**Стоимость питания для обучающихся общеобразовательного учреждения.**

**Возраст: с 12 лет и старше.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Траковская СОШ | | | Отд./корп |  |  |  | День | 17.10.2022 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| гор.блюдо | 15 | Сыр порциями | 25 | 14,53 | 72 | 5 | 6 | 0 |
| гор.напиток | 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 8 | 155 | 6 | 8 | 5 |
| хлеб | 173 | Каша молочная пшенная с маслом | 150 | 10,27 | 223 | 4 | 3 | 29 |
|  | 338 | Мандарины св.порциями | 100 | 20,48 | 47 | 1 | 0 | 10 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,34 | 63 | 1 | 0 | 0 |
| фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **54,62** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| закуска | 71 | Огурцы свежие порциями | 60 | 8,00 | 12 | 0 | 0 | 3 |
| 1 блюдо | 102 | Суп картофельный с горохом | 200 | 2,59 | 118 | 5 | 4 | 16 |
| 2 блюдо | 269 | Котлеты рубленный с соусом | 100 | 20,33 | 165 | 9 | 15 | 9 |
| гарнир | 309 | Макароны отварные | 150 | 12,13 | 211 | 5 | 5 | 36 |
| сладкое |  | Чай фруктовый с соком | 200 | 3,33 | 95 | 0 | 0 | 25 |
| хлеб бел. |  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,03 | 126 | 3 | 0 | 0 |
| хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Итого 50,41**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Траковская СОШ | | | Отд./корп |  |  |  | День | 18.09.2022 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| гор.блюдо | 71 | Помидоры свежие порциями | 30 | 4,17 | 7 | 0 | 0 | 1 |
| гор.напиток | 279 | Тефтели рубленные с соусом | 90 | 11,95 | 197 | 9 | 14 | 9 |
| хлеб | 304 | Рис отварной | 150 | 7,95 | 228 | 4 | 6 | 39 |
|  | 348 | Компот из свежих яблок | 200 | 5,55 | 109 | 0 | 0 | 28 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,34 | 42 | 1 | 0 | 0 |
| фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| закуска | 43 | Салат белокачанной капусты | 60 | 3,97 | 49 | 1 | 4 | 2 |
| 1 блюдо | 82 | Борщ с карустой, картофелем со сметаной | 200 | 6,13 | 89 | 1 | 5 | 7 |
| 2 блюдо | 294 | Котлеты из курицы с соусом | 100 | 26,14 | 157 | 11 | 8 | 2 |
| гарнир | 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 16,34 | 271 | 9 | 7 | 44 |
| сладкое |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб бел. |  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,03 | 126 | 3 | 0 | 0 |
| хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 5,1 | 60 | 0 | 0 | 15 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Двенадцатидневное меню для обучающихся образовательных учреждений  Возрастная категория: с 12лет и старше  Осенне- зимний сезон.*** | | | | | | | |  |
|  |
| **24 октября** | | | | | | | | |
|  | **№ по СР** | **Наименование блюда** | **Выход (гр)** | **Пищевая ценность** | | | |  |
|  | **Ккал** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Цена** |
| **Завтрак** | 3 | Бутерброд с сыром | 50 | 157 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | **13,51** |
|  | 174 | Каша молоч.рисовая с маслом | 200/10 | 298,7 | 6,09 | 11,01 | 6,9 | **15,09** |
|  | 382 | Какао с молоком | 200 | 125,11 | 3,78 | 0,67 | 26 | **10,15** |
|  |  | Хлеб пшеничный | 20 | 42 | 0,94 | 0,2 | 0,2 | **2,69** |
|  | 338 | Яблоки св.порциями | 100 | 33,3 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | **6,83** |
|  |  | **Итого** | **580** | **656,11** | **16,91** | **20,48** | **55,28** | **48,27** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | 24 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 81,6 | 0,9 | 7,16 | 3,16 | **9,14** |
|  | 102 | Суп картофельный с горохом | 250 | 147,5 | 5,88 | 4,66 | 19,95 | **2,54** |
|  | 269 | Биточки рубленные с соусом | 50/50/100 | 165 | 9,08 | 9,46 | 10,66 | **21,51** |
|  | 309 | Макароны отварные | 200 | 281 | 7,09 | 6,52 | 47,36 | **12,13** |
|  | 348 | Компот из кураги | 200 | 123 | 1,04 | 0 | 30,96 | **12,71** |
|  |  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 91,96 | 2,24 | 0,44 | 19,78 | **2,24** |
|  |  | **Итого** | **910** | **890,06** | **26,23** | **28,24** | **131,87** | **60,27** |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 108,54 |
| |  | | --- | | Старший повар \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | | | | | | |  |
| Технолог Т.Ю.Архипова | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | |  | | --- | |  | |  |  |  |
| Согласовано: | | | Утверждаю: | | | | | |
