

**Меню свободного выбора для обучающихся МБОУ «СОШ № 2» г. Усинска
(возрастная категория 12-18 лет) –весенне-летний период**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность к/к	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Са	Р	Mg	Fe
Неделя первая														
1. Понедельник														
<i>Меню свободного выбора (возрастная категория 12-18 лет)</i>														
Первые блюда:														
88	Щи из свежей капусты	250	1,8	4,98	8,13	84,49	0,08	18,4 8	0	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
Вторые блюда:														
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	20,8	19,7	65,5	522,72	0,13 1	1,6	87,1 5	3,17	343	351,5	53,9 1	1,33
268	Котлеты с маслом	105	13	33,5	13,7	410,45	0,34	4,41	42,7 5	33,4 2	39,9 1	165,5	54,6 7	165,5
Гарниры:														
309	Макароны отварные	180	6,1 2	9	34, 2	242,28	0,07 2	0	0	2,34	14,4	41,4	9	0,9
Холодные закуски:														
338	Набор фруктовый (мандарин, апельсин, банан)	100	1,1 3	0,3 8	15, 8	95	0,03	7,5	0	0,3	6	21	31,5	0,45
42	Салат картофельный с огурцами солеными и горошком	100	1,7 5	6,1 8	9,2 5	99,52	0,08	13,1	0	2,72	15,9 2	47,33	18,7 2	0,75
Напитки:														
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,6 7	29, 2	41	0,03	1,47	0	0	158, 7	132	29,3 3	2,4

345	Компот из черной смородины с витамином С	200	0,2 6	0,0 9	14, 4	61,3	0,00 7	13,8	0	11,2	11,8	9,2	6,72	0,35
-----	--	-----	----------	----------	----------	------	-----------	------	---	------	------	-----	------	------

Мучные изделия:

	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1 2	0,2 2	9,9	45,98	0,02	0	0	0,16	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	20	1,5 8	0,2	9,6 5	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
409	Пирожки в ассортименте	80	4,4 8	1,8 1	39, 9	193,81	0,07	2,35	0	0,66	13,4 3	47,42	7,94	1,11
	ИТОГО:		41	62, 6	129	1137,83	0,54 3	6,01	129, 9	38,9 3	397, 3	558,4	117, 6	167, 8

2. Вторник

Меню свободного выбора (возрастная категория 12-18 лет)

Первые блюда:

102	Суп картофельный с горохом	250	4,9	5,3 3	19, 2	144,43	0,15	5,83	0	2,45	41,4 8	137,8	38,2 5	1,83
-----	----------------------------	-----	-----	----------	----------	--------	------	------	---	------	-----------	-------	-----------	------

Вторые блюда:

290/331	Курица в соусе	100	11, 7	11, 7	3,5 1	166	0,04	0,68	30,1	75,5	30,3 2	79	16,1 9	0,7
269	Биточки с соусом	100/30	13, 4	17, 4	14	268,12	0,34	4,41	42,7 5	33,4 2	39,9 1	165,5	54,6 7	165, 5

Гарниры:

304	Рис отварной	180	4,4	6,5	44	252,13	0,03 6	0	32,4	0,72	3,13	73,8	22,8 1	0,64
321	Капуста тушеная	180	3,7 1	5,8 3	16, 9	135,18	0,06 7	45,7	0	51,7 2	99,8	72,25	37,1 6	1,45

Холодные закуски:

306	Кукуруза сахарная	100	2,05	2,92	9,78	73,6	0,01	4,65	14	0,03	9,37	49,62	0,22	0,42
70	Огурцы соленые	100	0,8	0,1	0,1	10	0,03 3	9,96	0	0,1	22,9 1	41,83	13,9 4	0,6

Напитки:

376	Чай	200	0,5 3	0	9,4 7	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,7 3	2,13
389	Сок	200	1	0,2	20, 2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8

Мучные изделия:

