

Утверждаю  
 директор МКОУ «Садовская СОШ №1»  
 Г.А. Бойко

## МЕНЮ на 5 - 11 классы МКОУ «Садовская СОШ №1»

(Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах. В.Т. ЛАПШИНА» Хлебпродинформ» 2004 г)

I день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>завтрак</b>													
№ 54-6с	Суп картофельный с клецками	200	23,1	16,7	57	470,3	0,24	18,4	0,18	0	52	180	64	2,7
№54-1г	Макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3	0,08	0	0,03	0	14	53	10	1,0
№ 54-4г	Гречка рассыпчатая	200	11	9,3	47,9	318,5	0,28	0	0,16	0	19	240	160	5,4
№ 587	Сарделька	50												
	Хлеб	200	7,9	1	48,3	138	0,16	0	0	0	33	31	41	3,6
№54-4м	Котлета из говядины	100	15,7	15,6	14,2	228,3	0,05	0,09	0,11	0	29	137	20	1,9
№54-13хп	Компот из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	0,01	80	0,05	0	11	3	3	0,5
№54-2гп	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,01	0	4,5	7,2	3,8	0,7
№71	Парезка из свежих огурцов и помидор	100	0,66	0,12	2,28	13,2	0	0	0	0	8,4	3,8	12	0,54

Повар Ольхова Т.С. *Т.С. Ольхова*  
 Медицинская сестра Измайлова К.М. *К.М. Измайлова*

Утверждаю  
 директор МКОУ «Садовская СОШ №1»  
 \_\_\_\_\_ Г.А. Бойко

## МЕНЮ на 5- 11 классы МКОУ «Садовская СОШ №1»

(Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах. В.Т. ЛАПШИНА» Хлебпродинформ» 2004 г)

2 день

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>завтрак</b>													
№ 54-2с	Борщ с картофелем и капустой	200	15	3,5	2,2	100,6	0,16	33,8	0,21	-	168	213	96	4,35
№54-12м	Плов из мяса птицы	210	34,0	10,1	41,5	393,4	0,11	3	0,10	0	23	292	135	2,5
№ 54-9м	Жаркое по - домашнему	200	20,1	19,3	17,1	323	0,13	9,5	0,19	0	25	230	45	3,4
№ 54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,01	0	4,5	7,2	3,8	0,7
№54-21гн	Какао	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,68	4,4	0	143	130	34,3	1,1
№54-13з	Салат свекольный	100	1,3	4,5	7,6	76,1	0,01	3,8	0,03	0	32	35,9	18,2	1,2
	Хлеб	200	7,9	1	48,3	138	0,16	0	-	-	33	3,1	41	3,6

Повар Ольхова Т.С. *Ольхов*  
 Медицинская сестра Измайлова К.М. *И*

Утверждаю  
 директор МКОУ «Садовская СОШ №1»  
 \_\_\_\_\_ Г.А. Бойко

## МЕНЮ на 5- 11 классы МКОУ «Садовская СОШ №1»

(Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах. В.Т. ЛАШИНА» Хлебродинформ» 2004 г)

3 день

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>завтрак</b>													
№54-8с	Суп гороховый	200	12.2	2.9	1.8	81.7	0.73	23.8	0.28	-	135	402	145	7.38
№ 54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	27.4	28,6	16.6	433,7	0.10	36,1	0,23	0	36,1	290	61	4,6
	Хлеб	200	7,9	1	48,3	138	0,16	0	-	-	33	3,1	41	3,6
№54-22хп	Кисель	200	0,2	0	13	52,9	0,01	1,4	0,01	0	10	10	5,43	0,12
№54-2гп	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,01	0	4,5	7,2	3,8	0,7
№54-7с	Соус шоколадный	100	5,4	4,7	42,1	232,4	0	0,2	0,2	0	135	144	50,4	2,0
№54-6г	Сырники	100	17,1	9,0	22,4	239,3	0,05	0,19	0,2	0	137	190	21	0,6

Повар Ольхова Т.С. *Ольхов*  
 Медицинская сестра Измайлова К.М. *И*

Утверждаю  
 директор МКОУ «Садовская СОШ №1»  
 \_\_\_\_\_ Г.А. Бойко

## МЕНЮ на 5- 11 классы МКОУ «Садовская СОШ №1»

(Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах. В.Т. ЛАШИНА» Хлебпродинформ» 2004 г)  
 4 день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
№ 54-12с	Суп из горбуши	200	20,5	15	40,3	367,9	0,32	29,2	0,4 1	0	333	544	173	4,48
№ 54-11г	Картофельное пюре	200	3,1	6,0	19,7	145,8	0,12	10,2	0,1 1	0	39	84	28	1,0
№ 54-11р	Рыба с овощами	100	11,6	7,2	6,4	105	0,06	1,91	0,0 6	0	31	146	39	0,7
№ 54-6г	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3	0,03	0	0,0 3	0	6	72	24	0,5
№ 54-2м	Гуляш из говядины	100	20,4	20,4	4,7	283,6	0,06	1,70	0,1 4	0	17	199	28	3,0
№ 54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,0 1	0	4,5	7,2	3,8	0
№ 54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	0	0	50	4	2	0,1
	Хлеб	200	7,9	1	48,3	138	0,16	0	0	0	33	31	41	3,6

Повар Ольхова Т.С. *Ольхова*  
 Медицинская сестра Измайлова К.М. *Измайлова*

Утверждаю  
 директор МКОУ «Садовская СОШ №1»  
 Г.А. Бойко

## МЕНЮ на 5-11 классы МКОУ «Садовская СОШ №1»

(Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах. В.Т. ЛАПШИНА» Хлебпродинформ» 2004 г.)

5 день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
№ 54-3с	Рассольник « Ленинградский»	200	14,1	3,3	2	94,3	0,32	27,7	0,26	0	105	257	98	3,55
№54-2о	Омлет с горошком	200	12,9	15,3	6,2	214	0,0184	27,6	0	0	34,98	0	0	0,417
№ 54-22м	Рагу из курицы	200	26,2	8,8	21,9	271,6	0,17	14,1	0,13	0	40	241	117	2,7
	Хлеб	200	7,9	1	48,3	138	0,1	0	0	0	33	31	41	3,6
№54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,01	0	4,5	7,2	3,8	0,7
№54-21гн	Какао	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,68	0,17	0	143	130	34,3	1,1

Повар Ольхова Т.С. *Ольхов*  
 Медицинская сестра Измайлова К.М. *И*