

Утверждаю  
 Директор Демянской средней школы  
 А.С.Иванов



**МЕНЮ приготавливаемых блюд.**  
**Возрастная категория 7-11 лет (обед)**

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

**1 ДЕНЬ**

Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	119,86
Чай	200	0,20	0,00	7,00	40
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Греча отварная с маслом	180/10	7,46	5,61	35,84	230,45
Соус	50	2,00	0,00	10,00	46
Котлета	90	13,99	10,39	14,13	205,87
<b>ИТОГО:</b>	<b>770</b>	<b>30,68</b>	<b>20,7</b>	<b>93,39</b>	<b>711,78</b>

**2 ДЕНЬ**

Суп рыбный	200	6,89	6,72	11,47	133,8
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Макароны с сыром и сл. маслом	180/15/10	10,71	11,52	26,19	300,28
Хлеб пшеничный йодированный	60	0,368	0,368	15,92	135,88
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
<b>ИТОГО:</b>	<b>705</b>	<b>20,65</b>	<b>19,09</b>	<b>91,70</b>	<b>733,76</b>

**3 ДЕНЬ**

Щи из св. капусты со сметаной	200	2,64	5,47	5,72	84
Крученка	60	6,25	5,14	40,25	236,47
Чай с лимоном	200	12,24	4,03	13,2	52,24
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Салат из свеж. капусты с морковью	60	0,9	1,02	4,32	30,12
Плов	200	15,5	6,12	21,7	327,6
<b>ИТОГО:</b>	<b>760</b>	<b>40,17</b>	<b>22,26</b>	<b>98,55</b>	<b>800,03</b>

**4 ДЕНЬ**

Рассольник со сметаной	200	3,53	5,97	13,9	122,8
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Картофельное пюре	180	3,06	4,89	24,54	164,7
Рыба запечённая с яйцом	100	10,70	7,05	5,60	251,6
Кофейный напиток с молоком	200	6,20	5,10	19,40	148,3
<b>ИТОГО:</b>	<b>720</b>	<b>26,13</b>	<b>23,49</b>	<b>76,8</b>	<b>757</b>

**5 ДЕНЬ**

Суп фасолевый	200	5,9	5,12	17,6	144,55
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Картофель тушеный	150	7,24	11,84	35,18	276
Салат из квашеной капусты	60	0,95	2,99	4,59	49,9
Слоёнка	60	6,25	5,14	40,52	236,47
Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,2
<b>ИТОГО:</b>	<b>710</b>	<b>23,02</b>	<b>25,57</b>	<b>136,01</b>	<b>870,72</b>

**6 ДЕНЬ**

Щи из кваш.капусты со сметаной	200	3,04	5,49	5,9	96,1
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Макароны отварные с маслом	180/10	6,62	5,42	31,73	202,14
Биточек мясной	90	13,99	10,39	14,13	205,87
Соус	25	1,00	0,00	5,00	23
Сок фруктовый	200	1,29	0,00	26,26	109,78
<b>ИТОГО:</b>	<b>745</b>	<b>28,58</b>	<b>21,78</b>	<b>96,38</b>	<b>706,49</b>

**7 ДЕНЬ**

Суп с макаронными изделиями	200	3,4	2,9	17,02	113,2
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Овощное рагу	180	2,75	13,2	17,33	199,2
Биточек мясной	90	13,99	10,39	14,13	205,87
Крученка	60	6,25	5,14	40,25	236,47
Чай	200	0,20	0,00	7,00	40
<b>ИТОГО:</b>	<b>770</b>	<b>29,23</b>	<b>32,11</b>	<b>109,09</b>	<b>864,34</b>

**8 ДЕНЬ**

Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	107,8
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Макароны отварные с маслом	180/10	6,62	5,42	31,73	202,14
Гуляш	90	12,6	11,3	3,7	150,3
Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34
Печенье	30	12,49	10,65	3,49	179,49
Чай с лимоном	200	0,4	0,08	10,24	43,3
<b>ИТОГО:</b>	<b>810</b>	<b>40</b>	<b>35,8</b>	<b>80,6</b>	<b>808,97</b>

**9 ДЕНЬ**

Борщ со сметаной	200	3,4	2,9	10,88	107,63
Кофейный напиток с молоком	200	6,20	5,10	19,40	148,3
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Салат из белокочанной капусты со свеж. огурцом	60	1,5	0,9	4,1	30,3
Рис отварной с маслом	180/10	4,57	15,48	45,94	346,34
Биточек мясной	90	13,99	10,39	14,13	205,87
<b>ИТОГО:</b>	<b>780</b>	<b>32,30</b>	<b>35,25</b>	<b>107,81</b>	<b>908,04</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
Запеканка творожная со сгущ. молоком	150/20	14,58	14	23,1	296
Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,2
Печенье	40	4,16	14,2	4,65	239,32
ИТОГО:	700	25,84	36,15	83,36	852,67