b>126,2</b>	<b>23,14</b>			
2 день																	
124 стр.140 2004 год.	Пи из свежей капусты	250	2	4,3	10	88	0,05	20,5	175	0,75	65	185	25	0,75			
340 стр.277 2004 год.	Омлет натуральный	100	10	16,7	1,9	199	2,1	0,1	15	16,9	3,7	11	1,6	5,8			
1064 стр.436 2013 год.	Сосиска отварная	100	11	19,3	11,28	214,14	4,26	0	9	0,27	26,1	160,35	19,8	2,04			



## 5 день

160 стр.159 2004 год.	Суп молочный с вермишелью	250	7	7,9	24,7	141	10,25	2	4,5	4	2,175	23,1	9	5,25
520 стр.402 2004 год.	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	14,9	183	13	24	5,4	24,4	7,6	18,4	10,6	8
451 стр.355 2004 год.	Котлета из говядины	100	14,9	21,2	13,8	307	6,5	3,1	15,7	3,8	2,1	20,5	6,2	11,8
промышленный 2004 год.	Сок	200	0,1	0	21,2	88	0,02	4,0	0	0	14,0	30,0	20,0	2,8
промышленный 2004 год.	Хлеб	50	2,4	0,14	17,7	79,36	0,2	0	0	3,8	22,4	91,2	33,7	2,2
<b>Итого</b>		<b>28,48</b>	<b>35,64</b>	<b>92,3</b>	<b>798,36</b>	<b>29,97</b>	<b>33,1</b>	<b>25,6</b>	<b>36,0</b>	<b>68,85</b>	<b>183,2</b>	<b>79,5</b>	<b>30,05</b>	

## 6 день

135 стр.146 2004 год.	Суп из разных овощей	250	2,2	4,4	12,4	99	16,5	19	230,5	16,5	14,5	24,5	14,5	16,25
297 стр.250 2004 год.	Гречка отварная	200	10,2	2,8	72	362,0	8	0	0,1	1,5	1	10,3	14,1	10,4
499 стр.391 2004 год.	Котлета из курицы	50	29,2	6,8	0,5	186	1,4	1,15	5,2	0,35	0,45	3,35	4,5	1,9
промышленный 2004 год.	Хлеб	50	2,4	0,14	17,7	79,36	0,2	0	0	3,8	22,4	91,2	33,7	2,2
693 стр.481 2004 год.	Какао на молоке	200	4,9	5,0	32,5	190	3,8	1,8	4,2	2,6	16,8	21,8	6	5,4
<b>Итого</b>		<b>48,9</b>	<b>19,14</b>	<b>135,1</b>	<b>916,36</b>	<b>29,9</b>	<b>21,95</b>	<b>240,0</b>	<b>24,75</b>	<b>55,15</b>	<b>151,15</b>	<b>72,8</b>	<b>36,15</b>	

## 7 день

110 стр.131 2004 год.	Борщ из свежей капусты	250	2	5,2	13,1	106	0,05	10,75	182,5	0,75	57,5	200	30	1,25
366 стр.292 2004 год.	Залежанка твороженная	150	15	13,3	13,7	239	1,65	0,15	11,1	4,65	6,3	10,5	2,55	0
520 стр.402 2004 год.	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	14,9	183	13	24	5,4	24,4	9,6	18,4	10,6	8
450 стр.355 2004 год.	Шницель нагураальный рубленый	75	19,5	33,4	10,2	421	0,17	0,21	0	0	14,51	93,29	18,66	1,04

промышленный	Лед	50	2,4	0,14	17,7	79,36	0,2	0	0	3,8	22,4	91,2	33,7	2,2
638 стр.451 2004 год.	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,89	0,006	0,4	200	0	25,2	39,6	19,4	0,6
	<b>Итого</b>	<b>43,54</b>	<b>58,4</b>	<b>97,49</b>	<b>1142,25</b>	<b>15,076</b>	<b>35,51</b>	<b>399,0</b>	<b>33,6</b>	<b>135,5</b>	<b>452,99</b>	<b>114,91</b>	<b>13,09</b>	
<b>8 день</b>														
132 стр.144 2004 год.	Рассольник «Ленинградски й»	250	3	4,5	20,1	135	15,5	26,75	208,25	18,75	5,25	21,5	16	13,25
461 стр.363 2004 год.	Тертели из говядины	60	13,8	16,4	13,1	257	0,15	0	1	0,15	0,2	0,9	0,1	0,5
511 стр.399 2004 год.	Рис отварной	200	4,3	2,82	22,36	125,1	1,04	0	0	0	66	32,2	96	2
промышленный	Хлеб	50	2,4	0,14	17,7	79,36	0,2	0	0	3,8	22,4	91,2	33,7	2,2
промышленный.	Сок	200	0,1	0	21,2	88	0,02	4,0	0	0	14,0	30,0	20,0	2,8
	<b>Итого</b>	<b>23,6</b>	<b>23,86</b>	<b>94,46</b>	<b>684,46</b>	<b>16,91</b>	<b>30,75</b>	<b>209,25</b>	<b>22,7</b>	<b>107,85</b>	<b>175,8</b>	<b>165,8</b>	<b>20,75</b>	
<b>9 день</b>														
140 стр.148 2004 год.	Суп вермишелевый	250	2,9	2,5	21	120	8,25	11,75	32	1,25	2	11	6,5	5,5
520 стр.402 2004 год	Картофельное тюре	200	4,08	6,4	14,9	183	13	24	5,4	24,4	9,6	18,4	10,6	8
638 стр.451 2004 год.	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,89	0,006	0,4	200	0	25,2	39,6	19,4	0,6
промышленный	Хлеб	50	2,4	0,14	17,7	79,36	0,2	0	0	3,8	22,4	91,2	33,7	2,2
	<b>Итого</b>	<b>9,94</b>	<b>9,04</b>	<b>81,49</b>	<b>496,25</b>	<b>21,456</b>	<b>36,15</b>	<b>237,4</b>	<b>30,7</b>	<b>59,2</b>	<b>160,2</b>	<b>70,2</b>	<b>16,3</b>	
<b>10 день</b>														
160 стр.140 2004 год	Пи из свежей капусты	250	2	4,3	10	88	0,05	20,5	175	0,75	65	185	25	0,75
448 стр.353 2004 год.	Бифштекс из говядины	60	20,6	37,3	0	420	0,05	0	7	0,9	14	150	24	1,2
332 стр.271 2004 год.	Макаронны отварные	200	6,8	12,2	45,6	326	0,04	0	0	0,04	7	24	6	0,6



