

Утверждаю:

врио директора МОКУ

«Верхнеяшкульская СОШ

им. А.Д.Емченова»

/Г.Р.Бичкинова



МОКУ «Верхнеяшкульская СОШ им. А.Д.Емченова»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
(январь, февраль)
5-11 классы

2022 г.

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ технологической карты
--------------------	----------	-------	------	----------	--------------	-------------------------

1-й день.

Обед

Суп- лапша на кур.бульоне	250	1,98	5,13	18,3	126	
Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	200	8,2	7,11	23,6	245,4	
Чай с сахаром	200	4,51	1,14	7,71	57,33	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Итого за 1-ый день	670	16,21	13,54	59,45	475,73	

2 - ой день.

Обед

Суп овощной с мясными фрикадельками	250/20	3,0	3,1	17	140	
Гуляш из говядины	80	12,8	13,06	2,91	200,8	
Крупа гречневая рассыпчатая	150	3,6	2,2	25,6	98,7	
Чай с молоком	200	1	0,2	22,6	92	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Итого за 2-ой день	720	21,92	18,72	77,95	578,5	

3-й день.

Обед

Рассольник «Петербургский»	250	2,13	5,08	20,20	111,3	
Котлета мясная	80	10,5	13	12,9	196,2	
Картофельное пюре	150	2,34	5,9	3,79	174,02	
Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0	19,85	55,6	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Итого за 3-ий день	700	17,65	24,14	66,58	584,12	

4 – й день.

Обед

Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,69	2,84	17,14	104,75	
Плов из курицы	200	9,0	6,8	16,9	235,62	
Чай с лимоном	200	1,16	0	19,85	86	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Итого за 4-ый день	670	14,37	9,8	63,73	473,37	

5 -й день.**Обед**

Борщ со сметаной 15%	250/10	2,84	4,9	11,75	118,6	
Тефтели мясные	80	8,4	8,3	9,3	119	
Макароны отварные	150	5,1	7,5	25,5	202,5	
Кофейный напиток	200	0,14	0,04	13,2	97,58	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Итого за 5-й день	710	18	20,9	69,59	584,68	

6 -ой день.**Обед**

Суп овощной с мясными фрикадельками	250/20	3,0	3,1	17	140	
Рыба припущенная	80	13,8	7,5	21,7	259,17	
Картофель отварной	150	1,96	2,78	13,91	90	
Чай с лимоном	200	1,14	1,14	7,71	57,33	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Итого за 6-й день	720	21,42	14,68	70,16	593,5	

7-ой день.**Обед**

Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,98	2,74	14,58	90,75	
Мясо тушенное	80	5,86	16,31	3,07	182,51	
Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	
Какао с молоком	200	4,51	1,14	7,71	57,33	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Итого за 7-й день	700	16,65	26,83	69,72	591,12	

8 - ой день.**Обед**

Свекольник (свекла, картофель, морковь, сметана 15%)	250/10	2,2	2,07	5,93	45,33	
Котлета мясная	80	10,5	13	12,9	196,2	
Рис припущенный	150	2,43	2,87	24,45	133,3	

Чай с сахаром	200	1,56	1,33	7,09	46,67	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Итого за 8 - ой день	710	18,21	19,43	60,21	468,5	

9- й день.

Обед						
Суп – лапша на кур.бульоне	250	1,98	5,13	18,3	126	
Жаркое по-домашнему	200	9,78	14,1	19,88	326	
Чай с молоком	200	3,4	2,05	14,92	72	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Итого за 9-й день	670	16,68	21,44	62,94	571	

10 - й день.

Обед						
Суп крестьянский с крупой	250	10	8,63	7,90	167,3	
Плов из курицы	200	9,0	6,8	16,9	235,62	
Компот из смеси сухофруктов	200	1,1	2,1	9,8	63,6	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Итого за 10-й день	670	22,62	17,69	44,44	513,52	

Повар:
Завхоз:

/К.Ш.Эрдниева/
/Н.А.Батаева/