Основное (организованное) меню для организации питания обучающихся МБОУ « Опытненская СОШ»

в осеннее-зимний период 7-11 лет

Утверждаю

Директор _____ С.А.Таскин

1 день	№ рецепт	ккал	2день	№ рецепт	ккал	3день	№ рецепт	ккал	4день	№ рецепт	ккал	5день	№ Рецепт	ккал
Овощи натуральные свежие 60	71	25,2	Салат из зелёного горошка 60	10	50,16	Салат из свеклы варёной 60	33	56,34	Салат из моркови с чесноком 60	61	135,52	Салат из белокачанной капусты 60	43	52,44
Щи с говядиной 200	88	91,44	Рассольник ленинградский 200	56	120	Суп-лапша на курином бульоне 200	210	102,26	Суп картофельный с крупой200	204	133,8	Суп с рыбными консервами 200	87	133,8
Тефтели с соусом 100/40	107/333	235,19/ 19,2	Птица запеченная 120	297	181,38	Рыба тушёная в сметанном соусе 120г	59	293,75	Гуляш говяжий с подливом100	591	182,25	Плов с мясом птицы 150	291	226
Каша гречневая рассыпчатая 150	165	230,07	Капуста тушёная 150	336	213,53	Пюре картофельное 150	694	137,25	Макароны 150	688	168,45	Компот из сухофруктов 200	349	103
Компот из кураги 200	868	111,7	Компот из сухофруктов 200	349	103	Чай с сахаром 200	376	60	Компот из изюма 200	286	111	Хлеб ржаной 50	879	90,5
Хлеб ржаной 15	879	28,5	Хлеб ржаной35	879	66,5	Хлеб ржаной 15	879	28,5	Хлеб ржаной 15	879	28,5	Хлеб пшеничный 50	878	101,5
Хлеб пшеничный 40	878	81,2	Хлеб пшеничный40	878	81,2	Хлеб пшеничный 15	878	30,45	Хлеб пшеничный 20	878	40,6			
ИТОГО 805		822,5	ИТОГО 805		815,77	ИТОГО 785		708,51	ИТОГО 745		800,12	ИТОГО 710		707,24
6день			**7день**			**8день**			**9день**			**10день**		
Овощи натуральные свежие 60	71	25,2	Помидоры свежие 60	71	25,2	Салат из белокачанной капусты с зелёным горошком 60	7	65,5	Салат из консервированной кукурузы 60	12	59,58	Салат из моркови с чесноком 60	61	135,52
Борщ с капустой и картофелем200	170	140,8	Рассольник ленинградский 200	56	120	Суп-лапша на курином бульоне 200	210	102,26	Суп картофельный с бобовыми 200	206	107,8	Щи с говядиной 200	88	91,44
Тефтели 100	107	235,19	Курица в соусе с томатом 100	410	183,34	Жаркое по-домашнему 230	31	334,95	Котлеты 100	608	228,75	Птица запечённая120	297	215,6
Макароны 150	688	168,45	Каша гречневая рассыпчатая 150	165	230,07	Компот из сухофруктов 200	349	158	Макароны 150	688	168,45	Рис отварной 150	10	141,63
Компот из кураги 200	868	111,7	Чай с сахаром 200	376	60	Хлеб ржаной35	879	66,5	Напиток из плодов шиповника 200	377	62	Компот из изюма 200	286	111
Хлеб ржаной 15	879	28,5	Хлеб ржаной 35	879	66,5	Хлеб пшеничный40	878	81,2	Хлеб ржаной 15	879	28,5	Хлеб ржаной15	879	28,5
Хлеб пшеничный 40	878	81,2	Хлеб пшеничный 40	878	81,2				Хлеб пшеничный 40	878	81,2	Хлеб пшеничный 40	878	81,2
ИТОГО 765		791,04	ИТОГО 785		766,31	ИТОГО 765		808,41	765		736,28	ИТОГО 805		804,89