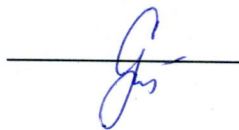


Согласовано:  
Директор МАНОУ СОШ №1




Седова И.А.

**Меню**

23 сентября 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 6</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная из крупы гречневой (с маслом)	220	9,70	11,51	40,83	305,69	173	34,14
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15	22,10
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,59
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	42,72	H	1,56
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,20	0,40	20,00	108	H	27,04
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>19,38</b>	<b>18,01</b>	<b>77,73</b>	<b>560,03</b>		<b>90,43</b>
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный	200	2,02	2,38	15,88	93,38	97	13,89
	Поджарка (свинина)	100	13,69	18,22	5,45	284,05	251	85,12
	Капуста тушеная (из свежей капусты) (обед)	210	5,44	5,63	27,01	165,71	321	33,83
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,06	0,06	24,64	99,2	359	10,32
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	2,45
	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H	3,08
	Мучное кондитерское изделие (пряники)***	40	3,20	0,40	20,00	108	H	27,04
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>780</b>	<b>25,46</b>	<b>26,87</b>	<b>107,39</b>	<b>792,02</b>		<b>175,73</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Омлет натуральный	100	8,13	10,87	3,23	165,53	210	30,74
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	3,87
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	3,81
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>440</b>	<b>11,89</b>	<b>11,67</b>	<b>39,37</b>	<b>326,41</b>		<b>50,99</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1720</b>	<b>56,73</b>	<b>56,55</b>	<b>224,49</b>	<b>1678,46</b>		

Ст. повар



Смыкова Н.Ф.



Согласовано:  
Директор МАНОУ СОШ №1

Седова И.А.



### Меню

24 сентября 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

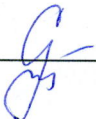
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 7</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Салат из свеклы отварной (завтрак)**	40	0,60	2,04	3,52	34,78	52	8,17
	Плов из свинины	120	20,64	7,44	25,56	252	265	48,97
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	7,63
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	3,81
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	1,73
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>26,70</b>	<b>10,34</b>	<b>89,70</b>	<b>548,8</b>		<b>82,88</b>
<b>ОБЕД</b>	Рассольник	200	2,00	4,26	19,84	93,02	94	10,49
	Огурцы севжие	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71	8,19
	Котлеты, биточки (особые свин/говяж) (с соусом)	100/20	17,39	12,93	14,10	239,67	269	88,39
	Макаронные изделия отварные с маслом (обед)	150	5,57	6,87	34,96	227,66	203	19,40
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,30
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н	1,56
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	1,73
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>850</b>	<b>29,30</b>	<b>24,86</b>	<b>119,66</b>	<b>784,51</b>		<b>158,63</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (с маслом)	100	3,97	5,19	20,04	145,43	173	20,16
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	16,30
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	2,45
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>330</b>	<b>10,22</b>	<b>8,59</b>	<b>59,59</b>	<b>356,87</b>		<b>38,91</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1700</b>	<b>66,22</b>	<b>43,79</b>	<b>268,95</b>	<b>1690,18</b>		

Ст. повар

Смыкова Н.Ф.



Согласовано:  
Директор МАНОУ СОШ №1





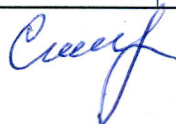
Седова И.А.

