

Согласовано:
 Директор МАНОУ СОШ №1



Седова

Меню
 17.02.2025г.

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 «Российский» (порциями) | 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 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 64,08 | Н | 2,15 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | Н | 2,36 |
| | Фрукты свежие, (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 свежие (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



Меню

18.02.2025г

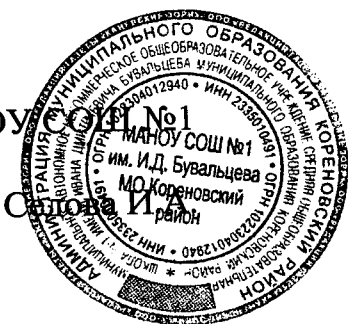
Возрастная категория: от 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
|-------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 2 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Кукуруза консервированная | 100 | 0,75 | 6,02 | 2,35 | 66,6 | 20 | 13,65 |
| | Тефтели мясные | 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 | 3,56 | 0,45 | 21,73 | 96,12 | H | 3,67 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | H | 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 | 3,56 | 0,45 | 21,73 | 96,12 | H | 3,67 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | H | 2,36 |
| | Мармелад | 40 | 0,04 | 0,00 | 28,96 | 120 | H | 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 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 64,08 | H | 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 МАНУОУ



Меню

Возрастная категория: от 12 лет и старше

19.02.2025г

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
|-------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 3 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Запеканка из творога | 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 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 85,44 | Н | 3,81 |
| | Фрукты свежие (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 соленые | 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 яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 15,90 | 64,28 | 342 | 9,54 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 85,44 | Н | 3,81 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,6 | Н | 3,08 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | | 910 | 28,85 | 24,24 | 105,85 | 885,92 | |
| 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 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 64,08 | Н | 2,45 |
| | Фрукты свежие, (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 МАН



Меню

Возрастная категория: от 12 лет и старше

20.02.2025г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
|-------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 4 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай) 100/60 | 100/60 | 10,13 | 10,07 | 6,81 | 158,22 | 229 | 110,43 |
| | Рис отварной | 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 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | Н | 2,36 |
| | Фрукты свежие, (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 |
| | Горошек консервированный | 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 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 85,44 | Н | 3,81 |
| | Хлеб ржаной | 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 | |
| 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

Согласовано:

Директор МАНОУ




Меню

21.02.2025.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
|-------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 5 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Салат из квашеной капусты | 60 | 0,59 | 3,03 | 4,02 | 46,06 | 47 | 7,52 |
| | 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 | 19,41 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,44 | 389 | 22,10 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 85,44 | Н | 3,81 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | Н | 2,36 |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 | 12,57 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 680 | 21,63 | 21,47 | 97,29 | 662,52 | | 139,57 |
| ОБЕД | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,87 | 2,95 | 20,70 | 122,05 | 103 | 17,17 |
| | Котлеты домашние (свин/говяж) | 100 | 16,58 | 18,43 | 13,07 | 275,9 | 271 | 90,28 |
| | Рагу из овощей | 250 | 4,47 | 14,42 | 24,47 | 247,88 | 143 | 28,55 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,56 | 0,02 | 21,74 | 89,78 | 349 | 7,36 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 64,08 | Н | 2,45 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | Н | 2,36 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | | 860 | 27,26 | 36,33 | 109,41 | 863,89 | |
| ПОЛДНИК | Пирожки домашнему с картошкой | 100 | 8,00 | 11,00 | 40,00 | 310 | Н | 65,00 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,26 | 0,00 | 7,24 | 30,82 | 376 | 5,59 |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 | 12,57 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 400 | 8,66 | 11,40 | 57,04 | 396,24 | | 83,16 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1940 | 57,55 | 64,22 | 263,74 | 1922,63 | | |

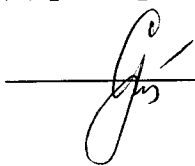
Ст. повар



Смыкова Н.Ф.

Согласовано:

Директор МАУ




Меню
26.02.2025г.

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 | 100 | 15,95 | 11,11 | 3,38 | 177,95 | 290 | 58,96 |
| | Рагу из овощей | 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 | 3,56 | 0,45 | 21,73 | 96,12 | Н | 3,67 |
| | Хлеб ржаной | 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) 100/100 | 100/100 | 10,83 | 13,12 | 11,34 | 207,12 | 229 | 131,74 |
| | Рис отварной | 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 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 85,44 | Н | 3,81 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,6 | Н | 3,08 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 810 | 28,65 | 26,56 | 139,75 | 877,5 | | 248,89 |
| ПОЛДНИК | Духовые пирожки с смородиной | 60 | 2,34 | 6,72 | 22,14 | 204,6 | Н | 25,60 |
| | Кисломолочный продукт | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 106 | 386-1 | 19,45 |
| | Фрукты свежие (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



Меню
27.02.2025г.

