	«Утверждаю»
	Директор
МБОУ «Вил	юватовская СОШ»

А.В.Замятин

## Меню приготовляемых блюд для школьной столовой муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Виловатовская средняя общеобразователшьная школа»

12 старше

Прием	Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углево	Калор	№
пищи		(гр)			ды	ийност	рецептуры
						Ь	
		1 дени		1 0 00	0.2	1 41	556/4
Обед	Свекла отварная	100 25/250	1,49 6,8	0,09	9,2	41 179	556/4 вар 98/133
Обед	Суп с рыбными консервами в масле (сайра)	23/230	0,8	8	21	1/9	98/133
	Жаркое из свинины	200	16,8	9,8	20,16	250	436
		50	· ·				TH
	Хлеб ржано-пшеничный Хлеб пшеничный	40	3,3	0,5	16,8	97,5 84,8	TH
	Чай с сахаром	200	0,8	0,3	20,2	80,2	685
	Итого	840	32,39	18,89	89,36	732,5	003
	111010	2 дені		10,07	07,00	702,0	<u> </u>
	Капуста тушенная	100	1,6	1,8	7,2	68	534
Обед	Суп картофельный с	25/250	15	7,1	16,2	191	107/139
	бобовыми, с мясом говядины						
	Печень, тушенная в соусе	50/50	25,7	14,5	4,5	254	439
	Макароны изделия отварные	180	7,36	5	44	216	516
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,5	2	97,5	TH
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	16,8	84,8	TH
	Компот из свежих плодов (	200	0,18	0,18	24	110	631
	яблок)	020	56.24	20.50	1147	1021.2	
	Итого	920	56,34	29,58	114,7	1021,3	
		3 дені					
	Икра морковная	100	2,2	7,6	13	132	78
Обед	Щи из свежей капусты с	25/250/5	9,75	5,2	8,49	130,75	107/124
	картофелем. с мясом		,,,,	- /	-, -	,	
	говядины, со сметаной						
	Гуляш из говядины	50\50	23,8	19,5	5,74	203,0	437
	Картофельное пюре	180/5	3,7	7,9	41	269	128
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,32	0	33	128	639
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,5	2	97,5	TH
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	16,8	84,8	TH
	Итого	920	46,27	41,2	120,03	1045,05	
	Hama anavawa wa	<b>4</b> дени 100		1.6	5.2	122	78
Обед	Икра свекольная Борщ с капустой и картофелем	25/250	2,7 9,81	4,6	5,3 125,	132 148,	106\110
Обед	с мясом говядины	23/230	9,01	1 4,9	25	50	100/110
	Капуста тушеная	200	6,7	5,8	18,4	140	534
	Тефтели 2-й вариант / соус	60/40	8,7	17	8	214	279/331
	сметанный с томатом	30, 10	,,	''			2,5,551
	Чай с сахаром	200	0,8	0	20,2	80,2	685
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,5	2	97,5	TH
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	16,8	84,8	TH
	Итого	940	35,21	33,31	195,95	897	
		5 дені		_	1		
	Капуста тушенная	100	1,6	1,8	7,2	68	534
Обед	Суп картофельный с мясными	25/250	7,29	5,7	16,99	148,5	112/137
	фрикадельками	250	27.020	22.0	42.61	204	122
	Плов из курицы	250	27,038	23,0	43,61	284	122
	Хлеб ржано-пшеничный Хлеб пшеничный	50 40	3,3	0,5	2 16,8	97,5 84,8	TH TH
	Компот из ягод сушеных	200	3,2	0,3	31	122	638
	(кураги)	200	1		31	122	038
	Итого	890	43,428	31,5	117,6	804,8	
	111010	0,0	10,720	01,0	111,0	007,0	1
							•
		6 лент	<u> </u>		l	I	•
	Икра морковная	<b>6</b> дені 100	2,2	7,	13	132	78

