

Согласовано:
Директор МАНОУ СОШ №1

Седова И.А.



Меню

7 октября 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6								
ЗАВТРАК								
	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	Н	1,56
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,20	0,40	20,00	108	Н	27,04
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,38	18,01	77,73	560,03		90,43
ОБЕД								
	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	Н	2,45
	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	3,08
	Мучное кондитерское изделие (пряники)***	40	3,20	0,40	20,00	108	Н	27,04
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	25,46	26,87	107,39	792,02		175,73
ПОЛДНИК								
	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	Н	3,81
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		440	11,89	11,67	39,37	326,41		50,99
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1720	56,73	56,55	224,49	1678,46		

Ст. повар

Смыкова Н.Ф.

Согласовано:
Директор МАНОУ СОШ №1

Седова И.А.



Меню

8 октября 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7								
ЗАВТРАК								
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	26,70	10,34	89,70	548,8		82,88
ОБЕД								
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		850	29,30	24,86	119,66	784,51		158,63
ПОЛДНИК								
	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	10,22	8,59	59,59	356,87		38,91
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	66,22	43,79	268,95	1690,18		

Ст. повар

Смыкова Н.Ф.

Согласовано:
 Директор МАНОУ СОШ №1

Седова И.А.



Меню
 9 октября 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8								
ЗАВТРАК								
	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	Н	3,81
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	2,36
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	26,57	18,36	74,79	564,94		93,8
ОБЕД								
	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	Н	3,81
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	1,73
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	25,44	22,11	120,58	754,22		200,47
ПОЛДНИК								
	Духовые пирожки с смородиной	60	2,34	6,72	22,14	204,6	Н	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	9,49	10,87	40,94	341,6		48,76
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	61,50	51,34	236,31	1660,76		

Ст. повар

Смыкова Н.Ф.

Согласовано:
Директор МАНОУ СОШ №1

Седова И.А.



Меню

10 октября 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9								
ЗАВТРАК								
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	19,66	21,39	73,55	577,9		153,71
ОБЕД								
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	24,92	18,20	130,32	785,92		110,09
ПОЛДНИК								
	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	13,75	11,49	34,01	344,73		41,18
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1650	58,33	51,08	237,88	1708,55		

Ст. повар

Смыкова Н.Ф.

Согласовано:
Директор МАНОУ СОШ №1

Седова И.А.



Меню

15 октября 2024г.

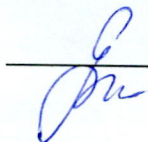
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2								
ЗАВТРАК	Огурцы свежие (завтрак)**	60	0,45	3,61	1,41	39,96	20	8,19
	Тефтели 2-й вариант	100/20	9,95	8,04	12,35	190,33	279	64,74
	Макаронные изделия отварные с маслом (завтрак)	100	3,90	4,80	24,47	159,36	203	12,93
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,59
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,98	15,02	77,09	541,8		92,51
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,60	4,14	10,52	85,82	82	10,89
	Салат из свеклы отварной**	60	0,90	2,46	5,28	46,78	52	12,26
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	100/5	15,53	7,14	9,08	161,36	234	61,80
	Картофель отварной (с маслом)	180	3,46	6,79	23,98	180	125	27,27
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	2,45
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	1,73
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	Н	9,15
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	25,84	20,97	122,47	785,28		147,65
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные (с молоком сгущенным)	90/20	10,64	7,37	21,11	200,06	218	31,71
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	16,16
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н	2,86
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	15,24	10,29	45,25	341,08		50,72
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	60,06	46,28	244,81	1668,16		

Ст. повар

Смыкова Н.Ф.

Согласовано:
Директор МАНОУ СОШ №1



Седова И.А.



Меню

16 октября 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
ЗАВТРАК								
	Запеканка из творога (завтрак)	180	26,62	21,85	32,09	539,86	223	79,72
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,7	Н	3,64
	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
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	30,31	23,40	68,95	712,08		102,25
ОБЕД								
	Суп с бобовыми (горох)	200	2,72	4,40	4,80	78	119	5,73
	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71	8,19
	Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами	240	16,42	15,17	35,06	455,23	258/1	95,66
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	9,54
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		785	25,40	20,58	99,69	792,43		125,87
ПОЛДНИК								
	Омлет с сыром	100	10,10	15,64	1,91	190,63	211	35,74
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н	1,56
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		420	13,08	16,24	41,57	364,79		71,97
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1725	68,79	60,22	210,21	1869,3		

ст. повар



Смыкова Н.Ф.

