

Согласовано/
Директор
МБОУ Маркинской СОШ
Малахова С.С.

Утверждаю
Директор
Закусочной «Русь»
Абрамова Л.С.

Примерное 10 дневное меню по горячему питанию,
согласно сборника рецептур выпуска 2004г под редакцией В.Т.
Ланшиной, учащихся МБОУ Маркинской СОШ с 01.09.2020 года.

1 день понедельник

Наименование блюда	Выход/гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена в рублях
Сосиска отварная с томатным соусом	50/30	6,9	10,1	0,9	130	29-50
Пюре картофельное с маслом Сливочным и молоком	150	2,1	4,5	14,6	109	16-49
Зеленый горошек консервир.	30	0,4		1,9	8	4-00
Хлеб пшеничный, ржаной	50	3,3	0,5	20,4	104	2-50
Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58	2-50
Итого:						54-99

2 день вторник

Наименование блюда	Выход	Белки	жиры	Углеводы	Ккал	Цена в рублях
Котлета с томатным соусом	70/30	8,7	8,6	10,5	157	36-00
Каша гречневая	150	5,6	5,2	28,4	186	8-99
Свежий огурец или помидор	40	0,2		0,8	4,0	5-00
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,5	20,4	104	2-50
Чай с сахаром	200	0,2		15	58	2-50
Итого:						54-99

3 день среда

Наименование блюда	Выход	Белки	жиры	Углеводы	Ккал	Цена в рублях
Колбаса отварная куриная	70	7,2	3,3	2,7	197	33-50
Тушеная капуста	150	3,3	4,9	4,7	76	9-99
Компот из сухофруктов	200	0,2		33,5	128	6-50
Хлеб пшеничный	100	11,4	3,2	62,0	298	5-00
Итого:						54-99

4 день четверг

Наименование блюд	выход	белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена в рублях
Плов из риса и куриного филе	70/120	17,2	10,3	5,0	241	39-00
Квашеная капуста или отварная свекла	30	0,4		1,9	10	10-99
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,5	20,4	104	2-50
Чай с сахаром	200	0,2		15	58	2-50
Итого:						54-99

5 день пятница

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена в рублях
Тефтели с том.соусом	70/30	6,5	6,5	7,6	117	34-00
Макароны отварные с маслом	150	3,5	4,1	23,5	147	10-00
Соленый или свежий огурец	20/40	0,2		0,8	4,0	5-99
Чай с сахаром	200	0,2		15	58	2-50
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,5	20,4	104	2-50
Итог:						54-99

6 день понедельник

Наименование блюда	Выход	белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена в рублях
Гуляш из свинины с соусом	50/30	13,9	6,5	4	130	30-99
Пюре картофельное с маслом сливочным и молоком	150	2,1	4,5	14,6	109	14-50
Конс.зеленый горошек	30	0,4		1,9	8	4-50
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,5	20,4	104	2-50
Чай с сахаром	200	0,2		15	58	2-50
Итог:						54-99

7 день вторник

Наименования блюда	Выход	Белки	жиры	Углеводы	Ккал	Цена в рублях
Сосиска отварная с том.соусом	50/30	6,9	10,1	0,9	130	30-50
Макароны отварные с маслом	150	3,5	4,1	23,5	147	10-00
Капуста квашенная	30	0,4		1,9	10	9-49
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,5	20,4	104	2-50
Чай с сахаром	200	0,2		15	58	2-50
Итог:						54-99

8 день среда

Наименование блюда	Выход	белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена в рублях
Вермишель отварная	150	12,1	9,12	32	261	18-80
Колбаса из мяса птицы с том. соусом	70/30	9,6	3,0	31,4	171	28-69
Хлеб пшеничный	100	11,4	3,2	62	298	5-00
Чай с сахаром	200	0,2		15	58	2-50
Итог:						54-99

9 день четверг

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	Цена в рублях
Жареная рыба (путассу) с том.соусом	70/30	10,6	4,0	4,6	106	31-99
Рис отварной	150	2,1	4,5	14,6	109	9-00
Огурец свежий или соленый	30	0,2		0,8	4,0	5-00
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,5	20,4	104	2-50
Компот из сухофруктов	200	0,2		33,5	128	6-50
Итого:						54-99

10 день пятница

Наименование блюда	выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена в рублях
Котлета с том. соусом	70/30	8,7	8,6	10,5	157	35-99
Каша гречневая	150	5,6	5,2	28,4	186	9-00
Свежий огурец или помидор	40	0,2		0,8	4,0	5-00
Чай с сахаром	200	0,2		15	58	2-50
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,5	20,4	104	2-50
Итого:						54-99