

М Е Н Ю (Понедельник: 1 неделя)

« _____ » _____ 2024г.

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюд	Выход, г				
	Завтрак	с 7-11 лет (ОВЗ)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
№173 сб. 2017г.	Каша вязкая молочная из овсяной крупы "Геркулес"	220/5	8,71	13,74	39,42	317,43
№379 сб. 2017г.	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6
№15 сб. 2017г.	Сыр Российский (порциями)	15	6,96	8,85		108
№14 сб. 2017г.	Масло (порциями) сливочное 72,5% м.д.ж.	5	0,08	7,25	0,13	66
№173 сб. 2017г.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	ИТОГО:	490	21,2	32,76	70,26	488,53
	Обед					
№70 сб. 2017г.	Овощи натуральные свежие или соленые** (помидоры)	60	0,67	0,06	2,1	12
№101 сб. 2017г.	Суп картофельный с крупой (рисовой)	250	1,97	2,71	12,11	85,75
№268 сб. 2017г.	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	90	13,5	19,8	11,7	281,45
№203 сб. 2017г.	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,64	5,98	31,47	202,24
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2
№349 сб. 2017г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	ИТОГО:	805	25,94	29,16	109,25	813,44
	ВСЕГО:		47,14	61,92	179,51	1475,97

Директор школы _____

Повар _____

М Е Н Ю (Вторник: 1 неделя)

« _____ » _____ 2024г.

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюд	Выход, г				
	Завтрак	с 7-11 лет (ОВЗ)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
№291 сб. 2017г.	Плов из птицы	240/90	21,62	10,74	43,74	358,4
№376 сб. 2017г.	Чай* с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
№338 сб. 2017г.	Флоды свежие (яблоко, 1 шт.)	120	0,48	0,48	11,76	56,4
	ИТОГО:	590	24,45	11,48	85,26	545,3
	Обед					
№75 сб. 2017г.	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18
№82 сб. 2017г.	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	250/10	1,8	4,92	10,93	103,75
№315 сб. 2015г.	Голубцы ленивые (с соусом сметанным)	120/15	10,61	6,81	15,04	164
№125 сб. 2017г.	Картофель отварной	150/5	2,98	5,85	20,65	155
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2
№491 сб. 2021г.	Компот из ягод замороженных	200	0,2	0,1	10,7	44
	ИТОГО:	860	20,51	18,26	90,9	677,13
	ВСЕГО:		44,96	29,74	176,16	1222,43

Директор школы _____

Повар _____

М Е Н Ю (Среда: 1 неделя)

« _____ » _____ 2024г.

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюд	Выход, г				
	Завтрак	с 7-11лет (ОВЗ)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
№239 сб. 2017г.	Рыба, тушеная в томате с овощами	180/90	17,55	8,91	6,84	189
№128 сб. 2017г.	Картофельное пюре	150/5	3,41	10,07	19,78	190,14
№377 сб. 2017г.	Чай с лимоном*	200/7	0,13	0,02	15,2	62
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	ИТОГО:	565	23,37	19,24	56,58	511,64
	Обед					
№75 сб. 2017г.	Икра морковная	60	1,21	0,06	12,33	54,72
№102 сб. 2017г.	Суп картофельный с бобовыми	250	1,97	2,71	12,11	85,75
№295 сб. 2017г.	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	90	13,67	26,2	13,1	348,8
№302 сб. 2017г.	Каша рассыпчатая (из гречневой крупы)	150/5	8,88	6,3	39,93	251,88
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2
№389 сб. 2017г.	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20,2	84,8
	ИТОГО:	805	30,23	35,79	117,53	925,15
	ВСЕГО:		53,60	55,03	174,11	1436,79

Директор школы _____

Повар _____

М Е Н Ю (Четверг: 1 неделя)

« _____ » _____ 2024г.

