

«Согласовано»

Кумертауский территориальный отдел

Управление Роспотребнадзора по РБ

Р.А. Ибатуллин



«Согласовано»

Начальник МКУ

Управления образования М.Р.

Мелеузовский район Р.Б.

А.Г. Сатлыков



«Согласовано»

Председатель Совета

ПО «Мелеузовское»

И.Г. Файзуллин



Примерное

двухнедельное меню для столовой МОБУ СОШ для сел МРМР РБ

(с 01.09.2017 г.)

дни	№ рецептуры	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углев	Ккал	цена
Пн.	25	Салат из свеклы с растит. м	50	1,3	7,4	6,0	95	2-92
	112	Плов из говядины	300	25,4	25,2	50,3	533	36-11
	ТК	Напиток с витаминами «Валитек»	200	0	0	18,6	73	2-13
		Хлеб Ржаной	45	1,98	0,36	10,02	52,2	1-50
		Итого		36,31	39,26	126,03	1005,7	42-66
Вт	17	Салат из моркови	50	3,4	2,9	1,4	45	3-50
	95	Гуляш (из говядины)	25/25	27,4	26,8	5,6	374	27-59
	173	Каша гречневая рассыпчатая	200/7	9,5	7,7	38,2	264	9-11
	295	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,4	99	7-35
		Хлеб пшеничный	45	5,53	0,7	33,81	164,5	1-50
		Итого обед		54,71	42,76	133,93	1143	49-05
Ср	6	Салат из св.капусты	50	1,5	4,6	10,8	89	2-44
	97	Жаркое подомашнему	200/25	24,2	23,6	20,5	392	40-45
	283	Чай с/сахаром	200	0,2	0	3,9	16	2-13
		Хлеб ржаной	45	1,98	0,36	10,02	52,2	1-50
		Итого обед		35,81	34,96	94,73	839,7	46-52
Чт	25	Салат из свеклы с растит. м	50	1,3	7,4	6	95	2-92
	138	Картофельное пюре	150	4,1	6,6	26,9	186	13-60
	79	Рыба припущенная	50	23,5	7	0,4	158	17-95
	299	Напиток из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,4	99	5-41
		Хлеб ржаной	45	1,98	0,36	10,02	52,2	1-50
		Итого обед		39,31	24,8	121,8	867,7	41-38
Пт	47	Икра морковная	100	1,5	8,9	11,7	133	4-21
	125	Куры отварные	120	28,4	24	0,4	330	19-72
	173	Каша рассып.греч.	150	4,5	11,5	20,2	202	9-11

	294	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,3	27	111	4-40
		Хлеб пшеничный	45	5,53	0,7	33,81	164,5	1-50
		Итого обед		44,41	51,26	115,1	1097,7	38-94

ИТОГО ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ : 218-55:5=43-71

2 –НЕДЕЛЯ

дни	№ рецептуры	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углев	Ккал	цена
Пн	6	Салат из св.капусты	50	1,3	7,4	6	95	2-44
	212	Макаронные изделия отварные	150	7,3	5,6	44,5	262	9-11
	103	Фрикадельки мясные (говяд)	55/50	13,2	14,2	10,4	180	30-44
	283	Чай с сахаром	200	0	0	18,6	73	2-13
		Хлеб ржаной	45	1,98	0,36	10,02	52,2	1-50
		Итого обед		41,31	35,96	140,53	1014,7	45-62
Вт	40	Салат степной	50	3,4	2,9	1,4	45	5-33
	98	Котлеты (из говядины)	50/5	27,4	26,8	5,6	374	29-35
	138	Пюре картофельное	150	2,8	5,3	17	126	13-60
	299	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,4	99	5-21
		Хлеб ржаной	45	1,98	0,36	10,02	52,2	1-50
		Итого обед		48,01	40,36	112,73	1004,7	54-99
Ср	17	Салат из моркови	100	1,5	4,6	10,8	89	3-50
	97	Жаркое по-домашнему	200/25	24,2	23,6	20,5	392	36-95
	306	Кисель	200	0,2	0	3,9	16	3-97
		Хлеб пшеничный	45	5,53	0,7	33,81	164,5	1-50
		Итого обед		35,81	34,96	94,73	839,7	45-92
Чт	25	Салат из свеклы с растит. м	50	1,3	7,4	6	95	2-92
	112	Плов	200/25	4,1	6,6	26,9	186	36-11
	284	Чай с молоком	200	0,2	0,1	25,4	99	5-13
		Хлеб пшеничный	45	5,53	0,7	33,81	164,5	1-50
		Итого обед		39,31	24,76	121,83	867,7	45-66
Пт	258	Усбосмак	85	1,5	8,9	11,7	133	18-21
	181	Каша вязк. рисовая	200/10	1,9	5,5	12	105	15-94
	296	Напиток Апельсиновый	200	0,6	0,3	27	111	3-61
		Хлеб пшеничный	45	5,53	0,7	33,81	164,5	1-50
		Итого обед		44,41	51,26	115,13	1097,7	39-26

ИТОГО ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ: 231-45:5=46-29

ИТОГО ЗА 2 НЕДЕЛИ: 450-00:10=45-00