	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2 4	0,4 4	19, 8	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,5 8	0,2	9,6 5	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
409	Пирожки в ассортименте	80	4,4 8	1,8 1	39, 9	193,81	0,07	2,35	0	0,66	13,4 3	47,42	7,94	1,11
	ИТОГО:		33, 2	41, 4	78, 5	961,93	0,48 3	50,8	105, 3	161, 4	173, 2	390,6	130, 8	168, 3

3. Среда

Меню свободного выбора (возрастная категория 12-18 лет)

Первые блюда:

112	Суп с макаронами и картофелем	250	1,8 3	8,3 4	10, 3	104,16	0,83	0	2,9	0,15	184, 7	12	29,1 9	0,04
-----	-------------------------------	-----	----------	----------	----------	--------	------	---	-----	------	-----------	----	-----------	------

Вторые блюда:

260	Гуляш	150	24, 6	32	4,7 2	403,3	0,07	2,44	0	200, 9	43,0 9	267	40,5	4,06
160	Голубцы ленивые с соусом	150	12	19, 2	10, 4	263,3	0,39	5,07	49,1 6	38,4 3	45,9	190,3	62,8 7	190, 3

Гарниры:

302	Каша гречневая	180	10, 7	4,9 2	47, 8	278,23	0,24	0	0	0	17,5 2	252	168	60,0 1
171	Каша перловая	180	5,5 7	9,3 5	39, 5	264	0,05	0	1,14	0,59	38,0 6	217,6	25,3 2	1,14

Холодные закуски:

71	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	0,1	14,04	0,03 3	9,96	0	0,1	22,9 1	41,83	13,9 4	0,6
67	Винегрет овощной	100	1,1 6	6,2	8,9	97,88	0,1	13	0	2,95	40,6 6	48,83	23,3 3	1,02

Напитки:

307	Чай с лимоном	200	0,5 3	0	9,8 7	41,6	0	2,13	0	0	15,3 3	23,2	12,2 7	2,13
349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,1 6	0,3	47, 3	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96

Мучные изделия:

	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2 4	0,4 4	19, 8	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,5 8	0,2	9,6 5	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
409	Пирожки в ассортименте	80	4,4 8	1,8 1	39, 9	193,81	0,07	2,35	0	0,66	13,4 3	47,42	7,94	1,11
	ИТОГО:		53, 6	65, 5	102	1222,87	0,75	7,51	50,3	239, 9	144, 6	926,9	296, 7	255, 5

4. Четверг

Меню свободного выбора (возрастная категория 12-18 лет)

Первые блюда:

96	Рассольник ленинградский	250	2,2	5,2	15, 6	117,9	0,15	14,3	0	2,43	16,5 5	34,95	28	1,03
----	--------------------------	-----	-----	-----	----------	-------	------	------	---	------	-----------	-------	----	------

Вторые блюда:

295	Котлеты из птицы	100	15, 2	13, 6	13, 5	237,2	0,08	0,2	20	0,38	44	96	26	2,2
259	Жаркое по-домашнему	300	27, 8	31	28, 4	439,76	0,63	11,6	0	0,26	49,1 8	308,9	73,3 9	5,14

Гарниры:

309	Макароны отварные	180	6,1 2	9	34, 2	242,28	0,07 2	0	0	2,34	14,4	41,4	9	0,9
-----	-------------------	-----	----------	---	----------	--------	-----------	---	---	------	------	------	---	-----

Холодные закуски:														
306	Горошек зеленый консервир.	100	2,6 6	0,2	6,5	40,2	0,11	10	0	0,2	20	53,33	20,8 3	0,83
45	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,4 6	85,7	0,02	19,8	0	197, 6	52,2	33,9	16,0 1	0,66
Напитки:														
376	Чай	200	0,5 3	0	9,4 7	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,7 3	2,13
358	Кисель из сока с витамином С	200	0,3 1	0	39, 4	160	0,01	2	0	780	21	187	18	0,19 2
Мучные изделия:														
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2 4	0,4 4	19, 8	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,1 6	0,4	19, 3	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
409	Пирожки в ассортименте	80	4,4 8	1,8 1	39, 9	193,81	0,07	2,35	0	0,66	13,4 3	47,42	7,94	1,11
	ИТОГО:		49, 1	53, 6	76, 1	970,69	0,78 2	11,8	20	2,98	107, 6	446,3	108, 4	8,24
5. Пятница														
<i>Меню свободного выбора (возрастная категория 12-18 лет)</i>														
Первые блюда:														
83	Борщ с картофелем	250	6,2 5	4,5	13, 8	120,5	0,05	8,75	5	2,75	62,5	227,5	32,5	1,5
Вторые блюда:														
279	Тефтели с соусом	150	9,4 9	22	15, 9	304,09	0,26	1,25	22,1 1	2,81	29,4 9	116,6	23,6 1	1,2

265	Плов	250	2,7 5	28, 1	41, 8	536,66	0,1	2,14	0	4,59	23,7 1	333,6	65,4 9	4,41
Гарниры:														
312	Пюре картофельное	180	3,7	2,8	22, 9	131,68	1,39	4,5	39,7 8	0,18	45,9	92,34	32,0 4	1,03
Холодные закуски:														
70	Огурцы соленые	100	0,8	0,1	0,1	10	0,03 3	9,96	0	0,1	22,9 1	41,83	13,9 4	0,6
52	Салат из свеклы	100	1,4	6,0 2	8,2 5	92,8	0,01 6	6,65	0	2,7	35,4 6	40,63	20,7	1,32
Напитки:														
307	Чай с лимоном	200	0,5 3	0	9,8 7	41,6	0	2,13	0	0	15,3 3	23,2	12,2 7	2,13
345	Компот из черной смородины с витамином С	200	0,2 6	0,0 9	14, 4	61,3	0,00 7	13,8	0	11,2	11,8	9,2	6,72	0,35
Мучные изделия:														
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2 4	0,4 4	19, 8	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,7	2,2 6	13, 9	82,9	0,02	0	13	0,26	8,2	17,4	3	0,2
409	Пирожки в ассортименте	80	4,4 8	1,8 1	39, 9	193,81	0,07	2,35	0	0,66	13,4 3	47,42	7,94	1,11
	ИТОГО:		15, 9	52, 9	80, 5	972,43	1,75	7,89	61,8 9	7,58	99,1	542,5	121, 1	6,64
. Суббота														
Меню свободного выбора (возрастная категория 12-18 лет)														
Первые блюда:														
99	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,3	75,03	0,08	10,6 3	0	2,43	43,25	188,2 5	27,5	0,83

Вторые блюда:

Гарниры:

304	Рис отварной	180	4,4	6,5	44	252,13	0,03 6	0	32,4	0,72	3,13	73,8	22,8 1	0,64
-----	--------------	-----	-----	-----	----	--------	-----------	---	------	------	------	------	-----------	------

Холодные закуски:

49	Салат витаминный	100	1,5 7	6,0 2	8,7 9	96,7	0,05	32,9	0	16	32	33,8	16,6 3	0,57
52	Салат из свеклы	100	1,4	6,0 2	8,2 5	92,8	0,01 6	6,65	0	2,7	35,4 6	40,63	20,7	1,32

Напитки:

376	Чай	200	0,5 3	0	9,4 7	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,7 3	2,13
346	Компот из мандаринов с витамином С	200	0,4	0,1	33,9	141,2	0,16	7,6	0	30	23,52	8,5	6,23	0,14

Мучные изделия:

	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2 4	0,4 4	19, 8	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,1 6	0,4	19, 3	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
409	Пирожки в ассортименте	80	4,4 8	1,8 1	39, 9	193,81	0,07	2,35	0	0,66	13,4 3	47,42	7,94	1,11
	ИТОГО:		4,4	6,5	44	252,13	0,03 6	0	32,4	0,72	3,13	73,8	22,8 1	0,64

Неделя вторая

6. Понедельник

Меню свободного выбора (возрастная категория 12-18 лет)

Первые блюда:

102	Суп картофельный с горохом	250	4,9	5,3 3	19, 2	144,43	0,15	5,83	0	2,45	41,4 8	137,8	38,2 5	1,83
-----	----------------------------	-----	-----	----------	----------	--------	------	------	---	------	-----------	-------	-----------	------

Вторые блюда:

223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	220	32, 1	41, 5	61, 6	594	0,13	1,04	143	0,9	430, 3	473,4	58,4 3	1,45
267	Шницель натуральный рубленый	105	18, 2	37, 6	8,6 3	447,56	0,08 6	0	41,6	33,4 3	13,4 8	189,9	29,3 5	3,46

Гарниры:

309	Макароны отварные	180	6,1 2	9	34, 2	242,28	0,07 2	0	0	2,34	14,4	41,4	9	0,9
-----	-------------------	-----	----------	---	----------	--------	-----------	---	---	------	------	------	---	-----

Холодные закуски:

20	Салат из свежих огурцов	60	0,4 5	6,0 2	0,1	66,61	0,02 7	4,7	0	0,35	137, 4	13,19	23,3 2	39,5 9
45	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,4 6	85,7	0,02	19,8	0	197, 6	52,2	33,9	16,0 1	0,66

Напитки:

379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,6 7	29, 2	155,2	0,03	1,47	0	0	158, 7	132	29,3 3	2,4
349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,1 6	0,3	47, 3	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96

Мучные изделия:

	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1 2	0,2 2	9,9	45,98	0,02	0	0	0,16	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	20	1,5 8	0,2	9,6 5	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
409	Пирожки в ассортименте	80	4,4 8	1,8 1	39, 9	193,81	0,07	2,35	0	0,66	13,4 3	47,42	7,94	1,11

	ИТОГО:		56, 4	88, 1	104	1356,14	0,28 8	1,04	184, 6	36,6 7	458, 2	704,6	96,7 8	5,81
7. Вторник														
<i>Меню свободного выбора (возрастная категория 12-18 лет)</i>														
Первые блюда:														
96	Рассольник ленинградский	250	2,2	5,2	15, 6	117,9	0,15	14,3	0	2,43	16,5 5	34,95	28	1,03
Вторые блюда:														
290/331	Курица в соусе	150	17, 4	17, 4	5,2 5	248,67	0,06	1,02	45,0 9	0,75	45,4 2	118,3	24,2 5	1,05
279	Тефтели с соусом	150	9,4 9	22	15, 9	304,09	0,26	1,25	22,1 1	2,81	29,4 9	116,6	23,6 1	1,2
Гарниры:														
304	Рис отварной	180	4,4	6,5	44	252,13	0,03 6	0	32,4	0,72	3,13	73,8	22,8 1	0,64
302	Каша гречневая	180	10, 7	4,9 2	47, 8	278,23	0,24	0	0	0	17,5 2	252	168	60,0 1
Холодные закуски:														
306	Кукуруза сахарная	100	2,0 5	2,9 2	9,7 8	73,6	0,01	4,65	14	0,03	9,37	49,62	0,22	0,42
67	Винегрет овощной	100	1,1 6	6,2	8,9	97,88	0,1	13	0	2,95	40,6 6	48,83	23,3 3	1,02
Напитки:														
307	Чай с лимоном	200	0,5 3	0	9,8 7	41,6	0	2,13	0	0	15,3 3	23,2	12,2 7	2,13
345	Компот из черной смородины с витамином С	200	0,26	0,09	14,4	61,3	0,007	13,8	0	11,2	11,8	9,2	6,72	0,35
Мучные изделия:														
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1 2	0,2 2	9,9	45,98	0,02	0	0	0,16	4,6	21,2	5	0,62

	Хлеб пшеничный	20	1,5 8	0,2	9,6 5	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
409	Пирожки в ассортименте	80	4,4 8	1,8 1	39, 9	193,81	0,07	2,35	0	0,66	13,4 3	47,42	7,94	1,11
	ИТОГО:		44	53, 7	123	1156,72	0,59 6	2,27	99,6	4,28	95,5 6	560,7	238, 7	62,9
	ИТОГО:		45, 2	59, 9	132	1254,6	0,59 6	2,27	99,6	4,28	95,5 6	560,7	238, 7	62,9

8. Среда

Меню свободного выбора (возрастная категория 12-18 лет)