Обед							
	Суп картофельный с рыбными консервами в масле (сайра)	25/250	8,61	8, 40	14,34	167,2 5	78/133
	Жаркое по –домашнему (свинина)	200	16,8	9,8	20,16	250	436
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,32	0	35	128	639
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,5	2	97,5	TH
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	16,8	84,8	TH
	Итого	840	34,43	26,8	101,3	859,55	
		7 денн	•		,		
	Свекла отварная	100	1,49	0,09	9,2	41	556/4 вар
Обед	Щи из свежей капусты с	25/250/5	9,75	5,	8,49	130,7	107/124
	картофелем. с мясом			2		5	
	говядины, со сметаной						
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,7	43,00	276,	249
	Furgue (un rong munt)	50\50	22.0	3	5.74	53	437
	Гуляш (из говядины)	30/30	23,8	19, 5	5,74	203,0	43/
	Компот из свежих плодов	200	0,18	0,18	24	110	631
	(яблок)	200	0,10	0,10	27	110	031
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,5	2	97,5	TH
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	16,8	84,8	TH
	Итого	950	50,67	32,7	109,23	943,58	
				ĺ			
		8 дені					
	Икра морковная	100	2,2	7, 6	13	132	78
Обед	Борщ с капустой и	25/250	12,3	11,3	31,86	213,7	106/110
	картофелем, с мясом		,-	,-	, , , ,	- 7.	
	говядины						
	Птица отварная	100	8,6	8,8	10	170	487
	Картофель отварной	180/5	3,43	5,,2	27,62	170	125
	Чай с сахаром	200	0,8	0	20,2	80,2	685
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,5	2	97,5	TH
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	16,8	84,8	TH
	Итого	920	33,83	33,9	121,48	948,2	
	1 20	9 дені	•	1.0		(0	
		100					521
Ofer	Капуста тушенная	100	1,6	1,8	7,2	68	534
Обед	Суп картофельный с	100 25/250		7,1	16,2	191	534 107/139
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с мясом говядины	25/250	1,6 15	7,1	16,2	191	107/139
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с мясом говядины Рис отварной	25/250 180	1,6 15 4,5	7,1 7,7	16,2 49	191 282	107/139 304
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с мясом говядины Рис отварной Котлеты /соус сметанный	25/250 180 60/40	1,6 15 4,5 8,3	7,1 7,7 17	16,2 49 8,8	191 282 221	304 268/331
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с мясом говядины Рис отварной Котлеты /соус сметанный Компот из ягод сушеных	25/250 180	1,6 15 4,5	7,1 7,7	16,2 49	191 282	107/139 304
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с мясом говядины Рис отварной Котлеты /соус сметанный Компот из ягод сушеных (кураги)	25/250 180 60/40 200	1,6 15 4,5 8,3	7,1 7,7 17 0	16,2 49 8,8 31	191 282 221 122	304 268/331 639
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с мясом говядины Рис отварной Котлеты /соус сметанный Компот из ягод сушеных	25/250 180 60/40	1,6 15 4,5 8,3 1 3,3	7,1 7,7 17 0	16,2 49 8,8 31	191 282 221 122 97,5	304 268/331 639 TH
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с мясом говядины Рис отварной Котлеты /соус сметанный Компот из ягод сушеных (кураги) Хлеб ржано-пшеничный	25/250 180 60/40 200 50	1,6 15 4,5 8,3	7,1 7,7 17 0	16,2 49 8,8 31	191 282 221 122	304 268/331 639
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с мясом говядины Рис отварной Котлеты /соус сметанный Компот из ягод сушеных (кураги) Хлеб ржано-пшеничный Хлеб пшеничный	25/250 180 60/40 200 50 40	1,6 15 4,5 8,3 1 3,3 3,2	7,1 7,7 17 0 0,5 0,5	16,2 49 8,8 31 2 16,8	191 282 221 122 97,5 84,8	304 268/331 639 TH
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом говядины Рис отварной Котлеты /соус сметанный Компот из ягод сушеных (кураги) Хлеб ржано-пшеничный Итого	25/250  180 60/40 200  50 40 920	1,6 15 4,5 8,3 1 3,3 3,2 36,9	7,1 7,7 17 0 0,5 0,5 34,6	16,2 49 8,8 31 2 16,8 131	191 282 221 122 97,5 84,8 1066,3	304 268/331 639 TH TH