| Директор | | | Директор ООО "Общепит" | | | | | |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(ФИО директора) | | | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Афанасьева Л.Н. | | | | | |
| Дата:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_г. | | | Дата: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г. | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Двенадцатидневное меню для обучающихся образовательных учреждений  Возрастная категория: с 12лет и старше  Осенне- зимний сезон.*** | | | | | | | |  |
|  |
| **25 октября** | | | | | | | | |
|  | **№ по СР** | **Наименование блюда** | **Выход (гр)** | **Пищевая ценность** | | | |  |
|  | **Ккал** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Цена** |
| **завтрак** | 330/223 | Запеканка творожная со сметан.соус. | 150/20/170 | 314,5 | 21,76 | 14,8 | 23,46 | **49,09** |
|  | 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 40 | 0,53 | 0 | 9,47 | **2,89** |
|  | 2 | Бутерброд с повидлом | 55 | 156 | 2,4 | 3,87 | 27,83 | **7,55** |
|  |  | Хлеб пшеничный | 40 | 63 | 1,41 | 0,3 | 0,3 | **2,69** |
|  | 209 | Яйцо вареное | 40 | 62,84 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | **7,14** |
|  |  | **Итого :** | **520** | **636,34** | **31,18** | **23,57** | **61,34** | **69,36** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | 71 | Огурцы свежие порциями | 100 | 20 | 0,7 | 0,1 | 1,8 | **10,1** |
|  | 82 | Борщ с капустой картофелем со смет. | 250/5 | 147 | 5,8 | 4,6 | 19,9 | **6,33** |
|  | 294 | Котлеты из птицы рубленные с соусом | 50/50/100 | 157 | 10,88 | 7,6 | 1,86 | **12,24** |
|  | 304 | Рис отварной | 200 | 280 | 4,87 | 7,17 | 48,91 | **10,58** |
|  | 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 60 | 0,07 | 0,02 | 15 | **4,83** |
|  |  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 91,96 | 2,24 | 0,44 | 19,78 | **2,24** |
|  |  | **Итого** | **915** | **755,96** | **24,56** | **19,93** | **107,25** | **46,32** |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 115,68 |
| |  | | --- | | Старший повар \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | | | | | | |  |
| Технолог Т.Ю.Архипова | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Согласовано: | | | |  | | --- | | Утверждаю: | | | | | | |
| Директор | | | Директор ООО "Общепит" | | | | | |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(ФИО директора) | | | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Афанасьева Л.Н. | | | | | |
| Дата:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_г. | | | Дата: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г. | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Двенадцатидневное меню для обучающихся образовательных учреждений  Возрастная категория: с 12лет и старше  Осенне- зимний сезон.*** | | | | | | | |  |
|  |
| **25 октября** | | | | | | | | |
|  | **№ по СР** | **Наименование блюда** | **Выход (гр)** | **Пищевая ценность** | | | |  |
|  | **Ккал** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Цена** |
| **Завтрак** | 14 | Масло сл. порциями | 10 | 65,72 | 0,1 | 7,2 | 0,13 | **5,78** |
|  | 173 | Каша молоч.пшенная с маслом | 200/10 | 285 | 7,51 | 11,72 | 37,05 | **13,66** |
|  |  | Чай с фруктовым соком | 200 | 95 | 0,34 | 0,02 | 24,53 | **3,4** |
|  |  | Хлеб пшеничный | 40 | 63 | 1,41 | 0,3 | 0,3 | **2,69** |
| **Завтрак 2** | 338 | Груша св. порциями | 100 | 34,13 | 0,3 | 0,23 | 7,73 | **17,75** |
|  |  | **Итого** | **560** | **542,85** | **9,66** | **19,47** | **69,74** | **43,28** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | 47 | Салат из квашеной капусты с маслом раст. | 100 | 85,7 | 0,8 | 0,1 | 1,6 | **9,62** |
|  | 111 | Суп с макаронными изд. | 200 | 100,13 | 2,98 | 2,83 | 15,7 | **1,65** |
|  | 234 | Котлеты рыбные с соусом | 50/50/100 | 155 | 9,04 | 8,22 | 10,71 | **17,8** |
|  | 312 | Пюре картофельное | 200 | 206 | 4,2 | 7,4 | 29,3 | **10,09** |
|  | 348 | Компот из чернослива | 200 | 109 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | **5,88** |
|  |  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 91,96 | 2,24 | 0,44 | 19,78 | **2,24** |
|  |  | **Итого** | **915** | **747,79** | **19,42** | **19,15** | **104,96** | **47,28** |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **90,56** |
| |  | | --- | | Старший повар \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | | | | | | |  |
| Технолог Т.Ю.Архипова | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | |  | | --- | |  | |  |  |  |
| Согласовано: | | | Утверждаю: | | | | | |
