

Утверждаю  
 Директор МБОУ «Тюмеревская СОШ»  
 Николаева А.А.

Меню  
 на 5 декабря 2022 год



Неделя 2 День 1							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Омлет натуральный	120		11,15	18,86	2,11	231,72
	Какао с молоком	200		3,78	0,67	26,00	125,11
	Хлеб пшеничный	40		3,16	0,40	19,32	93,52
	Бананы	150		2,25	0,75	31,50	128,00
Итого за завтрак				20,34	20,68	78,93	578,35
Обед	Салат из свеклы отварной	60		0,76	9,04	4,59	103,00
	Суп картофельный с горохом	200		4,71	3,73	15,96	118,00
	Гуляш	90(50/40)		11,64	8,07	2,31	160,80
	Макаронные изделия отварные	150		5,32	4,89	35,52	211,00
	Чай с лимоном	200		0,26	0,06	15,22	59,00
	Хлеб пшеничный	20		1,58	0,20	9,66	46,76
	Хлеб ржаной	40		2,24	0,44	19,76	91,96
Итого за обед				26,51	26,43	103,02	790,52
Итого за день				46,85	47,11	181,95	1368,87
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Омлет натуральный	150		13,93	21,82	2,63	289,65
	Какао с молоком	200		3,78	0,67	26,00	125,11
	Хлеб пшеничный	50		3,95	0,50	24,15	116,90
	Бананы	150		2,25	0,75	31,50	128,00
Итого за завтрак				23,91	23,74	84,28	659,66
Обед	Салат из свеклы отварной	100		1,27	15,06	7,65	171,00
	Суп картофельный с горохом	250		5,89	4,65	19,98	147,00
	Гуляш	100(50/50)		14,55	10,09	2,89	201,00
	Макаронные изделия отварные	180		6,38	5,87	42,62	253,00
	Чай с лимоном	200		0,26	0,06	15,22	59,00
	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,30	14,49	70,14
	Хлеб ржаной	60		3,36	0,66	29,64	137,94
Итого за обед				34,08	36,69	132,49	1039,08
Итого за день				57,99	60,43	216,77	1698,74

Меню  
 на 6 декабря 2022 год

Неделя 2 День 2							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Пудинг из творога (запеченый) с	150/50		30,90	31,90	53,40	573,74
	Кофейный напиток с молоком	200		3,10	1,90	15,94	100,60
	Яблоки свежие	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за завтрак				34,40	34,20	79,14	721,34
Обед	Салат витаминный	60		1,55	3,73	13,28	92,94
	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/5		1,47	4,67	7,31	89,00
	Котлеты особые	90(50/40)		14,14	18,68	5,40	213,00
	Рис отварной	150		3,81	6,11	38,61	228,00
	Компот из смеси сухофруктов	200		0,44	0,00	28,88	116,00
	Хлеб пшеничный	20		1,58	0,20	9,66	46,76
	Хлеб ржаной	40		2,24	0,44	19,76	91,96
Итого за обед				25,23	33,83	122,90	877,66
Итого за день				59,63	68,03	202,04	1599,00
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Пудинг из творога (запеченый) с	200/50		34,76	35,89	60,07	645,45
	Кофейный напиток с молоком	200		3,10	1,90	15,94	100,60
	Яблоки свежие	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за завтрак				38,26	38,19	85,81	793,05
Обед	Салат витаминный	100		2,59	6,22	22,14	154,90
	Борщ с капустой картофелем со сметаной	250/5		1,80	6,20	9,00	107,00
	Котлеты особые	100(60/40)		16,88	17,78	4,50	199,00
	Рис отварной	180		4,58	7,33	46,33	275,00
	Компот из смеси сухофруктов	200		0,44	0,00	28,88	116,00
	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,30	14,49	70,14
	Хлеб ржаной	60		3,36	0,66	29,64	137,94
Итого за обед				32,02	38,49	154,98	1059,98
Итого за день				70,28	76,68	240,79	1853,03

мс Козл - Козлов МД



Утверждаю  
 Директор МБОУ "Городовская СОШ"  
 Николаева А.А.