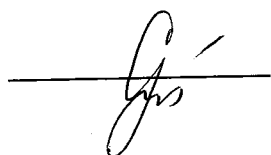
Возрастная категория: от 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
|-------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 9 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Икра кабачковая промышленного 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 | 3,56 | 0,45 | 21,73 | 96,12 | H | 3,67 |
| | Мармелад | 40 | 0,04 | 0,00 | 28,96 | 120 | H | 9,15 |
| | Фрукты свежие, (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 мясные | 100/20 | 9,95 | 8,04 | 12,35 | 190,33 | 279 | 64,74 |
| | Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) | 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 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 85,44 | H | 3,81 |
| | Хлеб ржаной | 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 МАНО




Меню
28.02.2025г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

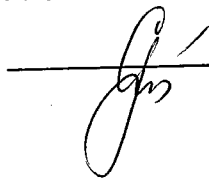
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
|-------------------------|---------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 10 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Помидоры соленые | 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 | 3,56 | 0,45 | 21,73 | 96,12 | H | 3,67 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,6 | H | 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 | 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 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 85,44 | H | 3,81 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,6 | H | 3,08 |
| | Фрукты свежие, (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 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 64,08 | H | 2,45 |
| | Кондитерское изделие (кекс) | 25 | 1,88 | 2,95 | 18,73 | 104,28 | H | 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




Меню
17.02.2025г.

Возрастная категория: 7-11 лет

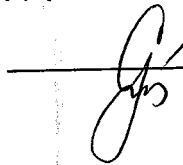
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
|-------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 1 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом) | 150 | 3,82 | 6,49 | 24,31 | 175,4 | 182 | 21,45 |
| | Сыр «Российский» (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,8 | 15 | 22,10 |
| | Масло (порциями) | 10 | 0,13 | 6,15 | 0,17 | 56,6 | 14 | 10,47 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,02 | 2,72 | 14,48 | 98,3 | 379 | 16,15 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 64,08 | H | 2,45 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | H | 2,36 |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 | 12,57 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 530 | 15,32 | 22,10 | 73,21 | 556,98 | | 87,55 |
| ОБЕД | Рассольник | 200 | 2,00 | 4,26 | 19,84 | 93,02 | 94 | 10,49 |
| | Котлеты, биточки, шницели (говядина) | 100 | 18,52 | 11,88 | 16,82 | 244,43 | 268 | 105,68 |
| | Рагу из овощей (обед) | 200 | 3,58 | 11,54 | 19,58 | 198,3 | 143 | 19,03 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,2 | 388 | 10,28 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 85,44 | H | 3,81 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | H | 1,73 |
| | Фрукты (яблоко) | 100 | 0,80 | 0,30 | 9,60 | 44 | 338 | 12,57 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 860 | 29,68 | 28,80 | 115,88 | 796,19 | | 163,59 |
| ПОЛДНИК | Макаронные изделия отварные с сыром | 150 | 10,29 | 16,65 | 29,44 | 313,29 | 204 | 35,60 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,26 | 0,00 | 7,24 | 30,82 | 376 | 5,59 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 350 | 10,55 | 16,65 | 36,68 | 344,11 | | 41,19 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1740 | 55,55 | 67,55 | 225,77 | 1697,28 | | |

Ст. повар



Смыкова Н.Ф.

Согласовано:
Директор МАНΟΥ




Меню
18.02.2025г.

Возрастная категория: 7-11 лет

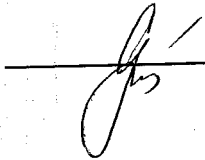
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептур | Цена |
|-------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 2 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Кукуруза консервированная | 60 | 0,45 | 3,61 | 1,41 | 39,96 | 20 | 8,19 |
| | Тефтели мясные | 100/20 | 9,95 | 8,04 | 12,35 | 190,33 | 279 | 64,74 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 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 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 85,44 | H | 3,81 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | H | 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 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 64,08 | H | 2,45 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | H | 1,73 |
| | Мармелад | 40 | 0,04 | 0,00 | 28,96 | 120 | H | 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 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 42,72 | H | 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 МАНО




Меню

19.02.2025г.