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюд	Выход, г				
	Завтрак	с 7-11лет (ОВЗ)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
№224 сб. 2017г.	Запеканка из творога с морковью (с молоком сгущенным)	200/20	22,91	21,72	71,97	575,14
№382 сб. 2017г.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
№15 сб. 2017г.	Сыр Российский (порциями)	15	6,96	8,85	0	108
	Биойогурт (1 шт. в индивидуальной упаковке)	125	3,75	3,13	13,75	92,88
	ИТОГО:	<u>590</u>	39,98	37,48	118,06	965,12
	Обед					
№70 сб. 2017г.	Овощи натуральные свежие или соленые** (помидоры)	60	0,67	0,06	2,1	12
№88 сб. 2017г.	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,9	89,75
№ 290/331 сб. 2017 г.	Бройлер-цыпленок, тушеный в соусе сметано томатном	90/50	17,65	20,37	3,5	268,15
№302 сб. 2017г.	Каша рассыпчатая (из пшениной крупы)	150/5	6,53	4,65	40,15	228,63
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2
№342 сб. 2017г.	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	ИТОГО:	<u>855</u>	30,28	30,71	101,39	812,33
	ВСЕГО:		70,26	68,19	219,45	1777,45

Директор школы _____

Повар _____

М Е Н Ю (Пятница: 1 неделя)

« _____ » _____ 2024г.

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюд	Выход, г				
	Завтрак	с 7-11лет (ОВЗ)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
№211 сб. 2017г.	Омлет с сыром	120	14,34	23,54	2,04	278
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,82	4,62	46,8
№377 сб. 2017г.	Чай с лимоном*	200/7	0,13	0,02	15,2	62
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
№ 338 сб. 2017 г.	Флоды свежие (яблоко, 1 шт)	120	0,48	0,48	11,76	56,4
	ИТОГО:	<u>530</u>	17,95	27,1	48,38	513,7
	Обед					
№70 сб. 2017г.	Овощи натуральные свежие или соленые** (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6
№103 сб. 2017г.	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25
№278 сб. 2017г.	Тефтели 1-й вариант	90/30	9,12	10,1	12,06	176,23
№305 сб. 2017г.	Рис припущенный	150/5	3,76	4,44	37,89	206,62
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2
№350 сб. 2017г.	Кисель из плодов или ягод свежих (замороженных)	200	0,1	0,1	23,79	115
	ИТОГО:	<u>835</u>	19,65	18,06	112,08	721,3
	ВСЕГО:		37,60	45,16	160,46	1235

Директор школы _____

Повар _____

М Е Н Ю (Понедельник: 2 неделя)

« _____ » _____ 2024г.

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюд	Выход, г				Энергетическая ценность (ккал)
			с 7-11 лет (ОВЗ)	Белки	Жиры	
	Завтрак					
№182 сб. 2017г.	Каша жидкая молочная (из рисовой крупы)	200/10/10	6	3,6	52,8	268
№377 сб. 2017г.	Чай с лимоном*	200/7	0,13	0,02	15,2	62
№15 сб. 2017г.	Сыр Российский (порциями)	15	6,96	8,85		108
№14 сб. 2017г.	Масло (порциями) сливочное 72,5% м.д.ж.	5	0,08	7,25	0,13	66
№173 сб. 2017г.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Печенье (1 шт. в индивидуальной упаковке)	30	2,25	4,8	20,7	135
	ИТОГО:	500	10,66	8,66	103,46	535,5
	Обед					
№70 сб. 2017г.	Овощи натуральные свежие или соленые* (помидоры)	60	0,67	0,06	2,1	12
№99 сб. 2017г.	Суп из овощей (со сметаной)	250/10	1,59	4,99	9,15	95,25
№268 сб. 2017г.	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	90	13,5	19,8	11,7	281,45
№302 сб. 2017г.	Каша рассыпчатая (из пшеничной крупы)	150/5	6,53	4,65	40,15	228,63
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2
№389 сб. 2017г.	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20,2	84,8
	ИТОГО:	815	26,79	30,02	103,16	801,33
	ВСЕГО:		37,45	38,48	206,62	1336,83

Директор школы _____

Повар _____

МЕНЮ (Вторник: 2 неделя)

« _____ » _____ 2024г.

