

МУП «База общепита»

г.Павлово

Примерное меню

Для учащихся общеобразовательных школ
на 2019 -2020 учебный год.

Завтраки 7-10 лет

	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
День первый (Понедельник)					
Сосиска «Кроха»	33	3,6	8,3	0,01	88,9
Каша гречневая расып.	100	6,0	1,2	33,0	158,0
доп. овощ. гарнир	50	3,77	0	11,16	16,47
Сок	200	1	0	23,4	94,0
Батон	50	3,7	1,5	25,7	125,0
Итого:		18,07	11,0	93,17	482,37
День второй (Вторник)					
Сыр порц.	15	3,2	4,56	0,56*	57,82
Фрукты свежие	270	1,35	0	30,2	129,6
Каша молочная	150/5	6,72	8,07	27,8	197,47
Какао с молоком	200	4,67	4,35	17,47	122,43
Булочка «Витаминная»	40	7,75	4,9	46,42	265,6
Итого :		23,69	21,88	122,45	772,92
День третий (Среда)					
Свекла вареная	100	1,92	0	13,4	62,46
Биточки рыбные с м/с	80/5	8,7	12,52	18,06	237,26
Картофельное пюре	200	5,66	6,08	47,05	246,7
Сок	200	1	0	23,4	94,0
Батон	50	3,7	1,5	25,7	125,0
Итого :		20,98	20,1	127,53	765,42

День четвертый (Четверг)

Овощи свежие	50	0,3	0	1,1	7,0
Шницель из говяд. с м/с	80/5	19,89	14,23	15,7	271,48
Капуста тушеная	200	6,78	5,83	29,76	172,67
Компот из св.ягод	200	0,09	0	20,74	78,55
Батон	50	3,7	1,5	25,7	125,0
<u>Итого:</u>		30,76	21,56	93,0	654,7

День пятый (Пятница)

Кондит. изделия	30	3,48	3,42	36,06	184,32
Омлет с гренками	150	8,57	12,93	31,53	256,46
Кисло-молочная продук.	200	7,0	7,0	8,2	127,4
<u>Итого:</u>		19,05	23,35	75,79	568,18

День шестой (Суббота)

Плов с говядиной с м/с	150/5	25,48	17,1	29,22	365,89
Компот из сух./фруктов	200	0,76	0	35,22	140,4
Батон	50	3,7	1,5	25,7	125,0
<u>Итого :</u>		29,94	18,6	90,14	631,29

День седьмой (Понедельник)

Сыр	15	3,2	4,56	0,56	57,82
Каша молочная с м/с	150/5	7,51	9,34	24,95	207,12
Молоко	200	6	6,4	9,4	122,0
Булочка «Витаминная»	40	7,75	4,9	46,42	265,6
<u>Итого:</u>		24,46	25,2	81,33	652,54

День восьмой (Вторник)

Овощи свежие	50	0,3	0	1,1	7,0
Шницель рыб. с м/с	80/5	8,73	16,62	18,06	274,66
Картофельное пюре	200	5,66	6,08	47,05	246,4
Сок	200	1	0	23,4	94,0
Батон	50	3,7	1,5	25,7	125,0
<u>Итого :</u>		19,39	24,2	115,31	747,06

День девятый (Среда)

Фрукты свежие	270	1,35	0	30,2	129,6
Сосиска «Кроха»	33	3,6	8,3	0,01	88,9
Макароны отв.с овощ. с м/с	150/5	7,15	7,56	46,84	203,42
Кисло-молочная прод.	200	7,0	7,0	8,2	127,4
Батон	50	3,7	1,5	25,7	125,0
<u>Итого:</u>		22,8	24,36	110,95	674,32

День десятый (Четверг)

Запеканка творожная со сгущен.молоком	165/40	26, 57	35,07	21,76	371,35
Чай с/сахаром	200	0,2	0	15,05	57,18
Батон	50	3,7	1,5	25,7	125,0
<u>Итого:</u>		30,47	36,57	62,51	553,53

День одиннадцатый (Пятница)

Свекла вареная	100	1,92	0	13,2	62,46
Жаркое по домашнему или	150	25,04	15,23	24,77	335,27
Тефтели из гов.в соусе	80/50	18,31	15,01	19,33	272,43
Картофельное пюре	200	5,66	6,08	47,05	246,84
Витаминиз.напиток	200	0	0	19,1	76,4
Батон	50	3,7	1,5	25,7	125,0
<u>Итого:</u>		30,66	16,73	82,77	599,13

День двенадцатый (Суббота)

Котлета из говядины	80	19,89	14,23	15,7	271,48
Рагу из овощей с м/с	150/5	5,87	14,5	37,63	219,67
Компот из сух/фрукт.	200	0,76	0	35,22	140,4
Батон	50	3,7	1,5	25,7	125,0
<u>Итого:</u>		30,22	30,23	114,25	756,55