Возрастная категория: 7-11 лет

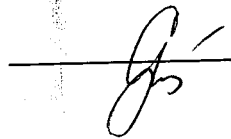
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
|-------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 3 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Запеканка из творога | 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 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 64,08 | Н | 2,45 |
| | Фрукты свежие, (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 соленные | 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 | 3,56 | 0,45 | 21,73 | 96,12 | Н | 3,67 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,6 | Н | 3,08 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | | 785 | 25,40 | 20,58 | 99,69 | 792,43 | |
| 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 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 42,72 | Н | 1,56 |
| | Фрукты свежие, (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




Меню
20.02.2025г.

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) | 100/40 | 8,02 | 8,45 | 4,54 | 125,93 | 229 | 103,63 |
| | Рис отварной | 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 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 64,08 | Н | 2,45 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | Н | 1,73 |
| | Фрукты свежие, (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 |
| | Горошек консервированный | 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) | 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 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 42,72 | Н | 1,58 |
| | Хлеб ржаной | 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 С



Седова И.А.

Меню

21.02.2025г.

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 | 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 | 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 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 64,08 | H | 2,45 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | H | 1,73 |
| | Фрукты свежие, (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 | 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 | 3,56 | 0,45 | 21,73 | 96,12 | H | 3,67 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | H | 1,56 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | | 765 | 26,52 | 32,94 | 102,64 | 800,54 | |
| ПОЛДНИК | Пирожки домашнему с картошкой | 80 | 6,40 | 8,80 | 32,00 | 248 | H | 35,0 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,26 | 0,00 | 7,24 | 30,82 | 376 | 5,59 |
| | Фрукты свежие, (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.

Смыкова Н.Ф.

Согласовано:
Директор МАНОУ СОШ №1



Седова И.А.

Меню
24.02.2025г.

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 «Российский» (порциями) | 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 | 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) | 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 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 64,08 | Н | 2,45 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,6 | Н | 3,08 |
| | Мучное кондитерское изделие (кекс) | 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 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 85,44 | Н | 3,81 |
| | Фрукты свежие (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.

Смыкова Н.Ф.

Согласовано:
Директор МАНОУ СОШ №1

Седова И.А.



Меню
25.02.2025г.

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 | 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 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 85,44 | H | 3,81 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | H | 1,73 |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 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 |
| | Горошек консервированный | 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 | 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 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 42,72 | H | 1,56 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | H | 1,73 |
| | Фрукты свежие (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 пшенной 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 | H | 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.

Смыкова Н.Ф.

Согласовано:
 Директор МАНОУ СОШ №1



Седов



Меню
26.02.2025г.

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 | 100 | 15,95 | 11,11 | 3,38 | 177,95 | 290 | 58,96 |
| | Рагу из овощей | 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 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 85,44 | H | 3,81 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | H | 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) 100/60 | 100/60 | 10,13 | 10,07 | 6,81 | 158,22 | 229 | 100,43 |
| | Рис отварной | 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 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 85,44 | H | 3,81 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | H | 1,73 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | | 740 | 25,44 | 22,11 | 120,58 | 754,22 | |
| ПОЛДНИК | 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 свежие (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



Меню
 27.02.2025г.

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 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 64,08 | Н | 2,45 |
| | Мармелад | 40 | 0,04 | 0,00 | 28,96 | 120 | Н | 9,15 |
| | Фрукты свежие, (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 мясные | 100/20 | 9,95 | 8,04 | 12,35 | 190,33 | 279 | 64,74 |
| | Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) | 150 | 7,59 | 5,19 | 42,02 | 234,39 | 171 | 13,08 |
| | Компот из свежих плодов яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 15,90 | 64,28 | 342 | 9,54 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 85,44 | Н | 3,81 |
| | Хлеб ржаной | 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 А.А.



Меню
28.02.2025г.

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
|-------------------------|---------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 10 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Помидоры соленые | 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 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 85,44 | Н | 3,81 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | Н | 2,36 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 510 | 24,62 | 21,63 | 83,23 | 574,4 | | 120,68 |
| ОБЕД | 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 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 85,44 | Н | 3,81 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | Н | 1,73 |
| | Фрукты свежие, (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 | 12,57 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 870 | 25,36 | 27,00 | 113,45 | 736,6 | | 138,65 |
| ПОЛДНИК | 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 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 85,44 | Н | 3,81 |
| | Кондитерское изделие (кекс) | 25 | 1,88 | 2,95 | 18,73 | 104,28 | Н | 3,90 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 415 | 8,70 | 8,64 | 60,89 | 348,15 | | 24,21 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1795 | 58,68 | 57,27 | 257,57 | 1659,15 | | |

Ст. повар

Смирн

Смыкова Н.Ф.