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюд	Выход, г				
	Завтрак	с 7-11 лет (ОВЗ)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
№223 сб. 2017г.	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	180/20	17,17	12,23	28,69	353,6
№382 сб. 2017г.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
№ 338 сб. 2017г.	Фрукты свежие (яблоко, 1 шт)	120	0,48	0,48	11,76	56,4
	ИТОГО:	550	24,01	16,49	72,79	599,1
	Обед					
№75 сб. 2017г.	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18
№96 сб. 2017г.	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25
№295 сб. 2017г.	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	90	13,67	26,2	13,1	348,8
№203 сб. 2017 г.	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,64	5,98	31,47	202,24
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2
№342 сб. 2017г.	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	ИТОГО:	805	26,41	38,01	118,01	983,27
	ВСЕГО:		50,42	54,50	190,80	1582,37

Директор школы _____

Повар _____

М Е Н Ю (Среда: 2 неделя)

« _____ » _____ 2024г.

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюд	Выход, г				
	Завтрак					
		11лет (ОВЗ)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
№297 сб. 2017г.	Фрикадельки из бройлеров-цыплят	90	11,51	16,14	6,52	218,8
№302 сб. 2017г.	Каша рассыпчатая (из гречневой крупы)	180/5	10,6	7,51	47,66	300,63
№376 сб. 2017г.	Чай* с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	ИТОГО:	<u>505</u>	24,46	23,91	83,94	649,93
	Обед					
№75 сб. 2017г.	Икра морковная	60	1,21	0,06	12,33	54,72
№101 сб. 2017г.	Суп картофельный с крупой (рисовой)	250	1,97	2,71	12,11	85,75
№234/330 сб. 2017г.	Котлеты или биточки рыбные (с соусом сметанным)	90/20	8,97	7,4	12,41	152,63
№128 сб. 2017г.	Картофельное пюре	150/5	3,2	9,46	18,59	178,62
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2
№349 сб. 2017г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	ИТОГО:	<u>825</u>	19,51	20,24	107,31	703,72
	ВСЕГО:		43,97	44,15	191,25	1353,65

Директор школы _____

Повар _____

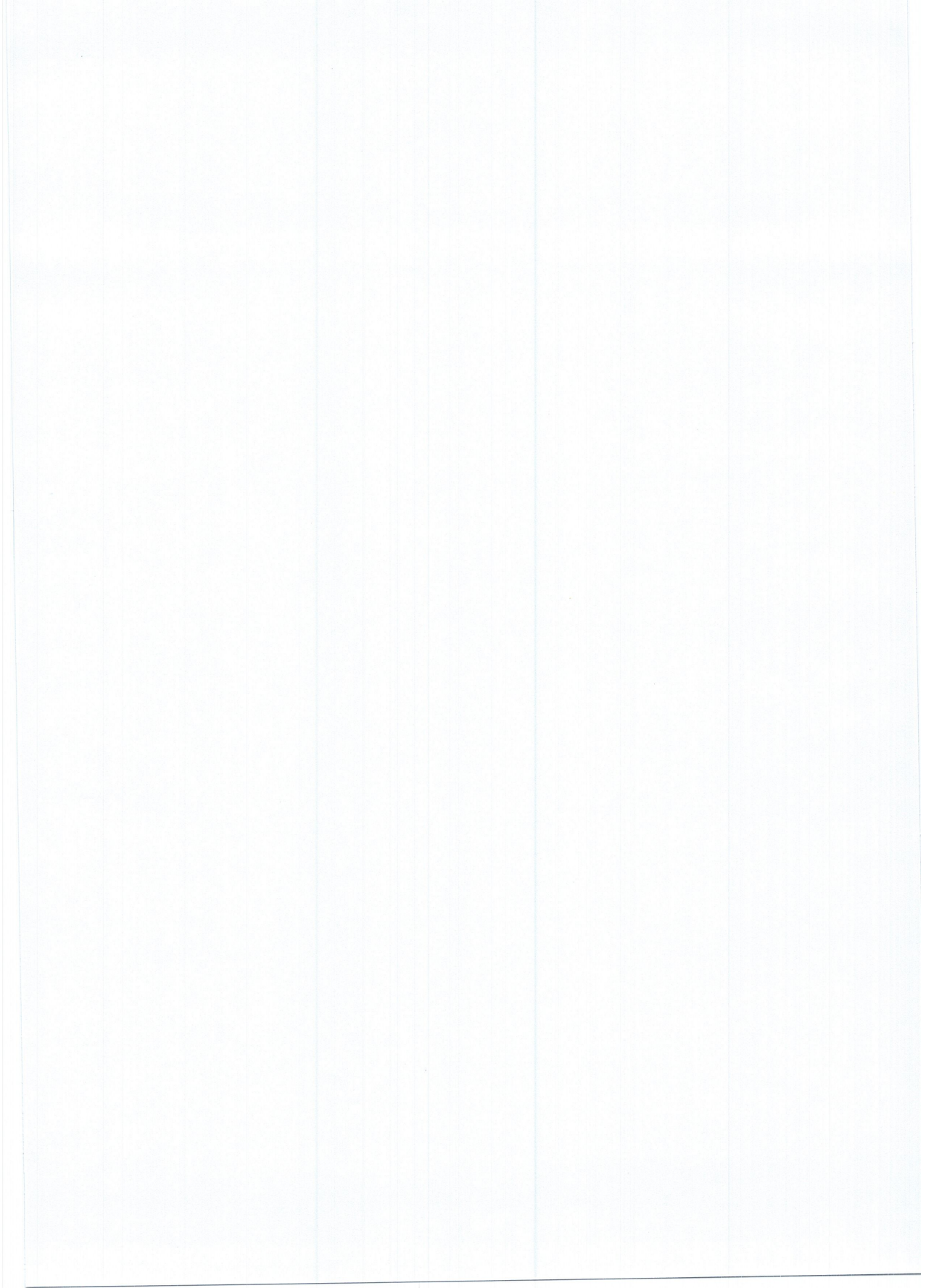
М Е Н Ю (Четверг: 2 неделя)

