

МЕНЮ

Утверждаю:

Директор школы

19 мая 2021г

Весёловская СОШ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	цена	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
ОБЕД	37.7						
Тефтели	90	18.34	10.63	12.37	10.93	196.6	462/2004
Каша гречневая	130	11.4	8.5	7.3	41	262.0	508/2004
Икра свекольная	60	3.56	1.44	4.56	7.8	77.0	78/2004
Чай	200	2.4	0.2	0	15	58.0	685/2004
Хлеб пшеничный	33	2.00	3.80	0.45	23.10	110.5	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	513	37.7	24.57	24.68	97.83	704.1	
ОБЕД	56.64						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	8.03	1.6	3.44	8	70.0	124/2004
Тефтели	90	15.95	10.63	12.37	10.93	196.6	462/2004
Каша гречневая	150	13.11	8.7	7.8	42.6	275.0	508/2004
Икра свекольная	60	6.38	1.44	4.56	7.8	77.0	78/2004
Компот из свежих плодов	200	10.17	0.4	0	35.4	143.2	631/2004
Хлеб пшеничный	50	3	3.80	0.45	23.10	110.5	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	750	56.64	26.57	28.62	127.83	872.3	
Директор Пилягина М.Е.			Повар				

МЕНЮ

Утверждаю: Директор школы

20 мая 2021г Весёловская СОШ							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	цена	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
ОБЕД 37,70							
Птица, тушеная в сметанном соусе	80	20.84	10.3	8.56	2.05	140.3	493/2004
Капуста квашеная	35	3.5	0.84	0.04	2	14.3	таблица 1994г
Каша пшенная	100	6.4	4.4	5	25.6	166.6	508/ 2004 г
Компот из сухофруктов	200	4.64	0.6	0	31.4	128.0	639/2004
Хлеб пшеничный	38	2.32	2.90	0.34	17.56	84.0	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	453	37.7	19.04	13.94	78.61	533.2	
ОБЕД 56,64							
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	10.09	4.96	4.48	17.84	132.0	139/2004
Птица, тушеная в сметанном соусе	100	25.97	12.05	9.75	2.25	145.5	493/2004
Капуста квашеная	60	5.93	1.62	0.09	3.96	17.1	таблица 1994г
Каша пшенная	150	6.81	6.6	7.5	38.4	250.0	508/ 2004 г
Кисель из концентрата	200	4.84	0	0	24.1	96.4	648/2004
Хлеб пшеничный	50	3	3.80	0.45	23.10	110.5	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	760	56.64	29.03	22.27	109.65	751.5	
Директор Пилягина М.Е.			Повар				

МЕНЮ

Утверждаю: Директор школы

21 мая 2021г Весёловская СОШ							Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	цена	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.					
ОБЕД 37,70								
Плов из птицы	175	22.12	14.18	13.83	31.68	307.1	492/2004	
Морковь отварная	60	4.68	0.460	0.11	3.12	21.0	Таблица 1994г	
Зеленый горошек консервированный	20	4.95	0.62	0.04	1.3	8.0	Таблица 1994г	
Чай с сахаром и лимоном	200/3	3.6	0.3	0	15	62	685/2004	
Хлеб пшеничный	39	2.35	2.96	0.35	18.02	86.19	Распоряжение	
ИТОГО ЗА ОБЕД	294	37.7	18.52	14.33	69.118	484.32		
ОБЕД			белки	жиры	углеводы			
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8.93	2.32	2	16.8	94.4	140/2004	
Плов из птицы	200	34.9	16.2	15.8	36.2	351.0	492/2004	
Морковь отварная	50	4.15	0.380	0.09	2.6	17.5	Таблица 1994г	
Компот из смеси сухофруктов	200	5.66	0.6	0	31.4	128	639/2004	
Хлеб пшеничный	50	3	3.80	0.45	23.10	110.50	Распоряжение	
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	56.64	23.3	18.34	110.1	701.4		
Директор Пилягина М.Е.			Повар					

МЕНЮ

Утверждаю: Директор школы

24 мая 2021г Весёловская СОШ		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.				Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г	
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	белки	жиры	углеводы				
ОБЕД 37,70								
Биточки	50	10.74	9.35	8.65	5.95	139.3	451/2004	
Макаронные изделия отварн	150	7.92	5.25	6.15	35.25	217	332/2004	
Икра кабачковая	30	2.63	0.6	2.7	0	26.5	Таблица	
Компот из свежих плодов	200	10.99	0.4	0	35.4	143.2	631/2004	
Хлеб пшеничный	46	2.8	3.80	0.45	23.10	110.50	Распоряжение	
ИТОГО ЗА ОБЕД		476	35.08	19.4	17.95	99.7	637	
ОБЕД 56,64								
Щи из свежей капусты с картофелем		200	8.03	1.6	3.44	8	70.0	124/2004
Биточки	90	16.18	16.83	15.57	10.71	250.8	451/2004	
Макаронные изделия отварн	150	7.92	5.25	6.15	35.25	217	332/2004	
Икра кабачковая	60	10.52	1.2	5.4	0	53.0	Таблица	
Компот из свежих плодов	200	10.99	0.4	0	35.4	143.2	631/2004	
Хлеб пшеничный	50	3	3.50	0.41	21.25	101.70	Распоряжение	
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	56.64	28.78	30.97	110.61	836	
Директор Пилягина М.Е.			Повар					