

Утверждено директор школы Протоиерей Д.В.Иванов <i>Д.В.Иванов</i>	Согласовано Начальник ТОУ Роспотребнадзора Ит Окунева Л.З. <i>Л.З. Окунева</i>
--	--



Примерное десятидневное меню
ЧОУ Православной школы
во имя святого князя А.Невского

10 –дневное меню столовой ЧОУ Православной средней общеобразовательной школы во имя святого благоверного князя Александра Невского

1 день → 9^{II} 2016

Наименование блюд	Закл. (грамм)	выход	Б	Ж	У	Ккал
Лапша с курой		250\25	4,5	9,8	23,4	220,00
Вермишель	20					
Морковь	12,5					
Лук	12					
Масло растительное	5					
Кура	50					
Соль	1					
Картофельное пюре с маслом сливочным						
		150\5	3,2	7,40	21,90	202,00
Картофель	171					
Масло растительное	6,75					
Соль	1,5					
Молоко 3,2%	11,25					
Масло сливочное	5					
Котлета из говядины		50	7,87	7,18	8,00	128,75
Говядина (б\к) п\ф	37					
Хлеб ржаной	35	35	2,30	0,40	12,20	72,30
Овощи свежие	31	30	1,70		0,40	10,00
Компот		200	0,30		35,60	141,00
Плоды		45				
Сахарный песок		24				
Всего			19,8	24,78	101,50	774,05

2016

2 день

Суп картофельный с курой		250\25	10,5	7,2	20,8	195,00
Картофель	160					
Морковь	12,5					
Лук	12					
Масло растительное	5					
Соль	1,5					
Кура	50					
Кура отварная	100	80	12,64	7,2	0,32	115,00
Капуста тушеная с маслом сливочным		150\5	3,8	5	12,1	105,00
Капуста свежая	213					
Масло растительное	5,25					
Томат	3,75					
Морковь	3,75					
Мука	1,8					
Сахарный песок	4,8					
Лук	7,5					
Масло сливочное	5					
Хлеб ржаной		35	2,30	0,40	12,20	72,30
Компот		200	0,3	-	35,6	141,00
Сахарный песок	24					
Плоды свежие	45					
		Всего	29,54	19,8	81,02	628,30

3 день

Борщ из свежей капусты с курой		250\25	10,5	7,2	12,9	158,00
Свекла	50					
Капуста свежая	25					
Морковь	12,5					
Лук	12					
Томат	7,5					
Картофель	34,4					
Масло растительное	5					
Сахарный песок	2,5					
Соль	2,5					
Кура	50					
Печень говяжья тушенная в соусе		50\50	11,5	11,6	3,3	164,00
Печень говяжья						
Мука						
Соус красный основной						
Греча отварная		150	6,7	7,8	42,6	179,00
Греча	70,5					
Масло растительное	0,05					
Соль	1,5					
Помидоры свежие	26	25	1,4	-	0,3	8
Хлеб ржаной	35	35	2,30	0,40	12,20	72,30
Компот		200	0,3	-	35,6	141,00
Плоды свежие	45					
Сахарный песок	24					
		Всего	32,7	27	106,9	722,30

4 день

Рассольник «Ленинградский» с говядиной		250\25	10,5	7,2	20,1	195,00
Картофель	129					
Крупа перловая	5					
Морковь	12,5					
Лук	12					
Огурцы соленые	16,7					
Масло растительное	2,5					
Кура	50					
Котлета рыбная		70	12,6	11,5	12,8	206,00
Филе горбуши						
Масло растительное						
Хлеб пшеничный	13					
Лук	10					
Сухари панировочные	7					
Яйцо	10					
Рис отварной с маслом сливочным		150/5	2,6	8,3	25,7	190,00
Рис	54					
Масло растительное	6,75					
Соль	1,5					
Масло сливочное	5					
Салат из свеклы с м/раст.		50	0,7	3,7	4,3	53,00
Свекла	61					
Масло растительное	2,5					
Соль	0,25					
Хлеб ржаной	35	35	2,30	0,40	12,20	72,30
Компот		200	0,3	-	35,6	141,00
Плоды	45					
Сахарный песок	24					
		Всего	29,00	31,10	110,7	857,30

5 день

Суп молочный овощной		250	7,6	8,2	19,3	154,77
Молоко 3,2%	125					
Капуста	18,75					
Картофель	107,5					
Масло сливочное	2,5					
Соль	1,5					
Сахарный песок	1					
Морковь	12,5					
Вермишель отварная		150	5,3	6,2	35,3	221,00
Макаронные изделия	52,5					
Масло растительное	1,5					
Тефтели из говядины с соусом		60/50	10,39	11,2	13,14	195,00
Говядина б/к(п/к)	48					
Соль	1,5					
Масло растительное	1,5					
Соус красный основной	50					
Огурец свежий	51	50	2,8	-	0,6	16
Хлеб ржаной	35	35	2,30	0,40	12,20	72,30
Чай с сахаром с лимоном	200/15/10	200	0,20	-	15,40	62,00
		Всего	28,39	26,00	95,94	721,07

