

"Утверждаю"

Директор МБОУ средняя школа № 3

Директор ООО "Нежность"

Шамина Н.Б.

Надежин С.В.

М Е Н Ю

для школьного питания учащихся 5-11 классов на 2021 учебный год г. Родники
стоимость питания 60,00 (шестьдесят рублей)

Первая неделя						
№ рецепт	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. Ценность
Понедельник						
27	Каша рисовая жидк. на мол. масло/сл	200/10	8,90	8,60	39,40	271,50
693	Какао на молоке	200	3,87	3,80	25,06	161,36
15	Сыр порционно	20	6,96	8,85	0,00	91,00
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,70	94,00
	Йогурт	95	1,50	0,10	11,00	50,00
	Итого		24,27	21,67	95,16	667,86
Вторник						
99	Колбаса отварная	50	5,20	10,00	10,60	112,00
520	Картофельное пюре .масло сливочное	150/5	3,67	5,76	24,53	164,70
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,70	94,00
	Фрукты по сезонности	75	1,50	0,10	11,00	50,00
	Итого		13,45	16,18	90,59	514,90
Среда						
366	Пудинг из творога с молоком сгущ.	150/30	21,15	42,47	22,98	579,40
686	Чай с сахаром, лимон	200/15/5	0,04	0,00	13,90	55,96
	Булка "Забава"	50	2,20	1,90	18,20	99,20
	Итого		23,39	44,37	55,08	734,56
Четверг						
498	Котлета куриная	50	8,51	10,72	9,76	169,57
322	Рожки отварные,масло сливочное	150/5	5,52	4,52	26,45	168,45
868	Компот из кураги	200	0,65	0,04	21,34	88,85
	Кондитерское изделие	30	0,60	0,10	6,80	29,30
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,70	94,00
	Итого		18,32	15,70	84,05	550,17
Пятница						
726	Блины с молоком сгущенным	150/30	7,45	3,16	34,32	239,84
942	Чай с сахаром	200/15	0,04	0,00	13,90	55,96
	Фрукты по сезонности	75	1,50	0,10	11,00	50,00
	Итого		8,99	3,26	59,22	345,80

Старший повар:

"Утверждаю"

Директор МБОУ средняя школа № 3

Шамина Н.Б.

Директор ООО "Нежность"

Надежин С.В.

М Е Н Ю

для школьного питания учащихся 5-11 классов на 2021 учебный год г. Родники
стоимость питания 60,00 (шестьдесят рублей)

Вторая неделя						
рецепт а	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. Ценн Ккаал
Понедельник						
390	Каша гречневая молоч.жидкая, масло сли	200/10	5,76	7,36	40,10	249,80
15	Сыр порционнo	20	2,30	3,00	0,00	35,80
693	Какао на молоке	200	3,87	3,80	25,06	161,36
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,70	94,00
	Йогурт	95	1,50	0,10	11,00	50,00
	Итого		16,47	14,58	95,86	590,96
Вторник						
366	Рожки отварные ,масло сливоч.	150/5	7,46	5,61	35,84	230,45
413	Сосиска отварная	70	7,32	12,68	0,85	146,92
868	Компот фруктовый	200	0,04	0	24,76	94,2
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,70	94,00
	Печенье	2 шт	2,2	1,9	18,2	99,2
	Итого		20,06	20,51	99,348	664,77
Среда						
265	Плов из говядины	200	14,14	11,70	13,97	321,21
687	Чай каркаде	200	0,00	0,00	11,87	48,70
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,70	94,00
	Итого		17,18	12,02	45,54	463,91
Четверг						
340	Омлет натуральный,масло сливочное	105/5	9,07	14,09	2,43	171,72
868	Компот из кураги	200	0,65	0,04	21,34	88,85
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,70	94,00
	Булка "Веснушка"	50	2,20	1,90	18,20	99,20
	Итого		14,96	16,35	61,67	453,77
Пятница						
726	Блины со сгущенным молоком	150/30	7,45	3,16	34,32	239,84
	Сок фруктовый 0,2	1 шт	1,00	0,20	20,20	92,00
	Фрукты по сезонности	75	1,50	0,10	11,00	50,00
	Итого		9,95	3,46	65,52	381,84

Старший повар: