

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Новое Дёмкино

С.В.Бабурина

**МЕНЮ-РАСКЛАДКА  
СТОЛОВОЙ МБОУ СОШ с.НОВОЕ ДЕМКИНО  
2017-2018 УЧЕБНЫЙ ГОД**

№ п/п	Наименование блюда	Продукты	Количество, г		Выход г.мл	цена руб.коп	сумма руб.коп
			брутто	нетто			
<b>1 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Бутерброд горячий с сыром	батон	25	25	10/25/60	22	1,8
		масло сливочное	10	10		150	1,5
		сыр	26	25		127	13,00
2	Какао напиток с молоком	Какао-порошок	4	4	200	46	0,9
	№ 382, сб.2005г.	молоко	100	100		26,6	2,6
		сахар	20	20		34	0,7
<b>ИТОГО</b>							<b>20,5</b>
<b>Обед</b>							
1	Вит. стол	чеснок	59	50	100	117	6,9
		морковь	52,6	30		52	2,7
		Лук зеленый	20	20		0	0,00
2	Суп -лапша	лапша	30	24	300/10	26	0,8
	№ 99, сб.2005г.	картофель	100	60		32	3,2
		морковь	15	12		52	0,8
		лук репчатый	14	12		30	0,4
		Мясо птицы п/фабр	14	12		121	1,7
		масло растит.	6	6		58	0,7
		сметана	10	10		34	0,8
		зелень	2,7	2			0,00
3	Рис отварной	рис	71	71	100	39	3,0
	№ 323, сб.2005	соль	2	2		11	0,02
4	Капуста тушеная	капуста белокочан.	287	230	80	24	6,8
	№ 321, сб. 2005 г.	масло сливочное	7	7		26,6	0,8
		морковь	5	4		52	0,26
		лук репчатый	9,6	8		30	0,3
		томат-паста	4,8	4,8		84	0,4
		мука пшеничная	2,4	2,4		27	0,06
		сахар	6	6		34	0,2
		3 % р-р лимон к-ты	40	40		36	2,9
		перец черный	0,03	0,03		56	0,03
		горош.					
		лавровый лист	0,02	0,02		15	0,02
5	Чай	чай	1	1	200/15/7	45	0,4
	№ 377, сб.2005г.	сахар	15	15		34	0,5

6	Хлеб ржаной	хлеб ржаной	60	60		20	3,4
<b>ИТОГО</b>							<b>42,86</b>
<b>ВСЕГО 1 день</b>							<b>63,36</b>
<b>Энергетическая ценность</b>			белки	жиры	углевод ы	калорийность	
			101	96	403	2888	
<b>2 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Каша «Дружба» № 302, сб.2005г.	Крупа пшеничная	83	83	300	26	2,4
		Крупа рисовая	83	83		39	3,5
		молоко	100	100		26,6	2,6
		масло сливочное	7	7		150	1,05
		сахар	7,2	7,2		34	0,2
2	Чай № 377, сб.2005г.	чай	1	1	200/15/7	45	0,4
		сахар	15	15		34	0,5
<b>ИТОГО</b>							<b>10,65</b>
<b>Обед</b>							
1	Вит. стол	чеснок	59	50	100	117	6,9
		морковь	52,6	30		52	2,7
		Лук зеленый	20	20		0	0,00
2	Щи из свежей капусты	капуста белокачанная	75	60	300/10	24	1,8
	с картофелем	картофель	60	36		32	1,9
	№88, сб.2005г.	морковь	15	12		52	2,7
		лук репчатый	14,4	12		30	0,4
		томат-паста	1,2	1,2		84	0,1
		масло растительное	6	6		58	0,6
		сметана	10	10		34	0,7
		зелень	2,7	2		0	0,00
		соль	2	2		11	0,02
3	Макаронны отварные	Макаронные изделия	68	68	200	26	1,7
	с овощами	масло сливочное	8	8		150	1,2
	№ 309, сб.2005г.	Морковь	29	24		52	1,5
		лук репчатый	29	24		30	0,9
		масло растит.	4	4		58	0,4
		мука пшеничная	8	8		27	0,2
		соль	2	2		11	0,02
		соль	2	2		11	0,02
4	Сосиска отварная № 243, сб.2005г.	сосиска	51	50	50	166	
							0,00
		сметана	10	10		34	0,7
5	Компот из кураги	Курага	45,4	40	200	117	5,8
		сахар	24	24		34	0,8
	№ 342, сб.2005г.	лимонная к-та	0,2	0,2		18	0,06
6	Хлеб	Ржаной	60	60	60	20	3,4
<b>ИТОГО</b>							<b>48,36</b>

