

Утверждаю
/ Директор МБОУ «Турмышская СОШ»
Николаева С.В.



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на 24 октября 2022 года

Неделя 1 День 1					
Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда	Энергетическая ценность
Возрастная категория: 7-11 лет					
Завтрак	175**	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	200/5	12,00	257,9
	209**	Яйцо отварное	40	8,00	62,84
	15**	Сыр порциями	20	10,00	71,66
	379**	Кофейный напиток с молоком	200	6,00	100,6
	ПР	Хлеб пшеничный	40	2,48	93,52
Итого				38,48	586,52
Обед	43*	Салат из белокочанной капусты	60	4,74	49,00
	139*	Суп картофельный с горохом	200	11,86	89,00
	493*	Птица тушенная в сметанном соусе	90(50/40)	29,44	197,00
	332*	Макаронные изделия отварные	150	8,92	271,00
	639*	Компот из смеси сухофруктов	200	7,06	95,00
	ПР	Хлеб пшеничный	20	1,33	46,76
	ПР	Хлеб ржаной	40	2,21	91,96
Итого за обед				65,56	839,72
Итого за день				104,04	1426,24
Возрастная категория: 12 лет и старше					
Завтрак	175**	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	250/10	14,29	327,09
	15**	Сыр порциями	30	15,00	107,49
	209**	Яйцо отварное	40	8,00	62,84
	379**	Кофейный напиток с молоком	200	6,00	100,60
	ПР	Хлеб пшеничный	50	3,32	116,90
Итого				46,61	714,92
Обед	43*	Салат из белокочанной капусты	100	7,86	88,00
	139*	Суп картофельный с горохом	250	14,83	147,00
	493*	Птица тушенная в смет. соусе	100(60/40)	32,71	199,00
	332*	Макаронные изделия отварные	180	10,70	253,00
	639*	Компот из смеси сухофруктов	200	7,66	116,00
	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,00	70,14
	ПР	Хлеб ржаной	60	3,32	137,94
Итого за обед				79,08	1011,08
Итого за день				125,69	1726,00

Утверждаю
 Директор МБОУ «Турмышская СОШ»
 Николаева С.В.



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД на 25 октября 2022 года					
Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда	Энергетическая ценность
Возрастная категория: 7-11 лет					
Завтрак	210**	Омлет натуральный	130	19,79	251,03
	338**	Яблоки свежие	100	8,80	47,00
	342**	Компот из свежих яблок	200	3,43	114,60
	ПР	Ватрушки с повидлом	70	18,00	235,00
Итого			50,02	412,63	
Обед	59**	Салат из моркови с яблоками	60	3,60	49,00
	110*	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/5	12,37	89,00
	462*	Тефтели рубленые с соусом	90(60/30)	28,42	197,00
	508*	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,02	271,00
	79*	Чай с фруктовым соком	200	5,50	95,00
	ПР	Хлеб пшеничный	20	1,33	46,76
	ПР	Хлеб ржаной	40	2,21	91,96
Итого за обед			63,45	839,72	
Итого за день			113,47	1252,35	
Возрастная категория: 12 лет и старше					
Завтрак	210**	Омлет натуральный	180	23,65	347,58
	338**	Яблоки свежие	100	8,80	47,00
	342**	Компот из свежих яблок	200	3,43	114,60
	ПР	Ватрушки с повидлом	70	18,00	235,00
завтрак			53,88	744,18	
Обед	59**	Салат из моркови с яблоками	100	4,20	82,00
	110*	Борщ с капустой картофелем со сметаной	250/5	16,24	107,00
	462*	Тефтели рубленые с соусом	105(70/35)	33,15	238,00
	508*	Каша гречневая рассыпчатая	180	12,02	325,00
	79*	Чай с фруктовым соком	200	5,50	95,00
	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,00	70,14
	ПР	Хлеб ржаной	60	3,32	137,94
Итого за обед			76,434	1055,08	
Итого за день			130,314	1799,26	

Утверждаю
/ Директор МБОУ «Турмышская СОШ»
Николаева С.В.