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с мясом говядины Рис отварной Котлеты /соус сметанный Компот из ягод сушеных (кураги) Хлеб ржано-пшеничный Хлеб пшеничный	25/250 180 60/40 200 50 40 920	1,6 15 4,5 8,3 1 3,3 3,2 36,9	7,1 7,7 17 0 0,5 0,5 34,6	16,2 49 8,8 31 2 16,8	191 282 221 122 97,5 84,8	304 268/331 639 TH
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом говядины Рис отварной Котлеты /соус сметанный Компот из ягод сушеных (кураги) Хлеб ржано-пшеничный Хлеб пшеничный Итого  Икра свекольная  Суп картофельный с рыбными	25/250  180 60/40 200  50 40 920	1,6 15 4,5 8,3 1 3,3 3,2 36,9	7,1 7,7 17 0 0,5 0,5 34,6 4, 6	16,2 49 8,8 31 2 16,8 131	191 282 221 122 97,5 84,8 1066,3	304 268/331 639 TH TH
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом говядины Рис отварной Котлеты /соус сметанный Компот из ягод сушеных (кураги) Хлеб ржано-пшеничный Хлеб пшеничный Итого  Икра свекольная  Суп картофельный с рыбными консервами в масле (сайра)	25/250  180 60/40 200  50 40 920  10 ден 100	1,6 15 4,5 8,3 1 3,3 3,2 36,9 2,7 8,61	7,1 7,7 17 0 0,5 0,5 34,6 4, 6 8, 40	16,2 49 8,8 31 2 16,8 131 5,3	191 282 221 122 97,5 84,8 1066,3 132 167,2 5	107/139 304 268/331 639 TH TH 78 98/133
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом говядины Рис отварной Котлеты /соус сметанный Компот из ягод сушеных (кураги) Хлеб ржано-пшеничный Хлеб пшеничный Итого  Икра свекольная  Суп картофельный с рыбными консервами в масле (сайра) Рыба припущенная/соус	25/250  180 60/40 200  50 40 920  10 ден 100	1,6 15 4,5 8,3 1 3,3 3,2 36,9	7,1 7,7 17 0 0,5 0,5 34,6 4, 6	16,2 49 8,8 31 2 16,8 131	191 282 221 122 97,5 84,8 1066,3	107/139 304 268/331 639 TH TH
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом говядины Рис отварной Котлеты /соус сметанный Компот из ягод сушеных (кураги) Хлеб ржано-пшеничный Хлеб пшеничный Итого  Икра свекольная  Суп картофельный с рыбными консервами в масле (сайра) Рыба припущенная/соус сметанный	25/250  180 60/40 200  50 40 920  10 ден 100 25/250 60/40	1,6 15 4,5 8,3 1 3,3 3,2 36,9 8,61 13,4	7,1 7,7 17 0 0,5 0,5 34,6 4, 6 8, 40 23	16,2 49 8,8 31 2 16,8 131 5,3 14,34	191 282 221 122 97,5 84,8 1066,3 132 167,2 5 85,5	107/139  304 268/331 639  TH TH  78  98/133
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом говядины Рис отварной Котлеты /соус сметанный Компот из ягод сушеных (кураги) Хлеб ржано-пшеничный Хлеб пшеничный Итого  Икра свекольная  Суп картофельный с рыбными консервами в масле (сайра) Рыба припущенная/соус сметанный Пюре картофельное	25/250  180 60/40 200  50 40 920  10 ден 100  25/250  60/40  180	1,6 15 4,5 8,3 1 3,3 3,2 36,9 <b>b</b> 2,7 8,61 13,4	7,1 7,7 17 0 0,5 0,5 34,6 4, 6 8, 40 23	16,2 49 8,8 31 2 16,8 131 5,3 14,34 2 24,53	191 282 221 122 97,5 84,8 1066,3 132 167,2 5 85,5 164	107/139  304 268/331 639  TH TH 78  98/133 227 691
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом говядины Рис отварной Котлеты /соус сметанный Компот из ягод сушеных (кураги) Хлеб ржано-пшеничный Хлеб пшеничный Итого  Икра свекольная  Суп картофельный с рыбными консервами в масле (сайра) Рыба припущенная/соус сметанный Пюре картофельное Какао с молоком	25/250  180 60/40 200  50 40 920  10 ден 100  25/250  60/40  180 200	1,6 15 4,5 8,3 1 3,3 3,2 36,9 5 8,61 13,4 3,67 3,2	7,1 7,7 17 0 0,5 0,5 34,6 4, 6 8, 40 23 5,7 3,5	16,2  49  8,8  31  2  16,8  131  5,3  14,34  2  24,53  15,2	191 282 221 122 97,5 84,8 1066,3 132 167,2 5 85,5 164 101	107/139  304 268/331 639  TH TH TH  78  98/133 227  691 693
