

# М Е Н Ю (Понедельник: 1 неделя)

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024г.

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюд	Выход, г с 12-18лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
<b>Завтрак</b>						
№173 сб. 2017г.	Каша вязкая молочная из овсяной крупы "Геркулес"	265/5	10,68	16,87	48,38	389,57
№379 сб. 2017г.	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6
	Хлеб пшеничный	60	2,28	0,24	14,76	70,5
№14 сб. 2017г.	Масло (порциями)сливочное 72,5% м.д.ж.	5	0,08	7,25	0,13	66
№15 сб. 2017г.	Сыр Российский (порциями)	15	6,96	8,85	0	108
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>23,17</b>	<b>35,89</b>	<b>79,22</b>	<b>734,67</b>
<b>Обед</b>						
№70 сб. 2017г.	Овощи натуральные свежие или соленые** (помидоры)	100	1,12	0,1	3,5	20
№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)	100	15	22	13,02	312,73
№203 сб. 2017г.	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,73	7,14	37,56	241,38
	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>885</b>	<b>28,98</b>	<b>32,56</b>	<b>118,06</b>	<b>891,86</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>52,15</b>	<b>68,45</b>	<b>197,28</b>	<b>1626,53</b>

Директор школы \_\_\_\_\_

Повар \_\_\_\_\_

## М Е Н Ю (Вторник: 1 неделя)

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024г.

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюд	Выход, г				
<b>Завтрак</b>		с 12-18лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
№291 сб. 2017г.	Плов из птицы	280/100	25,22	12,53	51,03	418,13
№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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>630</b>	<b>28,05</b>	<b>13,27</b>	<b>92,55</b>	<b>605,03</b>
<b>Обед</b>						
№75 сб. 2017г.	Икра свекольная	100	2,37	0,1	22,87	185,3
№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	180/5	3,56	6,98	24,65	185
	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>930</b>	<b>22,04</b>	<b>19,43</b>	<b>104,05</b>	<b>781,25</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>50,09</b>	<b>32,70</b>	<b>196,60</b>	<b>1386,28</b>

Директор школы \_\_\_\_\_

Повар \_\_\_\_\_

# М Е Н Ю (Среда: 1 неделя)

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024г.

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
<b>Завтрак</b>						
№239 сб. 2017г.	Рыба, тушеная в томате с овощами	200/100	18,2	9,6	9,6	198
№128 сб. 2017г.	Картофельное пюре	180/5	3,82	11,29	22,18	213,19
№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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>615</b>	<b>24,43</b>	<b>21,15</b>	<b>61,74</b>	<b>543,69</b>
<b>Обед</b>						
№75 сб. 2017г.	Икра морковная	100	2,55	0,1	20,55	91,2
№102 сб. 2017г.	Суп картофельный с бобовыми	250	1,97	2,71	12,11	85,75
№295 сб. 2017г.	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	100	15,3	29,4	15,46	388
№302 сб. 2017г.	Каша рассыпчатая (из гречневой крупы)	180/5	10,6	7,51	47,66	300,63
	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>885</b>	<b>34,92</b>	<b>40,24</b>	<b>135,84</b>	<b>1049,58</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>59,35</b>	<b>61,39</b>	<b>197,58</b>	<b>1593,27</b>

Директор школы \_\_\_\_\_

Повар \_\_\_\_\_

# М Е Н Ю (Четверг: 1 неделя)

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024г.

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюд	Выход, г					Энергетическая ценность (ккал)
			с 12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>						
№224 сб. 2017г.	Запеканка из творога с морковью (с молоком сгущенным)	220/30	26,04	24,68	81,79	653,57	
№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	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>495</b>	<b>39,36</b>	<b>37,31</b>	<b>114,13</b>	<b>950,67</b>	
	<b>Обед</b>						
№70 сб. 2017г.	Овощи натуральные свежие или соленые** (помидоры)	100	1,12	0,1	3,5	20	
№88 сб. 2017г.	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,9	89,75	
№260 сб. 2017г.	Бройлер-цыпленок, тушеный в соусе	100/50	18,91	21,83	3,75	287,3	
№302 сб. 2017г.	Каша рассыпчатая (из пшенной крупы)	180/5	7,8	5,55	47,9	272	
	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	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>935</b>	<b>33,26</b>	<b>33,11</b>	<b>110,79</b>	<b>882,85</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>72,62</b>	<b>70,42</b>	<b>224,92</b>	<b>1833,52</b>	

Директор школы \_\_\_\_\_

Повар \_\_\_\_\_

# М Е Н Ю (Пятница: 1 неделя)

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024г.

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюд	Выход, г					
			с 12-18лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
<b>Завтрак</b>							
№211 сб. 2017г.	Омлет с сыром	130	15,54	25,5	2,21	301	
	Икра кабачковая (промышленного производства)	70	0,84	3,36	5,39	54,6	
№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	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>430</b>	<b>18,79</b>	<b>29,12</b>	<b>37,56</b>	<b>488,1</b>	
<b>Обед</b>							
№70 сб. 2017г.	Овощи натуральные свежие или соленые** (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	10	
№103 сб. 2017г.	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	
№278 сб. 2017г.	Тефтели 1-й вариант	100/50	11,09	12,29	14,62	214,09	
№305 сб. 2017г.	Рис припущенный	180/5	4,49	5,3	45,23	246,61	
	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	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>935</b>	<b>22,67</b>	<b>21,15</b>	<b>122,66</b>	<b>803,15</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>41,46</b>	<b>50,27</b>	<b>160,22</b>	<b>1291,25</b>	

Директор школы \_\_\_\_\_

Повар \_\_\_\_\_

# М Е Н Ю (Понедельник: 2 неделя)

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024г.

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюд	Выход, г					Энергетическая ценность (ккал)
			с 12-18лет	Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
№182 сб. 2017г.	Каша жидкая молочная (из рисовой крупы)	200/10/10	6	3,6	52,8	268	
№14 сб. 2017г.	Масло (порциями)сливочное 72,5% м.д.ж.	5	0,08	7,25	0,13	66	
№15 сб. 2017г.	Сыр Российский (порциями)	15	6,96	8,85	0	108	
№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	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>15,45</b>	<b>19,96</b>	<b>82,89</b>	<b>574,50</b>	
<b>Обед</b>							
№70 сб. 2017г.	Овощи натуральные свежие или соленые* (помидоры)	100	1,12	0,1	3,5	20	
№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)	100	15	22	13,02	312,73	
№302 сб. 2017г.	Каша рассыпчатая (из пшеничной крупы)	180/5	7,79	5,56	47,92	272,88	
	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	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>895</b>	<b>30,00</b>	<b>33,17</b>	<b>113,65</b>	<b>884,86</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>45,45</b>	<b>53,13</b>	<b>196,54</b>	<b>1459,36</b>	

Директор школы \_\_\_\_\_

Повар \_\_\_\_\_

# М Е Н Ю (Вторник: 2 неделя)

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024г.

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюд	Выход, г					Энергетическая ценность (ккал)
			с 12-18лет	Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
№223 сб. 2017г.	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	200/20	18,88	13,45	31,55	388,96	
№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	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>570</b>	<b>25,72</b>	<b>17,71</b>	<b>75,65</b>	<b>634,46</b>	
<b>Обед</b>							
№75 сб. 2017г.	Икра свекольная	100	2,37	0,1	22,87	185,3	
№96 сб. 2017г.	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	
№295 сб. 2017г.	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	100	13,91	26,73	14,05	352,73	
№203 сб. 2017 г.	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,73	7,14	37,56	241,38	
	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	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>885</b>	<b>28,69</b>	<b>39,74</b>	<b>134,20</b>	<b>1100,46</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>54,41</b>	<b>57,45</b>	<b>209,85</b>	<b>1734,92</b>	

Директор школы \_\_\_\_\_

Повар \_\_\_\_\_

## М Е Н Ю (Среда: 2 неделя)

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024г.

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюд	Выход, г				
<b>Завтрак</b>		с 12-18лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
№297 сб. 2017г.	Фрикадельки из бройлеров-цыплят	100	13,02	18,05	7,36	243,64
№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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>515</b>	<b>25,97</b>	<b>25,82</b>	<b>84,78</b>	<b>674,77</b>
<b>Обед</b>						
№75 сб. 2017г.	Икра морковная	100	2,55	0,1	20,55	91,2
№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)	100/30	10,6	8,74	14,66	180,38
№128 сб. 2017г.	Картофельное пюре	180/5	3,82	11,29	22,18	213,19
	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>915</b>	<b>23,10</b>	<b>23,45</b>	<b>121,37</b>	<b>802,52</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>49,07</b>	<b>49,27</b>	<b>206,15</b>	<b>1477,29</b>

Директор школы \_\_\_\_\_

Повар \_\_\_\_\_



# М Е Н Ю (Четверг: 2 неделя)

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024г.

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюд	Выход, г				
	<b>Завтрак</b>	<b>с 12-18лет</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>
№210 сб. 2017г.	Омлет натуральный	170	15,8	28,14	2,99	328,28
№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
	Биоогурт (1 шт. в индивидуальной упаковке)	125	3,75	3,13	13,75	92,88
	<b>ИТОГО:</b>	<b>556,5</b>	<b>25,93</b>	<b>35,51</b>	<b>49,4</b>	<b>615,66</b>
	<b>Обед</b>					
№70 сб. 2017г.	Овощи натуральные свежие или соленые** (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	10
№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	280/100	25,22	12,53	51,03	418,13
	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>890</b>	<b>31,42</b>	<b>18,17</b>	<b>107,31</b>	<b>746,08</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>57,35</b>	<b>53,68</b>	<b>156,71</b>	<b>1361,74</b>

Директор школы \_\_\_\_\_

Повар \_\_\_\_\_

# М Е Н Ю (Пятница: 2 неделя)

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024г.

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюд	Выход, г				
		с 12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
<b>Завтрак</b>						
№239 сб. 2017г.	Котлеты «Школьные»	100	15,3	11	13,3	213
№302 сб. 2017г.	Каша рассыпчатая (из ячневой крупы)	180/5	10,6	7,51	47,66	300,63
№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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>522</b>	<b>28,31</b>	<b>18,77</b>	<b>90,92</b>	<b>646,13</b>
<b>Обед</b>						
	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,2	4,7	7,7	78
№103 сб. 2017г.	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25
№289 сб. 2017г.	Рагу из птицы	280/100	20,5	17,04	24,32	332,8
	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>880</b>	<b>28,57</b>	<b>25,38</b>	<b>90,10</b>	<b>716,45</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>56,88</b>	<b>44,15</b>	<b>181,02</b>	<b>1362,58</b>

Директор школы \_\_\_\_\_

Повар \_\_\_\_\_