**Меню**  
25 сентября 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 8</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Птица тушеная в соусе (завтрак)	100	15,95	11,11	3,38	177,95	290	58,96
	Рагу из овощей (завтрак)	130	2,17	3,54	12,09	89,99	143	12,37
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	16,30
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	3,81
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	2,36
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>26,57</b>	<b>18,36</b>	<b>74,79</b>	<b>564,94</b>		<b>93,8</b>
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,28	5,04	18,72	126,34	104	51,51
	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай или хек) 100/60	100/60	10,13	10,07	6,81	158,22	229	100,43
	Рис отварной (обед)	180	4,37	6,44	44,03	251,64	304	25,36
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	7,63
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	3,81
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	1,73
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>740</b>	<b>25,44</b>	<b>22,11</b>	<b>120,58</b>	<b>754,22</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Духовые пирожки с смородиной	60	2,34	6,72	22,14	204,6	H	25,60
	Кисломолочный продукт	150	6,75	3,75	9,00	90	386-3	10,59
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>310</b>	<b>9,49</b>	<b>10,87</b>	<b>40,94</b>	<b>341,6</b>		<b>48,76</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1550</b>	<b>61,50</b>	<b>51,34</b>	<b>236,31</b>	<b>1660,76</b>		

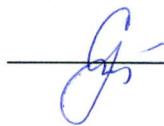
Ст. повар



Смыкова Н.Ф.



Согласовано:  
Директор МАНОУ СОШ №1




Седова И.А.

### Меню

26 сентября 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 9</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Икра кабачковая промыш, производства**	40	0,00	2,00	2,80	36	73-1	7,88
	Омлет с сыром	150	13,83	16,07	2,52	212,52	211	105,51
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	16,15
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	2,45
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	Н	9,15
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,30	10,30	47	338	12,57
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>19,66</b>	<b>21,39</b>	<b>73,55</b>	<b>577,9</b>		<b>153,71</b>
<b>ОБЕД</b>	Борщ	200	1,44	4,08	8,52	76,86	81	10,33
	Салат из св. моркови с сахаром**	60	0,74	0,05	12,29	49,02	62	5,51
	Тефтели 2-й вариант	100/20	9,95	8,04	12,35	190,33	279	64,74
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	150	7,59	5,19	42,02	234,39	171	13,08
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	9,54
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	3,81
	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	3,08
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>790</b>	<b>24,92</b>	<b>18,20</b>	<b>130,32</b>	<b>785,92</b>		<b>110,09</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	100/20	13,61	11,49	23,83	303,83	222	35,59
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377	5,59
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>13,75</b>	<b>11,49</b>	<b>34,01</b>	<b>344,73</b>		<b>41,18</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1650</b>	<b>58,33</b>	<b>51,08</b>	<b>237,88</b>	<b>1708,55</b>		

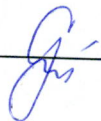
Ст. повар



Смыкова Н.Ф.



Согласовано:  
Директор МАНОУ СОШ №1




Седова И.А.

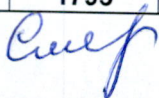
**Меню**

27 сентября 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 10</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>								
	Помидоры свежие	40	0,24	0,08	1,68	7,96	71/1	5,46
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	90,28
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	100	4,09	2,51	24,04	100	171	13,18
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377	5,59
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	3,81
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	2,36
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>510</b>	<b>24,62</b>	<b>21,63</b>	<b>83,23</b>	<b>574,4</b>		<b>120,68</b>
<b>ОБЕД</b>								
	Суп-лапша домашняя	200	4,20	5,60	21,14	95,5	113	7,79
	Салат из квашеной капусты**	60	0,59	3,03	4,02	46,04	47	5,64
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	71,80
	Пюре картофельное	150	2,78	4,38	17,85	122,38	312	19,01
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,30
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	3,81
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	1,73
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>870</b>	<b>25,36</b>	<b>27,00</b>	<b>113,45</b>	<b>736,6</b>		<b>138,65</b>
<b>ПОЛДНИК</b>								
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,52	5,29	12,84	119,19	120	12,63
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	39,24	376	3,87
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	3,81
	Кондитерское изделие 25 (печенье)	25	1,88	2,95	18,73	104,28	Н	3,90
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>415</b>	<b>8,70</b>	<b>8,64</b>	<b>60,89</b>	<b>348,15</b>		<b>24,21</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1795</b>	<b>58,68</b>	<b>57,27</b>	<b>257,57</b>	<b>1659,15</b>		

Ст. повар



Смыкова Н.Ф.



