

Примерное недельное меню (1 неделя) на 2020 год
 для сельских школьных столовых. Завтрак --- 12 рублей
 прейскурант цен с 01.01.2020 г



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МОАУ "СОШ № 4"
 А.Г. Картамышев

	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			Калор.	Минер. Вещ-ва		Витамины		
				Б	Ж	У		Ca	Mg	B1	B2	C
Понедельник	Макароны отварные с соусом красным	150/30	4,56	5,48	4,98	34,88	211,5	40,95	24,59	0,09	0,04	0
	Чай с сахаром	200	1,13	0,1	0,03	9,1	25	0,26	0	0	0	0
	Масло сливочное порционно	8	3,28	0,1	6,4	0,12	58,8	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	35	1,35	3,6	1,75	25,3	131	0	0	0	0	0
	Итого		10,32	9,28	13,16	69,4	426,3	41,21	24,59	0,09	0,04	0
Вторник	Картофель тушеный с овощами	100	4,42	0,99	3,9	10,67	95,25	33,15	22	0	0	24,87
	Чай с сахаром	200	1,13	0,1	0,03	9,1	25	0,26	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	1,55	4,25	2	29	150	0	0	0	0	0
	Итого		7,1	5,34	5,93	48,77	270,25	33,41	22	0	0	24,87
Среда	Каша молочная вязкая ячневая	200/5	7,8	5,4	8,6	2,5	252	63,4	41,2	0	0	5
	Чай с сахаром	200	1,13	0,1	0,03	9,1	25	0,26	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	35	1,35	3,6	1,75	25,3	131	0	0	0	0	0
	Итого		10,28	9,1	10,38	36,9	408	63,66	41,2	0	0	5
Четверг	Каша молочная "Дружба"	200/5	8,7	6,3	8,1	33,5	232	127,1	37,07	0,12	0,16	0,53
	Чай с сахаром	200	1,13	0,1	0,03	9,1	25	0,26	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	1,17	3,18	1,5	21,8	112,5	0	0	0	0	0
	Итого		11	9,58	9,63	64,4	369,5	127,36	37,07	0,12	0,16	0,53
Пятница	Омлет натуральный	120	10,93	6,6	3,75	4,02	169,5	60,11	10,08	0,03	0,18	0,26
	Чай с сахаром	200	1,13	0,1	0,03	9,1	25	0,26	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	35	1,35	3,6	1,75	25,3	131	0	0	0	0	0
	Итого		13,41	10,3	5,53	38,42	325,5	60,37	10,08	0,03	0,18	0,26
	Всего за неделю		52,11	43,6	44,63	257,89	1799,55	326,01	134,94	0,24	0,38	30,66
	Средняя за день		10,42	8,72	8,93	51,58	359,91	65,2	26,99	0,05	0,08	6,13

Примерное недельное меню (2 неделя) на 2020 год
для сельских школьных столовых. Завтрак --- 12 рублей



А.Г. Картамышев

	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			Калор.	Минер. Вещ-ва		Витамины		
				Б	Ж	У		Ca	Mg	B1	B2	C
Понедельник	Капуста тушеная	100	4,29	1,58	2,01	6,73	51,33	14,2	0,56	0,04	0	35,2
	Сосиска отварная	40	10,81	1	3,27	0,09	56,5	19,68	11,12	0,11	0	7,4
	Чай с сахаром	200	1,13	0,2	0,056	15,01	57	5,26	4,4	0,01	0,01	0,1
	Хлеб пшеничный	40	1,55	4,25	2	29	150	0	0	0	0	0
	Итого		17,78	7,03	7,336	50,83	314,83	39,14	16,08	0,16	0,01	42,7
Вторник	Каша молочная сборная	200	8,64	5,7	6,5	20,8	165	0	0	0	0	1,5
	Чай с сахаром	200	1,13	0,2	0,056	15,01	57	5,26	4,4	0,01	0,01	0
	Хлеб пшеничный	35	1,35	3,6	1,75	25,3	131	0	0	0	0	0
	Итого		11,12	9,5	8,306	61,11	353	5,26	4,4	0,01	0,01	1,5
Среда	Картофельное пюре с соусом красным	100/30	5,35	3,22	5,6	22,05	156	69,5	34,5	0,01	0,08	17,27
	Котлета из птицы (куры 1 кат. охлаж.	50	9,13	12,5	7,16	8,21	148	15,27	16,57	0,06	0	0
	Чай с сахаром	200	1,13	0,2	0,056	15,01	57	5,26	4,4	0,01	0,08	0,1
	Хлеб пшеничный	40	1,55	4,25	2	29	150	0	0	0	0	0
	Итого		17,16	20,17	14,816	74,27	511	90,03	55,47	0,08	0,16	17,37
Четверг	Каша молочная вязкая манная	200/5	8,73	5,4	8,6	2,5	252	63,4	41,2	0	0	5
	Чай с сахаром	200	1,13	0,2	0,056	15,01	57	5,26	4,4	0,01	0,01	0
	Хлеб пшеничный	35	1,35	3,6	1,75	25,3	131	0	0	0	0	0
	Итого		11,21	9,2	10,406	42,81	440	68,66	45,6	0,01	0,01	5
Пятница	Рагу из овощей	150	7,96	2,28	7,92	20,52	121,2	53,04	38,64	0,072	0	120
	Чай с сахаром	200	1,13	0,2	0,056	15,01	57	5,26	4,4	0,01	0,01	0,1
	Хлеб пшеничный	40	1,55	4,25	2	29	150	0	0	0	0	0
	Итого		10,64	6,73	9,976	64,53	328,2	58,3	43,04	0,082	0,01	120,1
Всего за неделю			67,91	52,63	50,84	293,55	1947,03	261,39	164,59	0,342	0,2	186,67
Средняя за день			13,58	10,53	10,17	58,71	389,41	52,27	32,92	0,07	0,04	37,33