

Согласовано  
 Директор школы МБОУ «СОШ № 1» г.Покров  
 Тимофеева Н.А.

Утверждаю  
 Директор ООО «НАХОМОВ»  
 Нахомулов С.С.

**НАВОРЕБЛЮДЫ ПЛАНИРУЕМЫХ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ НА ПИЩЕБЛОКЕ СТОЛОВОЙ,  
 РЕАЛИЗУЕМЫХ ЧЕРЕЗ БУФЕТ С 01 ПО 30 ДЕКАБРЯ**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность					№ рецепт.
		Ккал	Б	Ж	Уг. вод.		
<b>День 1 (12.12, 26.12)</b>							
Обед №1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/60	60	52	0	5	1	20
	Борщ украинский 1/200	200	90	3	5	9	82
	Котлета "Нежность" запеченая 1/100	100	368	14	31	8	268
	Гречка отварная с овощами 1/150	150	172	5	7	22	171
	Компот из яблок 1/200	200	70	0	0	17	342
	Хлеб ржаной 2/30	60	146	4	2	28	59309
<b>Итого:</b>	<b>770</b>	<b>897</b>	<b>26</b>	<b>50</b>	<b>85</b>		
<b>Стоимость комплексного обеда: 90 рублей</b>							
<b>День 2 (13.12, 27.12)</b>							
Обед №2	Суп картофельный 1/200	200	69	2	2	10	97
	Биточек рыбный запеченный 1/90	90	211	10	13	13	234
	Томатный соус 1/20	20	10	0	0	1	12592
	Рис отварной с овощами 1/150	150	198	4	6	22	171
	Компот из сухофруктов 1/200	200	107	1	0	26	349
	Хлеб ржаной 2/30	60	146	4	2	28	59309
<b>Итого:</b>	<b>720</b>	<b>741</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>100</b>		
<b>Стоимость комплексного обеда: 90 рублей</b>							
<b>День 3 (14.12, 28.12)</b>							
Обед №3	Салат из свежих огурцов и помидор с маслом 1/60	60	52	0	5	2	24
	Рассольник "Ленинградский" 1/200	200	116	4	5	14	96
	Котлета из птицы запеченная 1/100	100	214	10	13	16	294
	Рагу из овощей 1/150	150	125	2	7	14	143
	Чай с сахаром 1/200	200	32	0	0	8	375
	Хлеб ржаной 2/30	60	146	4	2	28	59309
<b>Итого:</b>	<b>770</b>	<b>685</b>	<b>20</b>	<b>32</b>	<b>82</b>		
<b>Стоимость комплексного обеда: 90 рублей</b>							
<b>День 4 (01.12, 15.12, 29.12)</b>							
Обед №4	Суп гороховый с мясом 1/200	200	223	8	14	17	102
	Котлеты Любительские рыбные запеченные 1/100	100	186	9	11	12	234
	Томатный соус 1/20	20	10	0	0	1	12592
	Макаронны отварные 1/150	150	222	5	5	38	202
	Напиток фруктово-ягодный витамин.й 1/200	200	48	0	0	12	387
	Хлеб ржаной 2/30	60	146	4	2	28	59309
<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>835</b>	<b>26</b>	<b>32</b>	<b>108</b>		
<b>Стоимость комплексного обеда: 90 рублей</b>							
<b>День 5 (02.12, 16.12, 30.12)</b>							
Обед №5	Салат из свежих помидор с маслом 1/60	60	53	0	5	2	23
	Суп рыбный с картофелем 1/200	200	122	5	5	15	54-20с-2020
	Поджарка мясная 1/45/45	90	252	9	19	6	251
	Пюре картофельное 1/150	150	128	3	4	20	128
	Компот из сухофруктов 1/200	200	107	1	0	26	349
	Хлеб ржаной 2/30	60	146	4	2	28	59309
<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>808</b>	<b>22</b>	<b>35</b>	<b>97</b>		
<b>Стоимость комплексного обеда: 90 рублей</b>							

Согласовано

Директор школы МБОУ «СОШ № 1» г.Покров  
Тимофеева Н.А.

Утверждаю  
Директор МБОУ «БАЗОМОВ»  
Пажонова С.С.

**НАБОР БЛЮД ПЛАТИРУЕМЫХ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ НА ПИЩЕБЛОКОВОЙ, РЕАЛИЗУЕМЫХ ЧЕРЕЗ БУФЕТ С 01 ПО 30 ДЕКАБРЯ**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность					№ рецепт.
		Ккал	Б	Ж	У		
<b>День 6 (05.12, 19.12)</b>							
Обед №6	Суп из свежих овощей с зеленым горошком 1/200	200	66	2	2	10	99
	Котлеты Любительские рыбные запеченные 1/100	100	186	9	11	12	234
	Гречка отварная с овощами 1/150	150	172	5	7	22	171
	Компот из сухофруктов 1/200	200	107	1	0	26	349
	Хлеб ржаной 2/30	60	146	4	2	28	59309
<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>677</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>98</b>		
<b>Стоимость комплексного обеда: 90 рублей</b>							
<b>День 7 (06.12, 20.12)</b>							
Обед №7	Щи из свежей капусты с курицей 1/200	200	68	4	3	7	88
	Гуляш венгерский 1/45/45	90	271	7	6	24	260
	Макароны отварные 1/150	150	222	5	5	38	202
	Компот из яблок 1/200	200	70	0	0	17	342
	Хлеб ржаной 2/30	60	146	4	2	28	59309
<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>777</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>114</b>		
<b>Стоимость комплексного обеда: 90 рублей</b>							
<b>День 8 (07.12, 21.12)</b>							
Обед №8	Суп гороховый с мясом 1/200	200	223	8	14	17	102
	Биточек куриный запеченный 1/90	90	287	13	16	17	295
	Рис отварной с овощами 1/150	150	198	4	6	22	171
	Чай с сахаром 1/200	200	32	0	0	8	375
	Хлеб ржаной 2/30	60	146	4	2	28	59309
<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>886</b>	<b>29</b>	<b>38</b>	<b>92</b>		
<b>Стоимость комплексного обеда: 90 рублей</b>							
<b>День 9 (08.12, 22.12)</b>							
Обед №9	Суп картофельный 1/200	200	69	2	2	10	97
	Рыба запеченная с овощами под соусом 1/100	100	132	10	7	6	233
	Пюре картофельное 1/150	150	128	3	4	20	128
	Напиток фруктово-ягодный витамин. 1/200	200	48	0	0	12	387
	Хлеб ржаной 2/30	60	146	4	2	28	59309
<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>523</b>	<b>19</b>	<b>15</b>	<b>76</b>		
<b>Стоимость комплексного обеда: 90 рублей</b>							
<b>День 10 (09.12, 23.12)</b>							
Обед №10	Салат из свежих помидор с маслом 1/60	60	53	0	5	2	23
	Суп куриный 1/200	200	100	3	5	11	112
	Ёжики с соусом 1/80/20	100	292	9	23	13	279
	Рагу из овощей 1/150	150	125	2	7	14	143
	Чай с сахаром и лимоном 1/200/15/7	222	62	0	0	15	377
	Хлеб ржаной 2/30	60	146	4	2	28	59309
<b>Итого:</b>	<b>792</b>	<b>778</b>	<b>19</b>	<b>42</b>	<b>84</b>		
<b>Стоимость комплексного обеда: 90 рублей</b>							