6 день

Наименование блюд	выход	брутто	Белки	Жиры	Углеводы	Каллор
Обед						
Суп-лапша с цыпленком	250/12,5		2,5	4,0	15,75	131,25
Лапша		20				
Морковь		12,5				
Лук репка		12				
Масло растительное		5				
Томат-пюре		1,5				
Бульон		237,5				
Соль йодированная		0,25				
Котлета п/ф «рубатка»	50		6,0	6,45	6,6	111,5
Котлета п/ф		57,5				
Масло растительное		2,5				
Овощное рагу	150		3,0	5,6	23,3	154,5
Картофель		140				
Морковь		18,6				
Горошек зеленый		18,6				
Лук репка		14,4				
Масло сливочное		4,5				
Соус томатный		30,0				
Соль йодированная		0,3				
Компот из свежих яблок	200		0,2	0,2	17,8	74
Хлеб пшеничный	30		2,61	0,45	11,61	62,7
Хлеб ржаной	30		1,83	0,36	12,3	61,8
ИТОГО			19,19	18,82	88,03	617

7 день

Борщ из свежей капусты с курой		250/25	10,5	7,2	12,9	158,00
Свекла	50					
Капуста свежая	25					
Морковь	12,5					
Лук	12					
Томат	7,5					
Картофель	34,4					
Масло растительное	5					
Сахарный песок	2,5					
Соль	2,5					
Кура	50					
Горбуша тушеная с овощами		50/50	10,6	5,4	5,6	113,00
Филе горбуши	62					
Масло растительное	5					
Лук	32					
Морковь	34					
Пюре картофельное с маслом сливочным		150/50	3,2	3,2	7,4	21,9
Картофель	171					
Масло растительное	6,75					
Соль	1,5					
Молоко 3,2%	11,25					
Масло сливочное	5					
Огурец свежий	51	50	2,8	-	0,6	16
Хлеб ржаной	35	35	2,30	0,40	12,20	72,30
Компот		200	0,30	-	35,60	141,00
Плоды	45					
Сахарный песок	24					
		Всего	29,70	20,40	88,80	702,30

8 день

Лапша с курой		250/12,5	2,4	5,1	21,4	193,00
Вермишель	20					
Морковь	12,5					
Лук	12					
Масло растительное	5					
Кура	25					
Соль	1					
Сосиска молочная отварная		70	7,70	6,30	1,10	124,00
Рагу овощное с маслом сливочным		150/5	3,95	5,8	15,45	215,00
Картофель	65,7					
Морковь	50					
Лук	24					
Соус красный основной	50					
Масло растительное	5					
Соль	1					
Капуста	54					
Масло сливочное	5					
Хлеб ржаной	35	35	2,30	0,40	12,20	72,30
Компот		200	0,3	-	35,6	141,00
Плоды	45					
Сахарный песок	24					
		Всего	16,65	17,6	85,75	745,30

9 день.

Суп крестьянский с курой		250/25	10,5	7,2	12,9	158
Капуста свежая	37,5					
Картофель	33,3					
Крупа перловая	10					
Морковь	12,5					
Лук репчатый	12					
Масло растительное	5					
Соль	1,5					
Кура	50					
Филе куриное в смет.соусе		50/50	12,64	7,2	0,32	115
Филе куриное	82					
Мука	2,5					
Сметана	25					
Пюре картофельное с м/сл		150/5	3,2	7,4	21,9	202
Картофель	171					
Масло растительное	6,75					
Соль	1,5					
Молоко 3,2%	11,25	30	1,68	-	0,36	9,60
Масло сливочное	5					
Хлеб ржаной		35	2,30	0,40	12,20	72,30
Чай с сахаром с лимоном		200/15/10	0,2	-	15,4	62,00
Чай	1					
Сахарный песок	15					
Лимон	12					
		Всего	30,52	22,2	63,08	618,9

10 день.

Суп картофельный с курой		250,25	10,5	7,2	20,8	195
Картофель	160					
Морковь	12,5					
Лук	12					
Масло растительное	5					
Соль	1,5					
Кура	50					
Кура отварная		80	12,64	7,2	0,32	115
Кура	128					
Соль	1,5					
Рожки отварные с м/сл		150/5	5,3	10,4	35,3	259
Рис	54					
Масло растительное	5,25					
Соль	1,5					
Помидоры свежие	31	30	1,68	-	0,36	9,60
Хлеб ржаной	35	35	2,30	0,40	12,20	72,30
Чай с сахаром с лимоном		200/15/10	0,2	-	15,4	62
Чай	1					
Сахарный песок	15					
Лимон	12					
		Всего	32,62	25,2	84,38	712,9