

Утверждаю  
 Директор Демянской ср.школы  
 " " 2024г. А.С.Иванов



**МЕНЮ** приготовляемых блюд.  
 Возрастная категория 12 лет и старше(обед)

Наименование блюда 2	Выход, г 3				Угле- воды, г 6	Энерг. Ценность, ккал 7
		Белки г 4	Жиры г 5			

**1 ДЕНЬ**

Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Каша рисовая молочная	210	6,76	8,43	38,28	196,79
Хлеб пшеничный йодированный	40	0,37	0,37	15,92	90,59
Крученка	60	6,25	5,14	40,52	236,47
Кофейный напиток с молоком	200	6,2	5,1	19,4	148,3
<b>ИТОГО:</b>	<b>800</b>	<b>27,71</b>	<b>24,8</b>	<b>143,81</b>	<b>876,5</b>

**2 ДЕНЬ**

Суп рыбный	250	8,61	30,91	14,34	167,25
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Салат из квашенной капусты	100	1,58	4,99	7,66	83,2
Картофель тушеный	210	7,25	11,84	35,17	276,00
Пирожки с начинкой (повидло)	60	3,5	3,75	34,77	187
Чай	200	0,2	0	7	40
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>ИТОГО:</b>	<b>960</b>	<b>24,17</b>	<b>53,42</b>	<b>115,33</b>	<b>858,05</b>

**3 ДЕНЬ**

Щи из св. капустой со сметаной	250	3,3	6,84	7,24	105
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Макароны отварные с маслом	200/15	7,36	6,02	35,26	224,6
Котлета	100	15,55	11,55	15,7	228,75
Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,2
Крученка	60	6,25	5,14	40,52	236,47
<b>ИТОГО:</b>	<b>865</b>	<b>35,14</b>	<b>30,03</b>	<b>136,84</b>	<b>958,62</b>

**4 ДЕНЬ**

Рассольник со сметаной	250	4,42	7,47	17,40	153,55
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Греча отварная с маслом	200/15	8,28	6,23	39,82	307,26
Гуляш	100	14,00	12,50	4,10	167,00
Кофейный напиток с молоком	200	6,20	5,10	19,40	148,30
<b>ИТОГО:</b>	<b>805</b>	<b>35,54</b>	<b>31,78</b>	<b>94,08</b>	<b>845,71</b>

**5 ДЕНЬ**

Суп фасолевый	250	7,38	6,39	22,04	180,68
Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,2
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Картофельное пюре	200	4,08	5,44	27,26	183
Салат из свеклы	100	1,43	6,08	8,36	93,9
Котлета	100	15,55	11,55	15,7	228,75
<b>ИТОГО:</b>	<b>890</b>	<b>31,12</b>	<b>29,94</b>	<b>111,48</b>	<b>850,13</b>

**6 ДЕНЬ**

Щи из кв. капусты со сметаной	250	3,82	6,87	7,37	120,12
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Макаронные отварные с маслом	200/15	7,36	6,02	35,26	224,6
Котлета	100	15,55	11,55	15,7	228,75
Сок фруктовый	200	1,29	0,00	26,26	109,78
Слоёнка	60	6,25	5,14	40,52	236,47
<b>ИТОГО:</b>	<b>865</b>	<b>36,91</b>	<b>30,06</b>	<b>138,47</b>	<b>989,32</b>

**7 ДЕНЬ**

Суп с макаронными изделиями	250	4,32	3,68	21,28	139,90
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Запеканка творожная со сгущ.молоком	200/20	27,84	18,00	32,40	279,60
Банан (яблоко)	100	0,33	1,09	22,84	89,00
Чай	200	0,20	0,00	14,00	28,00
Печенье	60	24,97	21,30	6,97	358,98
<b>ИТОГО:</b>	<b>870</b>	<b>60,30</b>	<b>44,55</b>	<b>110,85</b>	<b>965,08</b>

**8 ДЕНЬ**

Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Греча отварная с маслом	200/15	9,94	7,48	47,48	307,26
Тефтели в соусе	100/50	13,47	16,33	27,90	269,30
Салат из свеклы	100	1,37	5,85	8,03	90,14
Чай с лимоном	200	0,40	0,08	10,24	43,30
<b>ИТОГО:</b>	<b>955</b>	<b>33,31</b>	<b>35,50</b>	<b>123,34</b>	<b>914,34</b>

**9 ДЕНЬ**

Борщ со сметаной	250	4,25	3,62	13,60	134,53
Кофейный напиток с молоком	200	6,20	5,10	19,40	148,30
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Плов	250	19,30	7,65	27,12	511,80
Салат из белокочанной капусты со свеж. огурцом	60	1,50	0,90	4,10	30,30
<b>ИТОГО:</b>	<b>800</b>	<b>33,89</b>	<b>17,75</b>	<b>77,58</b>	<b>894,53</b>

**10 ДЕНЬ**

Рассольник со сметаной	250	4,42	7,47	17,49	153,55
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Рыба запечённая с яйцом	120	12,84	8,46	6,72	301,92
Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	183
Салат из белокочанной капусты со св.огурцом	100	1,40	1,90	4,00	38,3
Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,2
Хлеб пшеничный йодированный	40	0,37	0,37	15,92	90,59
<b>ИТОГО:</b>	<b>950</b>	<b>25,79</b>	<b>25,08</b>	<b>109,51</b>	<b>931,16</b>