| Директор | | | Директор ООО "Общепит" | | | | | |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(ФИО директора) | | | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Афанасьева Л.Н. | | | | | |
| Дата:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_г. | | | Дата: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г. | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Двенадцатидневное меню для обучающихся образовательных учреждений  Возрастная категория: с 12лет и старше  Осенне- зимний сезон.*** | | | | | | | |  |
|  |
| **27 октября** | | | | | | | | |
|  | **№ по СР** | **Наименование блюда** | **Выход (гр)** | **Пищевая ценность** | | | |  |
|  | **Ккал** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Цена** |
| **Завтрак** | 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 65,72 | 0,1 | 7,2 | 0,13 | **7,79** |
|  | 204 | Макароны отварные с сыром | 125/100/20/5 | 209 | 8,46 | 9,95 | 21,32 | **19,05** |
|  | 382 | Какао с молоком | 200 | 125,11 | 3,78 | 0,67 | 26 | **7,73** |
|  |  | Хлеб пшеничный | 40 | 63 | 1,41 | 0,3 | 0,3 | **2,69** |
|  | 209 | Яйцо вареное | 40 | 62,84 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | **7,14** |
|  | 338 | Яблоки св.порциями | 100 | 33,3 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | **8,87** |
|  |  | **Итого** | **545** | **558,97** | **19,13** | **23,02** | **55,38** | **53,27** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | 43 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 89 | 2,6 | 7,3 | 3,2 | **7,43** |
|  | 106 | Суп картофельный рыбный | 250/25 | 126 | 5,9 | 3,6 | 19,8 | **20,62** |
|  | 280 | Фрикадельки из говядины,тушенные в соусе | 50/50/100 | 140 | 8,83 | 8,63 | 7,54 | **22,63** |
|  | 303 | Каша пшеничная вязкая | 200 | 205 | 5,6 | 6,4 | 30,6 | **13,07** |
|  | 348 | Компот из изюма | 200 | 128 | 0,36 | 0 | 33,16 | **5,88** |
|  |  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 91,96 | 2,24 | 0,44 | 19,78 | **2,24** |
|  |  | **Итого** | **935** | **779,96** | **25,53** | **26,37** | **114,08** | **71,87** |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **125,14** |
| |  | | --- | | Старший повар \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | | | | | | |  |
| Технолог Т.Ю.Архипова | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | |  | | --- | |  | |  |  |  |
| Согласовано: | | | Утверждаю: | | | | | |
| Директор | | | Директор ООО "Общепит" | | | | | |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(ФИО директора) | | | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Афанасьева Л.Н. | | | | | |
| Дата:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_г. | | | Дата: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г. | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Двенадцатидневное меню для обучающихся образовательных учреждений  Возрастная категория: с 12лет и старше  Осенне- зимний сезон.*** | | | | | | | |  |
|  |
| **28 октября** | | | | | | | | |
|  | **№ по СР** | **Наименование блюда** | **Выход (гр)** | **Пищевая ценность** | | | |  |
|  | **Ккал** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Цена** |
| **завтрак** | 182 | Каша ячневая молочная с маслом | 10/200/210 | 286 | 7,31 | 10,98 | 39,2 | **14,14** |
|  | 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 155,2 | 3,6 | 2,67 | 29,2 | **8,65** |
|  |  | Хлеб пшеничный | 40 | 63 | 1,41 | 0,3 | 0,3 | **2,69** |
|  | 338 | мандарины св. порциями | 100 | 46,6 | 1,06 | 0,18 | 10,18 | **17,85** |
|  |  | **Итого** | **550** | **550,8** | **13,38** | **14,13** | **78,88** | **43,33** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 71 | Помидоры свежие порциями | 100 | 20 | 0,8 | 0,2 | 5,2 | **10,92** |
| **обед** | 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 146,2 | 2,8 | 5,3 | 20,8 | **3,03** |
|  | 260 | Гуляш из говядины | 50/50/100 | 191 | 14,75 | 13,14 | 3,3 | **41,87** |
|  | 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 309,1 | 11,87 | 5,47 | 53,12 | **21,78** |
|  | 342 | Компот из св.яблок | 200 | 41,6 | 0,53 | 0 | 9,87 | **5,00** |
|  |  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 91,96 | 2,24 | 0,44 | 19,78 | **2,24** |
|  |  | **Итого** | **910** | **799,86** | **32,99** | **24,55** | **112,07** | **84,84** |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 128,17 |
| |  | | --- | | Старший повар \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | | | | | | |  |
| Технолог Т.Ю.Архипова | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |