Васкина Нина Ивановна

Подписан: Васкина Нина Ивановна
DN: C=RU, S=Республика Марий Эл, T=Исполняющий обязанности директора, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "" ВИЛОВАТОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА""", СНИЛС=00495352542, ИНН=120200526565, E=gornomari-rme12@yandex.ru, G=Нина Ивановна, SN=Васкина, CN=Васкина Нина Ивановна
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023-11-20 14:02:40
Foxit Reader Версия: 9.7.0

УТВЕРЖДАЮ
И.о директора
МБОУ «Виловатовская СОШ»_____

_____/_____/

Меню приготовляемых блюд (Стол №5)
для школьной столовой муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
« Виловатовская средняя общеобразовательная школа»

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1 день							
	Отварная свекла в виде гарнировки	100	1,49	0,09	9,2	41	51
Обед	Суп рыбный	250	6,8	8	21	179	44
	Картофельное пюре	150	21,57	44,1	28,4	634,4	436
	Чай с сахаром	200	0,8	0	20,2	80,2	685
	Подсушенный несвежий пшеничный хлеб	60	2	0,3	1	64	
2 день							
Обед	Суп картофельный	250	8,61	8,40	14,34	167,25	87
	Котлеты мясные паровые	100	25,7	14,5	4,5	254	439
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,00	276,53	679
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,18	0,18	24	110	631
	Подсушенный несвежий пшеничный хлеб	60	2	0,3	1	64	
3 день							
Обед	Овощной суп	250	9,75	5,2	8,49	130,75	187
	Птица отварная	100	23,8	19,5	5,74	203,0	437
	Картофель отварной	180	1,8	3,6	20	149,2	437
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,32	0	33	128	639
	Подсушенный несвежий пшеничный хлеб	60	2	0,3	1	64	
4 день							
	Икра свекольная	100	2,4	7,81	13	132	51
Обед	Суп из сборных овощей вегетарианский	250	12,3	11,3	31,86	213,7	110
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,00	276,53	679
	Тефтели мясные (отварные)	100	6,3	7,38	4,2	112,8	79
	Чай	200	0,8	0	20,2	80,2	685
	Подсушенный несвежий пшеничный хлеб	60	2	0,3	1	64	
5 день							
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	25/250	7,29	5,7	16,99	148,5	209
	Плов из птицы	250	27,038	23,0	43,61	284	122
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,32	0	33	128	639
	Подсушенный несвежий пшеничный хлеб	60	2	0,3	1	64	

6 день							
Обед	Суп рыбный	250	6,8	8	21	179	44
	Мясо птицы (отварные)	100	23,8	19,5	5,74	203,0	437
	Картофельное пюре	150	21,57	44,1	28,4	634,4	436
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,32	0	35	128	639
	Подсушенный несвежий пшеничный хлеб	60	2	0,3	1	64	
7 день							
	Отварная свекла в виде гарнировки	100	1,49	0,09	9,2	41	51
Обед	Овощной суп	250	9,75	5,2	8,49	130,75	187
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,00	276,53	679
	Рыба отварная	100	23,8	19,5	5,74	203,0	437
	Чай	200	0,8	0	20,2	80,2	685
	Подсушенный несвежий пшеничный хлеб	60	2	0,3	1	64	
8 день							
	Икра морковная	100	2,2	7,6	13	132	78
Обед	Суп из сборных овощей вегетарианский	250	12,3	11,3	31,86	213,7	110
	Птица отварная	100	23,8	19,5	5,74	203,0	437
	Картофель отварной	180	1,8	3,6	20	149,2	437
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,32	0	35	128	639
	Подсушенный несвежий пшеничный хлеб	60	2	0,3	1	64	
9 день							
Обед	Суп картофельный	250	13,3	6,7	16,33	180,75	139
	Рагу из овощей	180	2,75	13,	17,33	199	321
	Котлеты паровые	100	10	21	8	268	466
	Чай	200	0,8	0	20,2	80,2	685
	Подсушенный несвежий пшеничный хлеб	60	2	0,3	1	64	2
10 день							
обед	Икра свекольная	100	2,4	7,81	13	132	51
	Суп картофельный	250	8,61	8,40	14,34	167,25	87
	Рыба припущенная	100	19,43	1,19	0,31	90,00	245
	Картофельное пюре	180	21,57	44,1	28,4	634,4	436
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,32	0	35	128	639
	Подсушенный несвежий пшеничный хлеб	60	2	0,3	1	64	
11 день							
обед	Отварная свекла в виде гарнировки	100	1,49	0,09	9,2	41	51
	Суп из сборных овощей вегетарианский	250	12,3	11,3	31,86	213,7	110
	Птица отварная	100	23,8	19,5	5,74	203,0	437
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,00	276,53	679
	Компот из ягод сушеных (чернослива)	200	3,73	5,44	28,54	178,2	511

	Подсушенный несвежий пшеничный хлеб	60	2	0,3	1	64	
12 день							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	25/250	7,29	5,70	16,99	148,50	209
	Котлеты паровые	100	10	21	8	268	466
	Картофель отварной	180	1,8	3,6	20	149,2	437
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,32	0	35	228	639
	Подсушенный несвежий пшеничный хлеб	60	2	0,3	1	64	

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях, 2004 год, под редакцией В.Т.Лапшиной

2. Компьютерная программ «Школа: питание» Версия 10.0.7. Дата выпуска 26.10.2010г.