ВСЕГО 2 день							59,01
Энергетическая ценность:		белки	жиры	углевод ы	калорийность		
		93	77	417	2912		
3 день							
Завтрак							
1	Оладьи	Яйцо	45	40	40	40	4
		мука	15	14		127	1,9
		вода	90	90			0,00
		молоко	120	120		26,6	3,2
		сахар	7,2	7,2		34	0,2
		масло сливочное	10	10		150	1,5
		соль	0,6	0,6		11	0,00
2	Кофейный напиток с молоком	Напиток кофейный	4	4	200	88	2,3
	№ 382, сб.2005г.	сахар-песок	20	20		34	0,7
		молоко	100	100		26,6	2,6
<b>ИТОГО</b>							<b>16,4</b>
Обед							
1	Вит. стол	чеснок	59	50	100	117	6,9
		морковь	52,6	30		52	2,7
		Лук зеленый	20	20		0	0,00
2	Рассольник «Ленинградский»	огурцы сол.	20	18	300/10	68	0,4
		картофель	150	90		32	4,8
	№ 96 сб.2005г.	крупа рисовая или	6	6		39	0,2
		Морковь	15	12		52	0,8
		лук репчатый	7,20	6		52	0,8
		соль	2	2		11	0,02
		масло растит.	6	6		58	0,7
		зелень	2,7	2			0,00
3	Плов из отварной птицы	Мясо птицы .п/ф	120	119	75/250	121	14,5
	№ 265, сб.2005г.	крупа рисовая	60	60		39	2,3
		масло растит.	9	9		58	1,04
		лук репчатый	11	9		30	0,3
		морковь	18	14		52	0,9
		соль	2	2		11	0,02
		масло растит,	7	7		58	0,4
4	Чай	чай	1	1	200/15/7	45	0,4
	№ 377, сб.2005г.	сахар	15	15		34	0,5
5	Хлеб	ржаной	50	50	50	20	3,4
<b>ИТОГО</b>							<b>34,83</b>
ВСЕГО 3 день							51,23
Энергетическая ценность:		белки	жиры	углевод ы	калорийность		
		92	98	396	2879		

4 день							
<b>Завтрак</b>							
1	Суп молочный с рисом	Рис	37,2	37,2	300	26	0,9
	изделиями	молоко	120	120		26,6	0,2
	№ 182, сб.2005г.	сахар	7,2	7,2		34	0,3
		масло сливочное	10	10		150	1,5
		вода	90	90			0,00
4	Компот из кураги	Курага	45,4	40	200	117	5,8
	кураги	сахар	24	24		34	0,8
	№ 342, сб.2005г.	лимонная к-та	0,2	0,2		18	0,06
<b>ИТОГО</b>							<b>9,56</b>
<b>Обед</b>							
1	Вит. стол	чеснок	59	50	100	117	6,9
		морковь	52,6	30		52	2,7
		Лук зеленый	20	20		0	0,00
2	Щи из свежей капусты	капуста белокачанная	75	60	300/10	24	1,8
	с картофелем	картофель	60	36		32	1,9
	№88, сб.2005г.	морковь	15	12		52	2,7
		лук репчатый	14,4	12		30	0,4
		томат-паста	1,2	1,2		84	0,1
		масло растительное	6	6		58	0,6
		сметана	10	10		34	0,7
		зелень	2,7	2		0	0,00
		соль	2	2		11	0,02
3	Каша гречневая рассыпчатая	крупа гречневая	84	84	200	28	2,6
	№ 302, сб. 2005 г.	масло сливочное	7	7		150	1,05
							0,00
4	Котлеты рыбные из полуфабр.	Котлеты рыбные полуфабр.	150	120	120	130	19,5
5	Хлеб ржаной	хлеб ржаной	60	60		20	3,4
6	Напиток витаминный	Напиток	4	4	200	88	2,3
	№ 382, сб.2005г.	сахар-песок	20	20		34	0,7
<b>ИТОГО</b>							<b>53,19</b>
<b>ВСЕГО 4 день</b>							<b>62,75</b>
<b>Энергетическая ценность:</b>			белки	жиры	углевод ы	калорийность	
			104	91	422	2954	
<b>5 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Сырники из творога запеченные	творог	141	140	145/200	140	19,7
	№ 223, сб. 2005 г.	крупа манная	10	10		27	0,27
		сахар	10	10		34	0,7
		яйца	0,10	4		40	0,4
		масло сливочное	10	10		150	1,5

		сухари	5	5		58	0,6	
2	Чай	чай	1	1	200/15/7	45	0,4	
	№ 377, сб.2005г.	сахар	15	15		34	0,5	
<b>ИТОГО</b>							<b>24,07</b>	
<b>Обед</b>								
1	Вит. стол	чеснок	59	50	100	117	6,9	
		морковь	52,6	30		52	2,7	
		Лук зеленый	20	20		0	0,00	
2	Суп картофельный	Пшено	24,3	24	400	26	0,6	
	с крупой, рыбой	картофель	100	60		32	3,2	
	№ 102, сб.2005г.	лук репчатый	14,4	12		30	0,4	
		морковь	15	12		52	0,8	
		масло растительное	6	6		58	0,7	
		соль	2	2		11	0,02	
		зелень	2,7	2		0,00	0,00	
		Рыба св.	24,3	18	18	218	5,3	
		соль	2	2		11	0,02	
3	Жаркое домашнему							
		говядина п/ф	125	119	75/260	230	27,4	
		картофель	250	150		32	8	
		лук репчатый	18	15		30	0,5	
4	Компот из	Курага	45,4	40	200	117	5,8	
	кураги	сахар	24	24		34	0,8	
	№ 342, сб.2005г.	лимонная к-та	0,2	0,2		18	0,06	
5	Хлеб	Ржаной		60	60	60	20	3,4
<b>ИТОГО</b>							<b>68,1</b>	
<b>ВСЕГО 5 день</b>							<b>92,17</b>	
<b>Энергетическая ценность:</b>			белки	жиры	углевод ы	калорийность		
			138	131	420	3300		
<b>6 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	Бутерброд горячий с сыром	батон	25	25	10/25/60	22	1,8	
		масло сливочное	10	10		150	1,5	
		сыр	26	25		127	13,00	
2	Какао напиток с молоком	Какао-порошок	4	4	200	46	0,9	
	№ 382, сб.2005г.	молоко	100	100		26,6	2,6	
		сахар	20	20		34	0,7	
<b>ИТОГО</b>							<b>20,5</b>	
<b>Обед</b>								
1	Вит. стол	чеснок	59	50	100	117	6,9	
		морковь	52,6	30		52	2,7	
		Лук зеленый	20	20		0	0,00	
2	Борщ с капустой,	свекла		23	18	300/10	18	0,4
	картофелем	капуста свежая		53	42		24	1,3

	№ 37	картофель	70	42		32	0,8
		лук репчатый	14	12		30	0,4
		морковь	15	12		52	0,8
		томатная паста	3,6	3,6		84	0,3
		масло растительное	6	6		58	0,7
		мука	2	2		27	0,05
		сахар	2	2		34	0,06
		зелень	2,7	2		0,00	0,00
		соль	2	2		11	0,02
		Мясо кур п\ф	120	115	115	121	13,62
3	Макаронны отварные	Макаронные изделия	68	68	200	26	1,7
	с овощами	масло сливочное	8	8		150	1,2
	№ 309, сб.2005г.	Морковь	29	24		52	1,5
		лук репчатый	29	24		30	0,9
		масло растит.	4	4		58	0,4
		соль	2	2		11	0,02
4	Котлеты «Домашние» из п/фабр.	Котлеты	120	100	100	120	12
5	Чай с сахаром	чай	1	1	200/15	45	0,4
	№ 377, сб.2005г.	сахар	15	15		34	0,5
6	Хлеб	Ржаной	60	60	60	20	3,4

**ИТОГО 49,84**

**ВСЕГО 6 день 70,34**

<b>Энергетическая ценность:</b>		белки	жиры	углевод ы	калорийность
		136	99	419	3067

**7 день**

№ п\п	Наименование блюда	Продукты	Количество, г		Выход г.мл	цена руб.коп	сумма руб.ко п
			брутто	нетто			

**Завтрак**

1	Каша молочная манная (жидкая)	Крупа манная	37,2	37,2	300		
		молоко	120	120			
	№ 182, сб.2005г.	сахар	7,2	7,2			
		масло сливочное	10	10			
		вода	90	90			0,00
2	Чай	чай	1	1	200/15/7	45	0,4
	№ 377, сб.2005г.	сахар	15	15		34	0,5

**ИТОГО 10,65**

**Обед**

1	Вит. стол	чеснок	59	50	100	117	6,9
		морковь	52,6	30		52	2,7
		Лук зеленый	20	20		0	0,00
2	Суп картофельный с бобовыми	картофель	100	60		32	3,2

	№ 102, сб.2005г.	лук репчатый	14,4	12		30	0,4
		горох	50	70		26	2,8
		морковь	15	12		52	0,8
		масло растительное	6	6		58	1,04
		соль	2	2		11	0,02
		зелень	2,7	2		0	0,00
3	Картофельное пюре	картофель	185	171	100	32	5,9
	312, сб. 2005г.	молоко	31,6	30		26,6	0,8
		масло сливочное	7	7		150	1,05
		соль	2	2		11	0,02
4	Сельдь с луком	Сельдь сол.	130	100	100	58	7,6
		Лук репч.	20	14	14	30	0,4
		Масло раст.	6	6	6	58	0,7
5	Хлеб	хлеб ржаной	50	50	50	20	3,4
6	Компот	сухофрукты	45,4	40	200	85	3,8
		сахар	24	24		34	0,8
		кислота лимонная	0,2	0,2		18	0,06
<b>итого</b>							<b>42,36</b>
<b>ИТОГО 7 день</b>							<b>53,01</b>
	<b>Энергетическая ценность:</b>		белки	жиры	углевод ы	калорийность	
			111	88	416	2840	
<b>8 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Оладьи	Яйцо	45	40	40	40	4
		мука	15	14		127	1,9
		вода	90	90			0,00
		молоко	120	120		26,6	3,2
		сахар	7,2	7,2		34	0,2
		масло сливочное	10	10		150	1,5
		соль	0,6	0,6		11	0,00
2	Кофейный напиток с молоком	Напиток кофейный	4	4	200	88	2,3
	№ 382, сб.2005г.	сахар-песок	20	20		34	0,7
		молоко	100	100		26,6	2,6
<b>итого</b>							<b>16,40</b>
<b>ОБЕД</b>							
1	Вит. стол	чеснок	59	50	100	117	6,9
		морковь	52,6	30		52	2,7
		Лук зеленый	20	20		0	0,00
2	Суп -лапша	лапша	30	24	300/10	26	0,8
	№ 99, сб.2005г.	картофель	100	60		32	3,2
		морковь	15	12		52	0,8
		лук репчатый	14	12		30	0,4
		Мясо птицы п/фабр	14	12		121	1,7

		масло растит.	6	6		58	0,7
		сметана	10	10		34	0,8
		зелень	2,7	2			0,00
		соль	2	2		11	0,02
3	Плов из отварной птицы	Мясо птицы .п/ф	120	119	75/250	121	14,5
	№ 265, сб.2005г.	крупа рисовая	60	60		39	2,3
		масло растит.	9	9		58	1,04
		лук репчатый	11	9		30	0,3
		морковь	18	14		52	0,9
		соль	2	2		11	0,02
		масло растит,	7	7		58	0,4
5	Чай с сахаром	чай		1	1 200/15	45	0,7
	№ 377, сб.2005г.	сахар		15	15	34	0,5
6	Хлеб	хлеб ржаной		50	50	20	3,4
<b>итого</b>							<b>75,08</b>
<b>ИТОГО 8 день</b>							<b>91,48</b>
<b>9 день</b>							
<b>Энергетическая ценность:</b>			белки	жиры	углевод ы	калорийность	
			120	134	414	3214	
<b>Завтрак</b>							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	Макароны	37,2	37,2	300	26	0,9
	№ 182, сб.2005г.	молоко	120	120		26,6	0,2
		сахар	7,2	7,2		34	0,3
		масло сливочное	10	10		150	1,5
		вода	90	90			0,00
4	Компот из кураги	Курага	45,4	40	200	117	5,8
	№ 342, сб.2005г.	сахар	24	24		34	0,8
		лимонная к-та	0,2	0,2		18	0,06
<b>итого</b>							<b>9,56</b>
<b>Обед</b>							
1	Вит. стол	чеснок	59	50	100	117	6,9
		морковь	52,6	30		52	2,7
		Лук зеленый	20	20		0	0,00
2	Рассольник «Ленинградский»	огурцы сол.	20	18	300/10	68	0,4
		картофель	150	90		32	4,8
	№ 96 сб.2005г.	крупа рисовая или	6	6		39	0,2
		Морковь	15	12		52	0,8
		лук репчатый	7,20	6		52	0,8
		соль	2	2		11	0,02
		масло растит.	6	6		58	0,7
		зелень	2,7	2			0,00
3	Каша гречневая рассыпчатая	крупа гречневая	84	84	200	28	2,6
		масло сливочное	7	7		150	1,05



	№ 302, сб. 2005 г.						0,00
4	Гуляш из мяса птицы	мясо птицы п/ф		119	75/250		
	№ 265, сб.2005г.		60	60			
		масло растит.	9	9			
		лук репчатый	11	9			
		морковь	18	14			
		томатная паста	5	5			
5	Напиток витаминный	Напиток	4	4	200	88	2,3
	№ 382, сб.2005г.	сахар-песок	20	20		34	0,7
6	Хлеб	хлеб ржаной	60	60	60	20	3,4
<b>итого</b>							<b>47,56</b>
<b>ИТОГО 9 день</b>							<b>57,12</b>
	<b>Энергетическая ценность:</b>		белки	жиры	углевод ы	калорийность	
			87	75	361	2543	
<b>10 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Каша молочная	Крупа манная	37,2	37,2	300		
	манная (жидкая)	молоко	120	120			
	№ 182, сб.2005г.	сахар	7,2	7,2			
		масло сливочное	10	10			
		вода	90	90			0,00
2	Чай	чай	1	1	200/15/7	45	0,4
	№ 377, сб.2005г.	сахар	15	15		34	0,5
<b>итого</b>							<b>24,07</b>
<b>Обед</b>							
1	Вит. стол	чеснок	59	50	100	117	6,9
		морковь	52,6	30		52	2,7
		Лук зеленый	20	20		0	0,00
2	Борщ с капустой,	свекла	23	18	300/10	18	0,4
	картофелем	капуста свежая	53	42		24	1,3
	№ 37	картофель	70	42		32	0,8
		лук репчатый	14	12		30	0,4
		морковь	15	12		52	0,8
		томатная паста	3,6	3,6		84	0,3
		масло растительное	6	6		58	0,7
		мука	2	2		27	0,05
		сахар	2	2		34	0,06
		зелень	2,7	2		0,00	0,00
		соль	2	2		11	0,02
		Мясо кур п\ф	120	115	115	121	13,62
3	Сосиска отварная	сосиска	51	50	50	100	5,1
	№ 243, сб.2005г.						0,00
		сметана	10	10		34	0,7
4	Картофельное пюре	картофель	185	171	100	32	5,9

	312, сб. 2005г.	молоко	31,6	30		26,6	0,8
		масло сливочное	7	7		150	1,05
		соль	2	2		11	0,02
5	Компот из	Курага	45,4	40	200	117	5,8
	кураги	сахар	24	24		34	0,8
	№ 342, сб.2005г.	лимонная к-та	0,2	0,2		18	0,06
6	Хлеб	хлеб пшеничн	50	50	50	20	3,4
<b>ИТОГО</b>							<b>52,85</b>
<b>ИТОГО 10 день</b>							<b>76,92</b>
	<b>Энергетическая ценность:</b>		белки	жиры	углевод ы	калорийность	
			101	98	375	2987	
	<b>Средняя энергетическая</b>		белки	жиры	углевод ы	калорийность	
	<b>ценность 10 дней:</b>		108,3	98,7	404,3	2958,4	
	<b>ВСЕГО 10дней</b>		<b>1083</b>	<b>987</b>	<b>4043</b>	<b>29584</b>	
	<b>Средняя стоимость питания в день на 1 ребенка</b>						<b>67,74</b>

Повар \_\_\_\_\_ Елистратова Е.П.