« _____ » _____ 2024г.

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
	Завтрак	с 7-11 лет (ОВЗ)				
№210 сб. 2017г.	Омлет натуральный	150	13,48	24	2,55	280
№131 сб. 2017 г.	Горох овощной отварной (консервированный)	30/1,5	0,93	1,32	1,95	23,4
№379 сб. 2017г.	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Биойогурт (1 шт. в индивидуальной упаковке)	125	3,75	3,13	13,75	92,88
	ИТОГО:	<u>536,5</u>	23,61	31,37	48,96	567,38
	Обед					
№70 сб. 2017г.	Овощи натуральные свежие или соленые** (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6
№82 сб. 2017г.	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	250/10	1,8	4,92	10,93	103,75
№291 сб. 2017г.	Плов из птицы	240/90	21,62	10,74	43,74	358,4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2
№350 сб. 2017г.	Кисель из плодов или ягод свежих (замороженных)	200	0,1	0,1	23,79	115
	ИТОГО:	<u>810</u>	27,50	16,34	99,34	682,35
	ВСЕГО:		51,11	47,71	148,30	1249,73

Директор школы _____

Повар _____



М Е Н Ю (Пятница: 2 неделя)

« _____ » _____ 2024г.

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Выход, г				
	Завтрак	с 7-11 лет (ОВЗ)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
№239 сб. 2017г.	Котлеты «Школьные»	90	13,77	9,9	11,97	191,7
№ 302 сб. 2017г.	Каша рассыпчатая (из ячневой крупы)	150/5	8,88	6,3	39,93	251,88
№377 сб. 2017г.	Чай с лимоном*	200/7	0,13	0,02	15,2	62
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
№ 338 сб 2017г.	Флоды свежие (яблоко, 1 шт)	120	0,48	0,48	11,76	56,4
	ИТОГО:	<u>595</u>	25,54	16,94	93,62	632,48
	Обед					
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,82	4,62	46,8
№103 сб. 2017г.	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25
№289 сб. 2017г.	Рагу из птицы	240/90	17,57	14,6	20,85	285,26
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2
№388 сб. 2017г.	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2
	ИТОГО:	<u>800</u>	25,16	21,06	83,55	637,71
	ВСЕГО:		50,7	38	177,17	1270,19

Директор школы _____

Повар _____