Согласовано:
Директор МАНОУ СОШ №1

Седова И.А.



Меню

17 октября 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
ЗАВТРАК								
	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай или хек) (завтрак)	100/40	8,02	8,45	4,54	125,93	229	103,63
	Рис отварной (завтрак)	90	2,30	3,59	24,03	137,64	304	12,68
	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
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	17,91	15,98	87,88	564,81		149,36
ОБЕД								
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	4,16	7,00	71,74	88	12,33
	Огурцы свежие	60	0,45	3,61	1,41	39,96	20	8,19
	Биточки паровые (говяж)	100	13,29	10,85	9,10	210,19	281	106,82
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	150	7,59	5,19	42,02	234,39	171	13,18
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н	1,58
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	1,73
	Фрукты (яблоко)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57
ИТОГО ЗА ОБЕД		850	27,07	24,45	108,95	770,24		178,48
ПОЛДНИК								
	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	100/20	13,61	11,49	23,83	303,83	222	35,59
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	3,87
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	13,81	11,49	30,85	332,27		39,46
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1690	58,79	51,92	227,68	1667,32		

Ст. повар

Смыкова Н.Ф.

Согласовано:
Директор МАНОУ СОШ №1



Седова И.А.

Меню

18 октября 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5								
ЗАВТРАК								
	Салат из квашеной капусты (завтрак)**	40	0,76	2,04	3,42	35,85	47	3,76
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	71,80
	Пюре картофельное (завтрак)	100	2,17	3,25	14,69	97,97	312	12,94
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	2,45
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	19,93	19,18	83,72	585,14		127,35
ОБЕД								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,30	2,36	16,56	97,64	103	11,44
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	90,28
	Рагу из овощей (обед)	200	3,58	11,54	19,58	198,3	143	19,03
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	7,63
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н	3,67
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	1,56
ИТОГО ЗА ОБЕД		765	26,52	32,94	102,64	800,54		133,61
ПОЛДНИК								
	Пирожки домашнему с картошкой	80	6,40	8,80	32,00	248	Н	35,0
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,59
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	7,06	9,20	49,04	325,82		53,16
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1735	53,51	61,32	235,40	1711,5		

Ст. повар

Смыкова Н.Ф.

Согласовано:
 Директор МАНОУ СОШ №1



Седова И.А.

Меню

7 октября 2024г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6								
ЗАВТРАК	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	Н	2,45
	Мучное кондитерское изделие (пряники)***	40	3,20	0,40	20,00	108	Н	27,04
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	23,81	22,63	88,13	659,47		107,03
ОБЕД	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	Н	2,45
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	2,36
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,20	0,40	20,00	108	Н	27,04
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	26,52	28,47	111,52	825,53		196,45
ПОЛДНИК	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	Н	2,45
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		480	15,17	17,00	36,16	387,81		72,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1890	65,50	68,10	235,81	1872,81		

Ст. повар

Смыкова Н.Ф.

Согласовано:
 Директор МАНОУ СОШ №1

 Седова И.А.



Меню
 8 октября 2024г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7								
ЗАВТРАК	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	33,17	13,32	130,55	763,11		99,7
ОБЕД	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		1000	33,24	27,61	147,02	922,21		188,73
ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		390	13,00	11,29	74,44	450,94		60,85
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1970	79,41	52,22	352,01	2136,26		

Ст. повар



Смыкова Н.Ф.

Согласовано:
 Директор МАНОУ СОШ №1



Седова И.А.

Меню
 9 октября 2024г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8								
ЗАВТРАК	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	27,81	19,77	81,85	622,23		98,42
ОБЕД	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
	ИТОГО ЗА ОБЕД		810	28,65	26,56	139,75	877,5	
ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	8,54	12,12	39,94	357,6		57,62
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1725	65,00	58,45	261,54	1857,33		

ст.повар

Смыкова Н.Ф.

Согласовано:
 Директор МАНОУ СОШ №1



Седова И.А.

Меню

10 октября 2024г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9								
ЗАВТРАК	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		595	20,85	22,54	82,19	627,94		181,45
ОБЕД	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	26,82	20,23	144,06	863,3		125,54
ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	16,59	13,79	35,84	395,42		75,14
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1815	64,26	56,56	262,09	1886,66		

Ст. повар

Смыкова Н.Ф.

Согласовано:
 Директор МАНОУ СОШ №1

Седова И.А.



