

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.		
День 1 (12.12, 26.12)							
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
Итого:	770	897	26	50	85		
Стоимость комплексного обеда: 90 рублей							
День 2 (13.12, 27.12)							
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
Итого:	720	741	21	23	100		
Стоимость комплексного обеда: 90 рублей							
День 3 (14.12, 28.12)							
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
Итого:	770	685	20	32	82		
Стоимость комплексного обеда: 90 рублей							
День 4 (01.12, 15.12, 29.12)							
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
	Макароны 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
Итого:	730	835	26	32	108		
Стоимость комплексного обеда: 90 рублей							
День 5 (02.12, 16.12, 30.12)							
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
Итого:	760	808	22	35	97		
Стоимость комплексного обеда: 90 рублей							

Согласовано

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

Утверждаю
Директор МБОУ «Блажюмов»
Пажонова С.С.

НАБОР БЛЮД ПЛАТИРУЕМЫХ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ НА ПИЩЕБЛОКЕ С ДОВОЙ, РЕАЛИЗУЕМЫХ ЧЕРЕЗ БУФЕТ С 01 ПО 30 ДЕКАБРЯ

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность					№ рецепт.
		Ккал	Б	Ж	У		
День 6 (05.12, 19.12)							
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
Итого:	710	677	21	22	98		
Стоимость комплексного обеда: 90 рублей							
День 7 (06.12, 20.12)							
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
Итого:	700	777	20	16	114		
Стоимость комплексного обеда: 90 рублей							
День 8 (07.12, 21.12)							
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
Итого:	700	886	29	38	92		
Стоимость комплексного обеда: 90 рублей							
День 9 (08.12, 22.12)							
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
Итого:	710	523	19	15	76		
Стоимость комплексного обеда: 90 рублей							
День 10 (09.12, 23.12)							
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
Итого:	792	778	19	42	84		
Стоимость комплексного обеда: 90 рублей							