

МУП «База общепита»

г.Павлово

Примерное меню

Для учащихся общеобразовательных школ
на 2019-2020 учебный год.

Завтраки 11-18 лет

Выход Белки Жиры Углеводы Калор.
(граммы)

День первый (Понедельник)

| | | | | | |
|----------------------|-----|--------------|-------------|---------------|---------------|
| Сосиска «Кроха» | 33 | 3,6 | 8,3 | 0,01 | 88,9 |
| Каша гречнев. расып. | 150 | 9 | 1,8 | 49,5 | 237,0 |
| доп.овощной гарнир | 50 | 3,77 | 0 | 11,16 | 16,47 |
| Сок | 200 | 1 | 0 | 23,4 | 94,0 |
| Батон | 80 | 5,9 | 2,4 | 41,1 | 200,0 |
| Итого : | | 23,27 | 12,5 | 125,17 | 636,37 |

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 | 200/5 | 8,96 | 10,8 | 37,0 | 263,3 |
| Какао с молоком | 200 | 4,67 | 4,35 | 17,47 | 122,43 |
| Булочка «Витаминная» | 40 | 7,75 | 4,9 | 46,42 | 235,6 |
| Итого : | | 25,93 | 24,51 | 131,65 | 838,75 |

День третий (Среда)

| | | | | | |
|----------------------|--------|-------------|--------------|---------------|---------------|
| Свекла вареная | 100 | 1,92 | 0 | 13,4 | 62,46 |
| Биточки рыбные с м/с | 100 /5 | 10,92 | 20,78 | 22,58 | 343,29 |
| Картофельное пюре | 200 | 5,66 | 6,08 | 47,05 | 246,7 |
| Сок | 200 | 1,0 | 0 | 23,4 | 94,0 |
| Батон | 80 | 5,9 | 2,4 | 41,1 | 200,0 |
| Итого : | | 25,4 | 29,26 | 147,53 | 946,45 |

День четвертый (Четверг)

| | | | | | |
|------------------------|-------|-------|------|-------|--------|
| Овощи свежие | 100 | 0,6 | 0 | 2,2 | 14,0 |
| Шницель из говяд.с м/с | 100/5 | 24,88 | 17,8 | 19,64 | 339,35 |
| Капуста тушеная | 200 | 6,78 | 5,83 | 29,76 | 172,67 |
| Компот из.св.ягод | 200 | 0,09 | 0 | 20,74 | 78,55 |
| Батон | 80 | 5,9 | 2,4 | 41,1 | 200,0 |

Итого : 38,25 26,03 113,44 804,57

День пятый (Пятница)

| | | | | | |
|------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| Кондит. изделия | 30 | 3,48 | 3,42 | 36,06 | 184,32 |
| Омлет с гренками | 200 | 14,43 | 21,34 | 42,04 | 378,4 |
| Кисло-молочная продук. | 200 | 7,0 | 7,0 | 8,2 | 127,4 |

Итого: 24,91 31,76 86,3 690,12

День шестой (Суббота)

| | | | | | |
|------------------------|-------|------|------|-------|-------|
| Плов из говяд.с м/с | 200/5 | 33,9 | 22,8 | 38,96 | 487,9 |
| Компот из сух./фруктов | 200 | 0,76 | 0 | 35,22 | 140,4 |
| Батон | 80 | 5,9 | 2,4 | 41,1 | 200,0 |

Итого: 40,56 25,2 115,28 828,3

День седьмой (Понедельник)

| | | | | | |
|----------------------|-------|------|-------|-------|--------|
| Сыр порц. | 15 | 3,2 | 4,56 | 0,56 | 57,82 |
| Каша молочная с м/с | 200/5 | 10,0 | 12,45 | 33,27 | 276,16 |
| Молоко витаминиз. | 200 | 6,0 | 6,4 | 9,4 | 122,0 |
| Булочка «Витаминная» | 40 | 7,75 | 4,9 | 46,42 | 265,6 |

Итого: 26,95 28,31 89,65 721,58

День восьмой (Вторник)

| | | | | | |
|---------------------|-------|-------|-------|-------|--------|
| Овощи свежие | 100 | 0,6 | 0 | 2,2 | 14,0 |
| Шницель рыбный см/с | 100/5 | 10,92 | 20,78 | 22,58 | 343,3 |
| Картофельное пюре | 200 | 5,66 | 6,08 | 47,05 | 246,84 |
| Сок | 200 | 1 | 0 | 23,4 | 94,0 |
| Батон | 80 | 5,9 | 2,4 | 41,1 | 200,0 |

Итого: 24,08 29,26 136,33 898,14

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 отварн.с овощ. | 200 | 10,5 | 9,59 | 68,51 | 280,9 |
| Кисло-молочная прод. | 200 | 7,0 | 7,0 | 8,2 | 127,4 |
| Батон | 80 | 5,9 | 2,4 | 41,1 | 200,0 |

Итого: 28,35 27,29 148,02 826,8

День десятый (Четверг)

| | | | | | |
|---|--------|-------|-------|-------|--------|
| Запеканка твор. с изюмом,со сгущ. молоком | 220/30 | 32,72 | 42,42 | 32,65 | 507,34 |
| Чай с/сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15,05 | 57,18 |
| Батон | 80 | 5,9 | 2,4 | 41,1 | 200,0 |

Итого : 38,82 44,82 88,8 764,52

День одиннадцатый (Пятница)

| | | | | | |
|---------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|
| Свекла вареная | 100 | 1,92 | 0 | 13,4 | 62,46 |
| Жаркое по домашнему | 250/5 | 41,8 | 29,0 | 41,33 | 591,8 |
| или | | | | | |
| Тефтели из говяд.,в соусе | 100/50 | 22,89 | 18,76 | 24,16 | 340,53 |
| Картофельное пюре | 200 | 5,66 | 6,08 | 47,05 | 246,84 |
| Витаминиз.напиток | 200 | 0 | 0 | 19,1 | 76,4 |
| Батон | 80 | 5,9 | 2,4 | 41,1 | 200,0 |

Итого: 49,62 31,4 114,93 930,66

День двенадцатый (Суббота)

| | | | | | |
|------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|
| Котлета из говяд.с м/с | 100/5 | 24,87 | 17,8 | 19,62 | 339,34 |
| Рагу из овощей | 200 | 8,14 | 11,01 | 51,32 | 243,02 |
| Компот из с/фр | 200 | 0,76 | 0 | 35,22 | 140,4 |
| Батон | 80 | 5,9 | 2,4 | 41,1 | 200,0 |

Итого: 39,67 31,21 147,26 922,76