Меню

11 октября 2024г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10								
ЗАВТРАК	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		595	27,78	23,04	100,54	650,38		123,99
ОБЕД	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		1010	28,30	31,44	134,94	858,45		157,63
ПОЛДНИК	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		505	10,32	12,07	61,64	395,45		35,67
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2110	66,40	66,55	297,12	1904,28		

Ст. повар

Смыкова Н.Ф.

Согласовано:
Директор МАНОУ СОШ №1

Седова И.А.



Меню

14 октября 2024г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом)	200	5,10	8,66	32,42	233,86	182	28,60
	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	109,2	15	33,15
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	10	10,47
	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	2,15
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	19,26	21,14	86,13	675,11		105,75
ОБЕД	Рассольник	250	2,50	5,33	24,80	116,27	94	15,74
	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	100/20	18,52	11,88	16,82	244,43	268	105,68
	Рагу из овощей (обед)	250	4,47	14,42	24,47	247,88	143	28,55
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388	10,28
	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
	Фрукты (яблоко)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57
ИТОГО ЗА ОБЕД		975	31,94	32,87	133,12	901,1		178,85
ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	180	12,35	19,98	35,33	375,95	204	56,72
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,59
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	12,61	19,98	42,57	406,77		62,31
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1945	63,81	65,99	261,82	1982,98		

Ст. повар

Смыкова Н.Ф.

Согласовано:

Директор МАНОУ СОШ №1

Седова И.А.



Меню

15 октября 2024г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2								
ЗАВТРАК	Огурцы свежие (завтрак)**	100	0,75	6,02	2,35	66,6	20	13,65
	Тефтели 2-й вариант	100/20	9,95	8,04	12,35	190,33	279	64,74
	Макаронные изделия отварные с маслом (завтрак)	150	5,82	7,20	36,70	239,04	203	19,40
	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 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	2,36
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		585	22,16	18,37	98,59	670,08		101,32
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,03	5,17	13,40	108,55	82	16,34
	Салат из свеклы отварной**	100	1,50	4,10	8,80	77,96	52	20,44
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	100/5	14,85	6,55	7,97	147,17	234	61,80
	Картофель отварной (с маслом)	180	3,46	6,79	23,98	180	125	22,27
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	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
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	Н	9,15
ИТОГО ЗА ОБЕД		945	27,85	23,27	139,98	878,44		163,13
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные (с молоком сгущенным)	125	11,82	8,19	23,45	222,29	218	55,58
	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		355	17,21	11,21	52,42	384,67		74,18
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1860	67,22	58,27	287,90	1923,31		

Ст. повар

Смыкова Н.Ф.

Согласовано:
Директор МАНОУ СОШ №1

Седова И.А.



Меню

16 октября 2024г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (завтрак)	200	20,12	19,00	54,00	428,5	223	88,57
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	1,44	1,70	11,10	65,4	Н	7,28
	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	Н	3,81
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	25,32	21,50	101,24	654,78		116,10
ОБЕД	Суп с бобовыми (горох)	250	3,40	5,50	6,00	97,5	119	8,59
	Помидоры свежие	100	1,10	0,20	3,80	22	71	13,65
	Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами	280	19,15	17,70	40,91	531,1	258/1	111,61
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	28,85	24,24	105,85	885,92		150,28
ПОЛДНИК	Омлет с сыром	150	12,20	16,30	4,85	248,29	211	53,61
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	2,45
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		480	15,97	17,00	49,34	443,81		90,73
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1950	68,14	62,74	266,43	1934,86		

Ст. повар

Смыкова Н.Ф.

Согласовано:
Директор МАНОУ СОШ №1

Седова И.А.



Меню

17 октября 2024г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
ЗАВТРАК	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай или хек) 100/60	100/60	10,13	10,07	6,81	158,22	229	110,43
	Рис отварной (завтрак)	100	2,56	3,99	26,70	152,93	304	14,09
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	16,30
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117	Н	4,08
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	22,33	18,27	107,46	686,71		159,83
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	12,90	89,67	88	18,50
	Огурцы свежие	100	0,75	6,02	2,35	66,6	20	13,65
	Биточки паровые (говяж)	100	13,29	10,85	9,10	210,19	281	106,82
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	180	9,11	6,23	50,42	281,27	171	15,82
	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 (яблоко)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57
ИТОГО ЗА ОБЕД		1000	31,29	28,96	138,83	925,81		196,63
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	120/30	16,33	13,79	28,60	364,6	222	69,55
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	3,87
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	16,53	13,79	35,62	403,84		73,42
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1900	70,15	61,02	281,91	2002,95		

Ст. повар

Смыкова Н.Ф