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом говядины Рис отварной Котлеты /соус сметанный Компот из ягод сушеных (кураги) Хлеб ржано-пшеничный Хлеб пшеничный Итого  Икра свекольная  Суп картофельный с рыбными консервами в масле (сайра) Рыба припущенная/соус сметанный Пюре картофельное Какао с молоком Хлеб ржано-пшеничный	25/250  180 60/40 200  50 40 920  10 ден 100  25/250  60/40  180 200 50	1,6 15 4,5 8,3 1 3,3 3,2 36,9 2,7 8,61 13,4 3,67 3,2 3,3	7,1 7,7 17 0 0,5 0,5 34,6 4, 6 8, 40 23 5,7 3,5 0,5	16,2 49 8,8 31 2 16,8 131 5,3 14,34 2 24,53 15,2 2	191 282 221 122 97,5 84,8 1066,3 132 167,2 5 85,5 164 101 97,5	107/139  304 268/331 639  TH TH TH  78  98/133  227  691 693 TH
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом говядины Рис отварной Котлеты /соус сметанный Компот из ягод сушеных (кураги) Хлеб ржано-пшеничный Итого  Икра свекольная  Суп картофельный с рыбными консервами в масле (сайра) Рыба припущенная/соус сметанный Пюре картофельное Какао с молоком Хлеб ржано-пшеничный Хлеб пшеничный	25/250  180 60/40 200  50 40 920  10 ден 100  25/250  60/40  180 200 50 40	1,6 15 4,5 8,3 1 3,2 36,9 2,7 8,61 13,4 3,67 3,2 3,3 3,2 3,3	7,1 7,7 17 0 0,5 0,5 34,6 4, 6 8, 40 23 5,7 3,5 0,5 0,5	16,2  49  8,8  31  2  16,8  131  5,3  14,34  2  24,53  15,2  2  16,8	191 282 221 122 97,5 84,8 1066,3 132 167,2 5 85,5 164 101 97,5 84,8	107/139  304 268/331 639  TH TH TH  78  98/133 227  691 693
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом говядины Рис отварной Котлеты /соус сметанный Компот из ягод сушеных (кураги) Хлеб ржано-пшеничный Хлеб пшеничный Итого  Икра свекольная  Суп картофельный с рыбными консервами в масле (сайра) Рыба припущенная/соус сметанный Пюре картофельное Какао с молоком Хлеб ржано-пшеничный	25/250  180 60/40 200  50 40 920  10 ден 100  25/250  60/40  180 200 50	1,6 15 4,5 8,3 1 3,3 3,2 36,9 2,7 8,61 13,4 3,67 3,2 3,3	7,1 7,7 17 0 0,5 0,5 34,6 4, 6 8, 40 23 5,7 3,5 0,5	16,2 49 8,8 31 2 16,8 131 5,3 14,34 2 24,53 15,2 2	191 282 221 122 97,5 84,8 1066,3 132 167,2 5 85,5 164 101 97,5	107/139  304 268/331 639  TH TH TH  78  98/133  227  691 693 TH
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом говядины Рис отварной Котлеты /соус сметанный Компот из ягод сушеных (кураги) Хлеб ржано-пшеничный Итого  Икра свекольная  Суп картофельный с рыбными консервами в масле (сайра) Рыба припущенная/соус сметанный Пюре картофельное Какао с молоком Хлеб ржано-пшеничный Хлеб пшеничный	25/250  180 60/40 200  50 40 920  10 ден 100  25/250  60/40  180 200 50 40	1,6 15 4,5 8,3 1 3,2 36,9 2,7 8,61 13,4 3,67 3,2 3,3 3,2 3,2 3,3 3,2 3,8	7,1 7,7 17 0 0,5 0,5 34,6 4, 6 8, 40 23 5,7 3,5 0,5 0,5	16,2  49  8,8  31  2  16,8  131  5,3  14,34  2  24,53  15,2  2  16,8	191 282 221 122 97,5 84,8 1066,3 132 167,2 5 85,5 164 101 97,5 84,8	107/139  304 268/331 639  TH TH TH  78  98/133  227  691 693 TH

	Суп картофельный с	25/250	13,3	6,7	16,33	180,7	139
	бобовыми, мясом (говядина) Птица отварная	100	8,6	8,8	10	5 170	487
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,7	43,00	276, 53	679
	Компот из ягод сушеных (чернослива)	200	3,73	5,44	28,54	178,2	511
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,5	2	97,5	TH
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	16,8	84,8	TH
	Итого	920	42,57	28,76	125,87	1028,78	
		12 ден	Ь				
Завтрак	Капуста тушенная	100	1,6	1,8	7,2	68	534
	Суп картофельный с мясными	25/250	7,29	5,	16,99	148,5	112/137
	фрикадельками			70		0	
	Котлеты /соус сметанный	60/40	8,3	17	8,8	221	268/331
	Пюре картофельное	180	3,67	5,7	24,53	164	691
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,32	0	35	228	639
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,5	2	97,5	TH
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	16,8	84,8	TH
	Итого	920	27,68	31,2	111,32	1011,8	
	Среднее значение за период						

- 1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях, 2004 год, под редакцией В.Т.Лапшиной;
- 2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под ред. М. П. Могильного. М.: ДеЛи. принт, 2005 год;