

Утверждаю:

Ио директора

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, масло сливочное	150 12	65 12	65 12	4	10	25	156	2
Котлета	70	75	70	13,6	16,5	15,6	190	7
Компот из яблок	200	200	200	0,51	-	21	120,3	16
Хлеб пшеничный	60	60	60	8,5	1	48,8	188	15
Всего				26,6	27,5	110,4	654	

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	220	250 70	190	18	16	19	280	3
Чай сладкий	200	200	200	3,3	3,7	16	115	18
Хлеб ржаной	60	60	60	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	150 5	50 5	50 5	4,1	5,9	25,2	202	1
Сосиска отварная	70	70	65	10,3	12	0,12	198	8
Компот из яблок	200	200	200	0,8	-	20	120	16
Хлеб пшеничный	60	60	60	8,5	1	48,8	188	15
Итого				23,7	18,9	94,1	708	

4 день 1 неделя

Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал	№ тех. карты
Завтрак								
Салат из свежей капусты	50	50	47	1,9	5	7,8	50	20
Картофельное пюре, масло сливочное	150/5	200 5	160 5	1,9	8,5	14,3	180	6
Котлета	70	75	70	13,6	16,5	15,6	190	7
Чай сладкий	200	200	200	3,3	3,7	16	115	18
Хлеб ржаной	60	60	60	10	1	48,8	145	14
Итого				20,7	34,7	102,5	680	

5 день 1 неделя

Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал	№ тех. карты
Завтрак								
Рис отварной, масло сливочное	150 5	52 5	52 5	6,6	3,5	25,5	205	5
Курица тушеная	78	78	70	4,9	5,5	5,5	157	9
Сок фруктовый	200	200	200	0,8	-	20	120	19
Хлеб пшеничный	60	60	60	8,5	1	48,8	188	15
Итого				20,8	10	99,8	670	

1 день 2 неделя

Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал	№ тех. карты
Завтрак								
Рис отварной, масло сливочное	150 5	58 5	58 5	6,6	3,5	25,5	205	5
Рыба тушеная с овощами	80	80	70	13,6	9,5	15,6	190	10
Компот из сухофруктов	200	200	200	0,51	-	21	120	17
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	60 10	60 10	60 10	8	1	48,8	205	13
Итого				28,7	14	110,9	720	

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	180	6
Печень тушеная с овощами	60	60	60	10	4	2	92	11
Сок фруктовый	200	200	200	0,8	-	20	120	19
Хлеб ржаной	60	60	60	10	1	48,8	145	14
Итого				22,7	13,5	85,1	537	

3 день 2 неделя

Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал	№ тех. карты
Завтрак								
Рожки отварн. масло сливочное	150 8	60 8	60 8	4	10	25	156	2
Сосиска отварная	70	70	65	10,3	12	0,12	198	8
Чай сладкий	200	200	200	3,3	3,7	16	115	18
Хлеб пшеничный	60	60	60	8,5	1	48,8	188	15
Итого				26,1	26,7	89,9	657	

4 день 2 неделя

Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	Ккал	№ тех. карты
Завтрак								
Творожная запеканка со сгущенным мол.	150 10	110 10	110 10	21,8	15,8	28,8	341	12
Хлеб пшеничный	40	40	40	8,5	1	48,8	188	15
Чай сладкий	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	220	220 70	180	16,5	15	17,4	280	4
Компот из яблок	200	200	200	0,51	-	21	120,3	16
Хлеб ржаной	60	60	60	10	1	48,8	145	14
Итого				27	16	87,2	545,3	