

Утверждаю:

Директор

МКОУ Парская СШ

 А.В. Мартынова



**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ
МЕНЮ
(МКОУ Парская СШ)**

1 день 1 неделя

Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал	№ тех. карты
Завтрак								
Рожки отварные с маслом сливочн.	140 5	60 5	60 5	4	10	25	165	2
Котлета п/ф	70	75	70	13,6	16,5	15,6	190	7
Компот яблочный	200	200	200	0,51	-	21	130	16
Хлеб пшеничный	50	50	50	8,5	1	48,8	188	15
Всего				26,6	27,5	110,4	673	

2 день 1 неделя

Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал	№ тех. карты
Завтрак								
Жаркое по домашнему с мясом говядины на кости	250	250	200	18	16	19	280	3
Чай с сахаром	200	200	200	3,3	3,7	16	115	18
Хлеб ржаной	50	50	50	10	1	48,8	145	14
Итого				31,3	20,7	83,8	540	

3 день 1 неделя

Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал	№ тех. карты
Завтрак								
Греча отварная с маслом сливочным	130 5	60 5	60 5	4,1	5,9	25,2	145	1
Сосиска отварная	69	70	69	10,3	12	0,12	159	8
Компот яблочный	200	200	200	0,8	-	20	130	16
Хлеб пшеничный	50	50	50	8,5	1	48,8	188	15
Итого				23,7	18,9	94,1	622	

4 день 1 неделя

Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал	№ тех. карты
Завтрак								
Салат из свежей капусты с м/р	50	60	50	1,9	5	7,8	47,5	21
	5	5	5					
Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	200	150	1,9	8,5	14,3	120	6
		5	5					
Котлета п/ф	70	75	70	13,6	16,5	15,6	190	7
Чай с сахаром	200	200	200	3,3	3,7	16	115	18
Хлеб ржаной	50	50	50	10	1	48,8	145	14
Итого				20,7	34,7	102,5	617,5	

5 день 1 неделя

Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал	№ тех. карты
Завтрак								
Рис отварной с маслом сливочным	130	60	60	6,6	3,5	25,5	150	5
	5	5	5					
Курица тушеная	65	65	65	4,9	5,5	5,5	95	9
Сок фруктовый	200	200	200	0,8	-	20	85	19
Хлеб пшеничный	50	50	50	8,5	1	48,8	188	15
Итого				20,8	10	99,8	518	

1 день 2 неделя

Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал	№ тех. карты
Завтрак								
Рис отварной с маслом сливочн.	130 5	60 5	60 5	6,6	3,5	25,5	150	5
Рыба тушеная с овощами	65	65	65	13,6	9,5	15,6	93	10
Компот из сухофруктов	200	200	200	0,51	-	21	121	17
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	50 5	50 5	50 5	8	1	48,8	205	13
Итого				28,7	14	110,9	569	

2 день 2 неделя

Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал	№ тех. карты
Завтрак								
Картофельное пюре, масло сливочное	150 5	200 5	160 5	1,9	8,5	14,3	120	6
Печень тушеная с овощами	65	65	65	10	4	2	102	11
Сок фруктовый	200	200	200	0,8	-	20	85	19
Хлеб ржаной	50	50	50	10	1	48,8	145	14
Итого				22,7	13,5	85,1	452	

3 день 2 неделя

Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал	№ тех. карты
Завтрак								
Рожки отварн. масло сливочное	140 5	60 5	60 5	4	10	25	165	2
Сосиска отварная	69	70	69	10,3	12	0,12	157	8
Чай с сахаром	200	200	200	3,3	3,7	16	115	18
Хлеб пшеничный	50	50	50	8,5	1	48,8	188	15
Итого				26,1	26,7	89,9	625	

4 день 2 неделя

Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал	№ тех. карты
Завтрак								
Творожная запеканка со сгущенным мол.	150 15	150 15	150 15	21,8	15,8	28,8	341	12
Хлеб пшеничный	40	40	40	8,5	1	48,8	188	15
Чай с сахаром	200	200	200	3,3	3,7	16	115	18
Итого				33,6	20,5	93,6	644	

5 день 2 неделя

Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал	№ тех. карты
Завтрак								
Картофель тушеный с мясом говядины на кост	250	250	250	16,5	15	17,4	270	4
Компот яблочный	200	200	200	0,51	-	21	130,3	16
Хлеб ржаной	50	50	50	10	1	48,8	145	14
Итого				27	16	87,2	545,3	