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

на 26 октября 2022 года



Неделя 1 День 3					
Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда	Энергетическая ценность
Возрастная категория: 7-11 лет					
Завтрак	338**	Бананы	200	15,20	286,87
	222/326**	Пудинг из творога (запеченый) с молочным соусом	70/30	20,66	196,38
	349**	Компот из смеси сухофруктов	200	4,00	192,00
Итого				39,86	483,25
Обед	45*	Салат из квашеной капусты	60	2,25	52,00
	132*	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	12,99	113,00
	260**	Гуляш	90(50/40)	32,05	160,80
	520*	Пюре картофельное	150	10,64	155,00
	378*	Чай с молоком	200	4,00	86,00
	ПР	Хлеб пшеничный	20	1,33	46,76
ПР	Хлеб ржаной	40	2,21	91,96	
Итого за обед				65,47	705,52
Итого за день				105,33	1188,77
Возрастная категория: 12 лет и старше					
Завтрак	338**	Пудинг из творога (запеченый) с молочным соусом	100/50	30,99	430,31
	222/326**	Бананы	200	15,2	192,00
	349**	Компот из смеси сухофруктов	200	4,00	196,38
Итого за завтрак				50,19	818,69
Обед	45*	Салат из квашеной капусты с растительным маслом	100	3,75	87,00
	132*	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	14,51	135,00
	260**	Гуляш	100(60/40)	34,06	201,00
	520*	Пюре картофельное	180	12,77	197,00
	378*	Чай с молоком	200	4,00	86,00
	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,00	70,14
ПР	Хлеб ржаной	60	3,21	137,94	
Итого за обед				74,298	914,08
Итого за день				124,49	1732,77

Утверждаю
 Директор МБОУ «Гурмышская СОШ»

Николаева С.В.

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
 на 27 октября 2022 года.

Неделя 1 День 4					
Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда	Энергетическая ценность
Возрастная категория: 7-11 лет					
Завтрак	120**	Суп молочный с макаронными изделиями	250	12,23	150,00
	3**	Бутерброд с сыром	30/15/5	13,70	125,11
	382**	Какао с молоком	200	7,20	157,00
	338**	Яблоки свежие	100	8,80	47,00
Итого				41,93	479,11
Обед	71**	Помидоры свежие порциями	60	5,09	16,32
	124*	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	12,80	79,00
	492*	Плов из птицы	180	34,79	386,40
	631*	Компот из свежих плодов	200	5,37	109,00
	ПР	Хлеб пшеничный	20	1,33	46,76
	ПР	Хлеб ржаной	40	2,21	91,96
Итого за обед				61,59	729,44
Итого за день				103,52	1208,55
Возрастная категория: 12 лет и старше					
Завтрак	120**	Суп молочный с макаронными изделиями	300	14,68	180,00
	3**	Бутерброд с сыром	30/15/5	13,70	157,00
	382**	Какао с молоком	200	7,20	125,11
	338**	Яблоки свежие	100	8,80	47,00
Итого				44,38	509,11
Обед	71**	Помидоры свежие порциями	100	8,48	27,2
	124*	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	15,92	93,00
	492*	Плов из птицы	200	39,03	399,33
	631*	Компот из свежих плодов	200	5,37	109,00
	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,00	70,14
	ПР	Хлеб ржаной	60	3,31	137,94
Итого за обед				74,11	836,61
Итого за день				118,49	1345,72

Утверждаю
 Директор МБОУ «Турмышская СОШ»

Николаева С.В.

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
 на 28 октября 2022 года



Неделя 1 День 5					
Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность
Возрастная категория: 7-11 лет					
Завтрак	173**	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	220/5	13,32	261,77
	209**	Яйцо отварное	40	8,60	62,84
	379**	Кофейный напиток с молоком	200	7,31	100,60
	ПР	Хлеб пшеничный	40	2,67	93,52
Итого				31,90	518,73
Обед	43*	Салат из белокочанной капусты	60	4,65	53,00
	140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	12,70	117,00
	436*	Жаркое по-домашнему	150/50	36,54	302,28
	686*	Чай с лимоном	200	3,29	59,00
	ПР	Хлеб пшеничный	20	1,33	46,76
	ПР	Хлеб ржаной	40	2,21	91,96
Итого за обед				60,72	670,00
Итого за день				92,62	1188,73
Возрастная категория: 12 лет и старше					
Завтрак	173**	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	250/10	18,61	318,00
	209**	Яйцо отварное	40	8,60	62,84
	379**	Кофейный напиток с молоком	200	7,31	100,60
	ПР	Хлеб пшеничный	50	3,33	116,90
Итого				37,85	598,34
Обед	43*	Салат из белокочанной капусты	100	11,05	88,00
	140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/5	10,87	146,00
	436*	Жаркое по-домашнему	200/50	40,42	301,52
	686*	Чай с лимоном	200	3,29	59,00
	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,00	70,14
	ПР	Хлеб ржаной	60	3,31	137,94
Итого за обед				70,94	802,60
Итого за день				108,79	1400,94