

МУП «База общепита»

г.Павлово

Примерное меню

Для учащихся общеобразовательных школ
на 2019-2020 учебный год.
Завтраки 11-18 лет

Выход Белки Жиры Углеводы Калор.
(граммы)

День первый (Понедельник)

Сосиска «Кроха»	33	3,6	8,3	0,01	88,9
Каша гречнев. расып.	150	9	1,8	49,5	237,0
доп.овощной гарнир	50	3,77	0	11,16	16,47
Сок	200	1	0	23,4	94,0
Батон	80	5,9	2,4	41,1	200,0
Итого :		23,27	12,5	125,17	636,37

День второй (Вторник)

Сыр порц.	15	3,2	4,56	0,56	57,82
Фрукты свежие	270	1,35	0	30,2	129,6
Каша молочная	200/5	8,96	10,8	37,0	263,3
Какао с молоком	200	4,67	4,35	17,47	122,43
Булочка «Витаминная»	40	7,75	4,9	46,42	235,6
Итого :		25,93	24,51	131,65	838,75

День третий (Среда)

Свекла вареная	100	1,92	0	13,4	62,46
Биточки рыбные с м/с	100 /5	10,92	20,78	22,58	343,29
Картофельное пюре	200	5,66	6,08	47,05	246,7
Сок	200	1,0	0	23,4	94,0
Батон	80	5,9	2,4	41,1	200,0
Итого :		25,4	29,26	147,53	946,45

День четвертый (Четверг)

Овощи свежие	100	0,6	0	2,2	14,0
Шницель из говяд.с м/с	100/5	24,88	17,8	19,64	339,35
Капуста тушеная	200	6,78	5,83	29,76	172,67
Компот из.св.ягод	200	0,09	0	20,74	78,55
Батон	80	5,9	2,4	41,1	200,0
<u>Итого :</u>		38,25	26,03	113,44	804,57

День пятый (Пятница)

Кондит. изделия	30	3,48	3,42	36,06	184,32
Омлет с гренками	200	14,43	21,34	42,04	378,4
Кисло-молочная продук.	200	7,0	7,0	8,2	127,4
<u>Итого:</u>		24,91	31,76	86,3	690,12

День шестой (Суббота)

Плов из говяд.с м/с	200/5	33,9	22,8	38,96	487,9
Компот из сух./фруктов	200	0,76	0	35,22	140,4
Батон	80	5,9	2,4	41,1	200,0
<u>Итого:</u>		40,56	25,2	115,28	828,3

День седьмой (Понедельник)

Сыр порц.	15	3,2	4,56	0,56	57,82
Каша молочная с м/с	200/5	10,0	12,45	33,27	276,16
Молоко витаминиз.	200	6,0	6,4	9,4	122,0
Булочка «Витаминная»	40	7,75	4,9	46,42	265,6
<u>Итого:</u>		26,95	28,31	89,65	721,58

День восьмой (Вторник)

Овощи свежие	100	0,6	0	2,2	14,0
Шницель рыбный см/с	100/5	10,92	20,78	22,58	343,3
Картофельное пюре	200	5,66	6,08	47,05	246,84
Сок	200	1	0	23,4	94,0
Батон	80	5,9	2,4	41,1	200,0
<u>Итого:</u>		24,08	29,26	136,33	898,14

День девятый (Среда)

Фрукты свежие	270	1,35	0	30,2	129,6
Сосиска «Кроха»	33	3,6	8,3	0,01	88,9
Макароньы отварн.с овощ.	200	10,5	9,59	68,51	280,9
Кисло-молочная прод.	200	7,0	7,0	8,2	127,4
Батон	80	5,9	2,4	41,1	200,0
Итого:		28,35	27,29	148,02	826,8

День десятый (Четверг)

Запеканка твор. с изюмом,со сгущ. молоком	220/30	32,72	42,42	32,65	507,34
Чай с/сахаром	200	0,2	0	15,05	57,18
Батон	80	5,9	2,4	41,1	200,0
Итого :		38,82	44,82	88,8	764,52

День одиннадцатый (Пятница)

Свекла вареная	100	1,92	0	13,4	62,46
Жаркое по домашнему	250/5	41,8	29,0	41,33	591,8
	или				
Тефтели из говяд.,в соусе	100/50	22,89	18,76	24,16	340,53
Картофельное пюре	200	5,66	6,08	47,05	246,84
Витаминиз.напиток	200	0	0	19,1	76,4
Батон	80	5,9	2,4	41,1	200,0
Итого:		49,62	31,4	114,93	930,66

День двенадцатый (Суббота)

Котлета из говяд.с м/с	100/5	24,87	17,8	19,62	339,34
Рагу из овощей	200	8,14	11,01	51,32	243,02
Компот из с/фр	200	0,76	0	35,22	140,4
Батон	80	5,9	2,4	41,1	200,0
Итого:		39,67	31,21	147,26	922,76