Первые блюда:

112	Суп с макаронами и картофелем	250	1,8 3	8,3 4	10, 3	104,16	0,83	0	2,9	0,15	184, 7	12	29,1 9	0,04
-----	-------------------------------	-----	----------	----------	----------	--------	------	---	-----	------	-----------	----	-----------	------

Вторые блюда:

160/200 1	Голубцы ленивые	105	9,3 7	9,5 6	7,0 4	151,73	0,34	4,41	42,7 5	33,4 2	39,9 1	165,5	54,6 7	165, 5
260	Гуляш	100	10, 6	28, 2	2,8 9	309	0,28	0,92	0	2,6	20	128,6	22,3 9	2,21

Гарниры:

312	Пюре картофельное	180	3,7	2,8	22, 9	131,68	1,39	4,5	39,7 8	0,18	45,9	92,34	32,0 4	1,03
171	Каша перловая	180	5,5 7	9,3 5	39, 5	264	0,05	0	1,14	0,59	38,0 6	217,6	25,3 2	1,14

Холодные закуски:

338	Набор фруктовый(апельсин,банан)	100	1,1 3	0,3 8	15, 8	95	0,03	7,5	0	0,3	6	21	31,5	0,45
71	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	0,1	14,04	0,03 3	9,96	0	0,1	22,9 1	41,83	13,9 4	0,6
71	Помидоры свежие	100	0,8	0,1	0,1	14,04	0,03 3	9,96	0	0,1	22,9 1	41,83	13,9 4	0,6

Напитки:														
376	Чай	200	0,5 3	0	9,4 7	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,7 3	2,13
247	Кисель с витамином С	200	1,3 9	0	29	116,19	0,01	2	0	780	21	187	18	0,19 2
Мучные изделия:														
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2 4	0,4 4	19, 8	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,7	2,2 6	13, 9	82,9	0,02	0	13	0,26	8,2	17,4	3	0,2
409	Пирожки в ассортименте	80	4,4 8	1,8 1	39, 9	193,81	0,07	2,35	0	0,66	13,4 3	47,42	7,94	1,11
	ИТОГО:		31, 2	50, 4	88, 2	965,45	2,06	9,83	83,6 7	36,7 9	143, 9	604	134, 4	169, 9
9. Четверг														
<i>Меню свободного выбора (возрастная категория 12-18 лет)</i>														
Первые блюда:														
83	Борщ с картофелем	250	6,2 5	4,5	13, 8	120,5	0,05	8,75	5	2,75	62,5	227,5	32,5	1,5
Вторые блюда:														
271	Котлеты домашние	105	12, 7	24, 4	9,6 1	308,15	0,15	0,23	23,0 6	2,76	18,4 7	125,5	18,7 7	2,01
230	Рыба жареная	110	18, 9	15, 7	4,4	234	0,1	0,48	13,3 4	0,69	59,2 6	187,7	28,7 4	0,83
Гарниры:														
321	Капуста тушеная	180	3,7 1	5,8 3	16, 9	135,18	0,06 7	45,7	0	51,7 2	99,8	72,25	37,1 6	1,45
309	Макароны отварные	180	6,1 2	9	34, 2	242,28	0,07 2	0	0	2,34	14,4	41,4	9	0,9
Холодные закуски:														

338	Набор фруктовый (апельсин, банан)	100	1,1 3	0,3 8	15, 8	95	0,03	7,5	0	0,3	6	21	31,5	0,45
70	Огурцы соленые	100	0,8	0,1	0,1	10	0,03 3	9,96	0	0,1	22,9 1	41,83	13,9 4	0,6
52	Салат из свеклы	100	1,4	6,0 2	8,2 5	92,8	0,01 6	6,65	0	2,7	35,4 6	40,63	20,7	1,32

Напитки:

307	Чай с лимоном	200	0,5 3	0	9,8 7	41,6	0	2,13	0	0	15,3 3	23,2	12,2 7	2,13
349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,1 6	0,3	47, 3	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96

Мучные изделия:

	Хлеб пшеничный	40	3,1 6	0,4	19, 3	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2 4	0,4 4	19, 8	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
409	Пирожки в ассортименте	80	4,4 8	1,8 1	39, 9	193,81	0,07	2,35	0	0,66	13,4 3	47,42	7,94	1,11
	ИТОГО:		43, 4	55, 4	81	#ССЫЛКА!	0,38 9	46,4	36,4	57,5 1	191, 9	426,8	93,6 7	5,19

10. Пятница

Меню свободного выбора (возрастная категория 12-18 лет)

Первые блюда:

42	Суп картофельный с рыбой	250	13, 2	4,1 1	6,7	116,24	0,12	11,1	0	1,28	24,1 7	71,1	29,3 5	1,1
----	-----------------------------	-----	----------	----------	-----	--------	------	------	---	------	-----------	------	-----------	-----

Вторые блюда:

265	Плов	250	2,7 5	28, 1	41, 8	536,66	0,1	2,14	0	4,59	23,7 1	333,6	65,4 9	4,41
277	Рулет с дуком и яйцом	100	9,7 6	4,6	9,2 6	173	0,08	3,06	41,2 5	152, 5	30,2 5	136	25,1 3	1,41

Гарниры:														
312	Пюре картофельное	180	3,7	2,8	22,9	131,68	1,39	4,5	39,78	0,18	45,9	92,34	32,04	1,03
Холодные закуски:														
45	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,46	85,7	0,02	19,8	0	197,6	52,2	33,9	16,01	0,66
306	Горошек зеленый консервированный	100	2,66	0,2	6,5	40,2	0,11	10	0	0,2	0,2	53	0,2	0,8
Напитки:														
376	Чай	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
389	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Мучные изделия:														
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,9	45,98	0,02	0	0	0,16	4,6	21,2	5	0,62
409	Пирожки в ассортименте	80	4,48	1,81	39,9	193,81	0,07	2,35	0	0,66	13,43	47,42	7,94	1,11
	ИТОГО:		16,2	35,5	73,9	841,34	0,18	5,2	41,25	157,1	53,96	469,6	90,62	5,82
12. Суббота														
Меню свободного выбора (возрастная категория 12-18 лет)														
Первые блюда:														
99	Суп из овощей	300	2,74	2,8	13,6	90,04	0,01	12,76	0	2,92	51,9	225,9	33	1
Вторые блюда:														

279	Тефтели с соусом	150	9,4 9	22	15, 9	304,09	0,26	1,25	22,1 1	2,81	29,4 9	116,6	23,6 1	1,2
270	Котлеты Московские	100	11, 5	71, 8	8,9 5	329,77	3	0,25	52,5	41,2 5	18,7 5	127,5	18,7 5	2,25
Гарниры:														
302	Каша гречневая	180	10, 7	4,9 2	47, 8	278,23	0,24	0	0	0	17,5 2	252	168	60,0 1
321	Капуста тушеная	180	3,7 1	5,8 3	16, 9	135,18	0,06 7	45,7	0	51,7 2	99,8	72,25	37,1 6	1,45
Холодные закуски:														
20	Салат из свежих огурцов	60	0,4 5	6,0 2	0,1	66,61	0,02 7	4,7	0	0,35	137, 4	13,19	23,3 2	39,5 9
Напитки:														
376	Чай	200	0,5 3	0	9,4 7	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,7 3	2,13
349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,1 6	0,3	47, 3	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
Мучные изделия:														
	Хлеб пшеничный	40	3,1 6	0,4	19, 3	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1 2	0,2 2	9,9	45,98	0,02	0	0	0,16	4,6	21,2	5	0,62
409	Пирожки в ассортименте	80	4,4 8	1,8 1	39, 9	193,81	0,07	2,35	0	0,66	13,4 3	47,42	7,94	1,11
	ИТОГО:		35, 4	104	89, 5	1047,27	3,5	1,5	74,6 1	44,0 6	65,7 6	496,1	210, 4	63,4 6

"Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях", 2011г. Под руководством Могильного М.П., Тутельян В.А.

Заведующий производством: Жукова Л.А.