Согласовано:  
 Директор МАНОУ СОШ №1

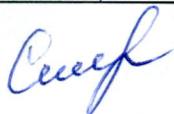



Меню  
 23 сентября 2024г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 6</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная из крупы гречневой (с маслом)	250	11,02	13,08	46,40	347,37	173	38,80
	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	109,2	15	33,15
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,59
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	2,45
	Мучное кондитерское изделие (пряники)***	40	3,20	0,40	20,00	108	H	27,04
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>23,81</b>	<b>22,63</b>	<b>88,13</b>	<b>659,47</b>		<b>107,03</b>
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный	250	2,52	2,98	19,85	116,72	97	20,83
	Поджарка (свинина)	100	13,69	18,22	5,45	284,05	251	85,12
	Капуста тушеная (из свежей капусты) (обед)	250	6,47	6,70	32,15	197,28	321	48,33
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,06	0,06	24,64	99,2	359	10,32
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	2,45
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	2,36
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,20	0,40	20,00	108	H	27,04
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>860</b>	<b>26,52</b>	<b>28,47</b>	<b>111,52</b>	<b>825,53</b>		<b>196,45</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Омлет натуральный	150	12,20	16,30	4,85	248,29	210	53,61
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	3,87
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	2,45
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>480</b>	<b>15,17</b>	<b>17,00</b>	<b>36,16</b>	<b>387,81</b>		<b>72,5</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1890</b>	<b>65,50</b>	<b>68,10</b>	<b>235,81</b>	<b>1872,81</b>		

Ст. повар

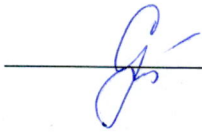


Смыкова Н.Ф.



Согласовано:

Директор МАНОУ СОШ №1




Седова И.А.

**Меню**

24 сентября 2024г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

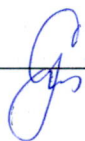
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 7</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Салат из свеклы отварной (завтрак)**	60	0,90	3,05	5,28	52,17	52	12,26
	Плов из свинины	150	25,80	9,30	31,95	315	265	61,21
	Компот из сухофруктов	200	1,10	0,06	49,46	202,3	349	7,36
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	3,67
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	2,36
	Фрукты (яблоко)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>580</b>	<b>33,17</b>	<b>13,32</b>	<b>130,55</b>	<b>763,11</b>		<b>99,7</b>
<b>ОБЕД</b>	Рассольник	250	2,50	5,33	24,80	116,27	94	15,74
	Огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	12	71	20,48
	Котлеты, биточки (особые свин/говяж) (с соусом)	100/20	17,39	12,93	14,10	239,67	269	88,39
	Макаронные изделия отварные с маслом (обед)	180	6,68	8,24	41,96	273,19	203	23,28
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	3,81
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	2,36
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1000</b>	<b>33,24</b>	<b>27,61</b>	<b>147,02</b>	<b>922,21</b>		<b>188,73</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (с маслом)	150	5,96	7,79	30,06	218,14	173	40,74
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	16,30
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	3,81
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>390</b>	<b>13,00</b>	<b>11,29</b>	<b>74,44</b>	<b>450,94</b>		<b>60,85</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1970</b>	<b>79,41</b>	<b>52,22</b>	<b>352,01</b>	<b>2136,26</b>		

Ст. повар



Смыкова Н.Ф.

Согласовано  
 Директор МАНОУ СОШ №1




Седова И.А.

