

Согласовано

Директор МБОУ СОШ № 10 г. Яворов
Тимофеева Н.А.

Директор ООО "ПАХОМОВ"
Пажомов С.С.



**НАБОР БЛЮД ПЛАНИРУЕМЫХ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ НА ПИЩЕБЛОКЕ СТОЛОВОЙ
РЕАЛИЗУЕМЫХ ЧЕРЕЗ БУФЕТ С 01 ПО 30 СЕНТЯБРЯ**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность				№ рецепт.	
		Ккал	Б	Ж	У		
День 6 (05.09, 19.09)							
Обед №6	Суп из свежих овощей с зеленым горошком 1/200	200	69	2	2	10	99
	Котлета "Любительская" рыбная запеченная 1/100	100	226	11	11	23	234
	Макароны отварные 1/150	150	208	6	3	38	202
	Чай с сахаром и лимоном 1/200	200	64	0	0	15	377
	Хлеб пшеничный 1/30	30	77	2	2	13	17615
	Хлеб ржаной 1/30	30	73	2	1	14	59309
	Итого:	710	717	23	19	113	
	Стоимость комплексного обеда: 90 рублей						
День 7 (06.09, 20.09)							
Обед №7	Рассольник "Ленинградский" 1/200	200	193	10	11	15	96
	Ёжики тушеные с соусом 1/80/20	100	302	10	24	12	279
	Картофельное пюре с маслом 1/150	150	148	3	5	22	128
	Компот из сухофруктов 1/200	200	83	1		21	349
	Хлеб пшеничный 1/30	30	77	2	2	13	17615
	Хлеб ржаной 1/30	30	73	2	1	14	59309
	Итого:	710	876	28	43	96	
Стоимость комплексного обеда: 90 рублей							
День 8 (07.09, 21.09)							
Обед №8	Огурцы свежие в нарезке 1/30	30	4	0	0	0	71
	Суп гороховый с мясом 1/200	200	242	16	7	17	102
	Котлета из птицы запеченная 1/100	100	315	12	23	17	294
	Гречка отварная с маслом 1/150	150	196	7	5	30	302
	Томатный соус 1/20	20	11	0	0	1	12592
	Чай с сахаром 1/200	200	22	0	0	5	375
	Хлеб пшеничный 1/30	30	77	2	2	13	17615
	Хлеб ржаной 1/30	30	73	2	1	14	59309
	Итого:	760	940	39	38	97	
Стоимость комплексного обеда: 90 рублей							
День 9 (08.09, 22.09)							
Обед №9	Салат из свежих огурцов и помидор с маслом 1/60	60	52	0	5	2	24
	Борщ украинский 1/200	200	149	9	8	11	82
	Плов с мясом 1/200	200	371	15	19	34	265
	Компот из свежих яблок 1/200	200	68	0	0	17	342
	Хлеб пшеничный 1/30	30	77	2	2	13	17615
	Хлеб ржаной 1/30	30	73	2	1	14	59309
	Итого:	720	790	29	35	90	
Стоимость комплексного обеда: 90 рублей							
День 10 (09.09, 23.09)							
Обед №10	Суп рыбный с картофелем 1/200	200	122	5	5	15	54-20с-2020
	Бигочек куриный запеченный 1/90	90	287	13	16	17	295
	Картофельное пюре с маслом 1/150	150	148	3	5	22	128
	Напиток фруктово-ягодный витаминизированный 1/	200	48	0	0	12	387
	Хлеб пшеничный 1/30	30	77	2	2	13	17615
	Хлеб ржаной 1/30	30	73	2	1	14	59309
	Итого:	700	755	25	29	93	
Стоимость комплексного обеда: 90 рублей							

Согласовано

Директор МБОУ СОШ № 10
Тимофеева Н.А.



**НАБОР БЛЮД ПЛАНИРУЕМЫХ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ НА ПИЩЕБЛОКЕ СТОЛОВОЙ
РЕАЛИЗУЕМЫХ ЧЕРЕЗ БУФЕТ С 01 ПО 30 СЕНТЯБРЯ**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность				№ рецепт.	
		Ккал	Б	Ж	У		
День 1 (12.09, 26.09)							
Обед №1	Суп картофельный 1/200	200	69	2	2	10	97
	Котлета "Домашняя" запеченая 1/90	90	305	10	23	14	271
	Томатный соус 1/20	20	11	0	0	1	12592
	Гречка отварная с маслом 1/150	150	196	7	5	30	302
	Компот из сухофруктов 1/200	200	103	1	0	26	349
	Хлеб ржаной 1/30	30	77	2	2	13	59309
	Хлеб пшеничный 1/30	30	73	2	1	14	17615
	Итого:	720	834	24	34	108	
Стоимость комплексного обеда: 90 рублей							
День 2 (13.09, 27.09)							
Обед №2	Огурцы свежие в нарезке 1/30	30	4	0	0	0	71
	Суп куриный 1/200	200	148	9	8	10	112
	Биточек куриный запеченный 1/90	90	287	13	16	17	295
	Томатный соус 1/20	20	11	0	0	1	12592
	Рис отварной с маслом 1/150	150	214	4	5	40	171
	Чай с сахаром и лимоном 1/200	200	64	0	0	15	377
	Хлеб пшеничный 1/30	30	77	2	2	13	17615
	Хлеб ржаной 1/30	30	73	2	1	14	59309
Итого:	750	878	30	32	110		
Стоимость комплексного обеда: 90 рублей							
День 3 (14.09, 28.09)							
Обед №3	Суп гороховый с мясом 1/200	200	242	16	7	17	102
	Рыба запеченая с овощами под соусом 1/100	100	132	10	7	6	233
	Макароньы отварные 1/150	150	208	6	3	38	202
	Чай с сахаром 1/200	200	22	0	0	5	375
	Хлеб пшеничный 1/30	30	77	2	2	13	17615
	Хлеб ржаной 1/30	30	73	2	1	14	59309
	Итого:	710	754	36	20	93	
Стоимость комплексного обеда: 90 рублей							
День 4 (15.09, 29.09)							
Обед №4	Суп рыбный с картофелем 1/200	200	122	5	5	15	54-20с-2020
	Котлета из птицы запеченная 1/100	100	315	12	23	17	294
	Картофельное пюре с маслом 1/150	150	148	3	5	22	128
	Компот из свежих яблок 1/200	200	68	0	0	17	342
	Хлеб пшеничный 1/30	30	77	2	2	13	17615
	Хлеб ржаной 1/30	30	73	2	1	14	59309
	Итого:	710	803	24	36	98	
Стоимость комплексного обеда: 90 рублей							
День 5 (02.09, 16.09, 30.09)							
Обед №5	Салат из свежих помидор с маслом 1/60	60	53	0	5	2	23
	Борщ украинский 1/200	200	149	9	8	11	82
	Поджарка мясная 1/45/45	90	252	9	19	6	251
	Рис отварной с маслом 1/150	150	214	4	5	40	171
	Напиток фруктово-ягодный витамин. 1/200	200	48	0	0	12	387
	Хлеб пшеничный 1/30	30	77	2	2	13	17615
	Хлеб ржаной 1/30	30	73	2	1	14	59309
Итого:	760	866	27	40	98		
Стоимость комплексного обеда: 90 рублей							