

Утверждаю
 Директор Демянской средней школы
 А.С.Иванов

"26" 08 2024г.

**МЕНЮготавливаемых блюд.
 Возрастная категория 12 лет и старше(завтрак)**

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг. Ценность, ккал
		Белки г	Жиры г	Углеводы, г	
2	3	4	5	6	7
1 ДЕНЬ					
Греча отварная с маслом	200\15	8,28	6,23	39,82	256,05
Соус	25	1,00	0,00	5,00	23,00
Котлета	100	15,55	11,55	15,7	228,75
Чай	200	0,2	0,00	7,00	40,00
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
ИТОГО:	580	27,67	18,26	80,88	617,4
2 ДЕНЬ					
Макароны отварные с маслом	200/15	7,36	6,02	35,26	224,60
Соус	25	1,00	0,00	5,00	23,00
Биточек мясной	100	15,55	11,55	15,70	228,75
Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
ИТОГО:	580	26,59	18,05	94,08	640,15
3 ДЕНЬ					
Плов	250	19,30	7,65	27,12	511,80
Крученка	60	6,25	5,14	40,52	236,47
Чай с лимоном	200	0,40	0,08	10,24	43,30
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
ИТОГО:	550	28,59	13,35	91,24	861,17
4 ДЕНЬ					
Картофельное пюре	200	4,08	5,44	27,26	183,00
Рыба запечённая с яйцом	120	12,84	8,46	6,72	301,92
Чай с лимоном	200	0,40	0,08	10,24	43,30
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
ИТОГО:	560	19,96	14,46	57,58	597,82
5 ДЕНЬ					
Картофель тушённый	200	9,64	15,77	46,90	368,00
Салат из кв. капусты	100	1,58	4,99	7,67	83,20
Чай	200	0,20	0,00	7,00	40,00
Слоёнка	60	6,25	5,14	40,52	236,47
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
ИТОГО:	600	20,31	26,38	115,45	797,27
6 ДЕНЬ					
Каша пшённая на молоке	200	5,67	5,28	32,55	200,00
Крученка	60	6,25	5,14	40,52	236,47
Кофейный напиток с молоком	200	6,20	5,10	19,40	148,30
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ИТОГО:	560	18,52	15,92	102,27	631,77

7 ДЕНЬ

Грис отварной с маслом	200/15	5,07	17,20	51,04	384,82
Тефтеля в соусе	100/50	13,47	16,33	27,90	269,30
Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
ИТОГО:	605	21,22	34,01	117,06	817,92

8 ДЕНЬ

Макароны отварные с маслом	200/15	7,36	6,02	35,26	224,60
Гуляш	100	14,00	12,50	4,10	167,00
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Чай	200	0,20	0,00	7,00	40,00
Хлеб пшеничный йодированный	40	0,37	0,37	15,92	90,59
ИТОГО:	595	24,57	19,37	75,64	591,79

9 ДЕНЬ

Картофельное пюре	200	4,08	5,44	27,26	183,00
Биточек мясной	100	15,55	11,55	15,70	228,75
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Печенье	30	12,49	10,65	3,49	179,49
Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
ИТОГО:	570	34,8	28,12	84,57	755,04

10 ДЕНЬ

Плов	250	19,30	7,65	27,12	511,80
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Чай с лимоном	200	0,4	0,08	10,24	43,3
Коржик	60	4,87	4,99	31,70	191,72
ИТОГО:	550	27,21	13,20	82,42	816,42