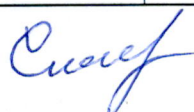
### Меню

25 сентября 2024г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 8</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Птица тушеная в соусе (завтрак)	100	15,95	11,11	3,38	177,95	290	58,96
	Рагу из овощей (завтрак)	180	3,01	4,90	16,74	124,6	143	17,13
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	16,30
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н	3,67
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	2,36
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>555</b>	<b>27,81</b>	<b>19,77</b>	<b>81,85</b>	<b>622,23</b>		<b>98,42</b>
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,85	6,30	23,40	157,92	104	77,27
	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай или хек) 100/100	100/100	10,83	13,12	11,34	207,12	229	131,74
	Рис отварной (обед)	180	4,37	6,44	44,03	251,64	304	25,36
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	7,63
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	3,81
	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	3,08
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>810</b>	<b>28,65</b>	<b>26,56</b>	<b>139,75</b>	<b>877,5</b>		<b>248,89</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Духовые пирожки с смородиной	60	2,34	6,72	22,14	204,6	Н	25,60
	Кисломолочный продукт 200	200	5,80	5,00	8,00	106	386-1	19,45
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>360</b>	<b>8,54</b>	<b>12,12</b>	<b>39,94</b>	<b>357,6</b>		<b>57,62</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1725</b>	<b>65,00</b>	<b>58,45</b>	<b>261,54</b>	<b>1857,33</b>		

ст.повар



Смыкова Н.Ф.



Согласовано:

Директор МАНОУ СОШ №1



Седова И.А.

### Меню

26 сентября 2024г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 9</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Икра кабачковая промыш, производства**	60	0,00	3,00	4,20	54	73-1	11,82
	Омлет с сыром	150	13,83	16,07	2,52	212,52	211	128,09
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	16,15
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	H	3,67
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	H	9,15
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,30	10,30	47	338	12,57
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>595</b>	<b>20,85</b>	<b>22,54</b>	<b>82,19</b>	<b>627,94</b>		<b>181,45</b>
<b>ОБЕД</b>	Борщ	250	1,80	5,10	10,65	96,08	81	15,49
	Салат из св. моркови с сахаром**	100	1,23	0,09	20,48	81,7	62	13,78
	Тефтели 2-й вариант	100/20	9,95	8,04	12,35	190,33	279	64,74
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	180	9,11	6,23	50,42	281,27	171	15,82
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	9,54
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	3,81
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	2,36
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>900</b>	<b>26,82</b>	<b>20,23</b>	<b>144,06</b>	<b>863,3</b>		<b>125,54</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	120/30	16,33	13,79	28,60	364,6	222	69,55
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,59
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>320</b>	<b>16,59</b>	<b>13,79</b>	<b>35,84</b>	<b>395,42</b>		<b>75,14</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1815</b>	<b>64,26</b>	<b>56,56</b>	<b>262,09</b>	<b>1886,66</b>		

Ст. повар

Смыкова Н.Ф.



Согласовано:  
 Директор МАНΟΥ СОШ №1



Седова И.А.

Меню  
 27 сентября 2024г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 10</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>								
	Помидоры свежие	60	0,36	0,12	2,52	11,94	71/1	8,19
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	90,28
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	150	6,14	3,76	36,06	150	171	13,18
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,59
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н	3,67
	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	3,08
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>595</b>	<b>27,78</b>	<b>23,04</b>	<b>100,54</b>	<b>650,38</b>		<b>123,99</b>
<b>ОБЕД</b>								
	Суп-лапша домашняя	250	5,25	7,00	26,42	119,38	113	11,68
	Салат из квашеной капусты**	100	0,99	5,05	6,70	76,73	47	9,40
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	71,80
	Пюре картофельное (обед)	180	3,33	5,26	21,42	146,86	312	23,19
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	3,81
	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	3,08
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1010</b>	<b>28,30</b>	<b>31,44</b>	<b>134,94</b>	<b>858,45</b>		<b>157,63</b>
<b>ПОЛДНИК</b>								
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,87	8,82	21,40	198,65	120	25,45
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	3,87
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	2,45
	Кондитерское изделие 25 (печенье)	25	1,88	2,95	18,73	104,28	Н	3,90
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>505</b>	<b>10,32</b>	<b>12,07</b>	<b>61,64</b>	<b>395,45</b>		<b>35,67</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2110</b>	<b>66,40</b>	<b>66,55</b>	<b>297,12</b>	<b>1904,28</b>		

Ст. повар

*Смыкова*

Смыкова Н.Ф.