Меню  
 на 7 декабря 2022 год



Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250		5,47	4,74	17,90	245,00
	Сыр поршиями	20		4,64	5,90	0,00	71,66
	Кисель из концентрата	200		2,16	3,08	37,50	151,36
	Хлеб пшеничный	40		3,16	0,40	19,32	93,52
Итого за завтрак			15,43	14,12	74,72	561,54	
Обед	Салат картофельный с солеными	60		1,10	3,80	6,00	62,40
	Щи из свежей капусты с картофелем	200/5		6,50	8,30	7,20	129,90
	Котлеты рыбные с соусом	90(50/40)		9,30	9,12	11,61	169,00
	Пюре картофельное	150		3,22	5,56	22,00	155,00
	Чай с молоком	200		1,60	1,65	17,36	86,00
	Хлеб пшеничный	20		1,58	0,20	9,66	46,76
	Хлеб ржаной	40		2,24	0,44	19,76	91,96
Итого за обед			25,54	29,07	93,59	741,02	
Итого за день			40,97	43,19	168,31	1302,56	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	300		6,56	5,69	21,54	280,00
	Сыр поршиями	30		6,96	8,85	0,00	107,49
	Кисель из концентрата	200		2,16	3,08	37,50	151,36
	Хлеб пшеничный	50		3,95	0,50	24,15	116,90
Итого за завтрак			19,63	18,12	83,19	655,75	
Обед	Салат картофельный с солеными	100		1,83	6,33	10,00	104,00
	Щи из свежей капусты с картофелем	250/5		1,80	5,57	7,77	93,00
	Котлеты рыбные с соусом	100(50/50)		10,93	10,04	13,17	188,00
	Пюре картофельное	180		3,87	6,68	26,41	197,00
	Чай с молоком	200		1,60	1,65	17,36	86,00
	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,30	14,49	70,14
	Хлеб ржаной	60		3,36	0,66	29,64	137,94
Итого за обед			25,76	31,23	118,84	876,08	
Итого за день			45,39	49,35	202,03	1531,83	

Меню  
 на 8 декабря 2022 год

Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Неделя 2 День 4</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Ватрушки с творогом	70		8,46	7,34	31,90	249,90
	Каша молотная гречневая с маслом	150/5		11,90	17,08	5,68	440,23
	Чай с сахаром	200		0,20	0,05	15,01	57,00
	Бананы	100		1,50	0,50	21,00	96,00
Итого за завтрак			22,06	24,97	73,59	843,13	
Обед	Салат из свежих помидоров	60		0,63	6,07	2,71	68,40
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5		1,88	5,10	13,92	113,00
	Фрикадельки из говядины, тушеные	90(50/40)		8,83	8,63	7,54	140,00
	Макаронные изделия отварные	150		5,32	4,89	35,52	211,00
	Компот из свежих плодов	200		0,16	0,16	27,87	109,00
	Хлеб пшеничный	20		1,58	0,20	9,66	46,76
	Хлеб ржаной	40		2,24	0,44	19,76	91,96
Итого за обед			20,64	25,49	116,98	780,12	
Итого за день			42,70	50,46	190,57	1623,25	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Ватрушки с творогом	70		8,46	7,34	31,90	249,90
	Каша молотная гречневая с маслом	200/5		15,74	22,59	7,51	582,24
	Чай с сахаром	200		0,20	0,05	15,01	57,00
	Бананы	100		1,50	0,50	21,00	96,00
Итого за завтрак			25,90	30,48	75,42	985,14	
Обед	Салат из свежих помидоров	100		1,06	10,13	4,52	114,00
	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5		2,31	6,60	17,36	135,00
	Фрикадельки из говядины, тушеные	100(60/40)		10,60	10,36	9,05	168,00
	Макаронные изделия отварные	180		6,38	5,87	42,62	253,00
	Компот из свежих плодов	200		0,16	0,16	27,87	109,00
	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,30	14,49	70,14
	Хлеб ржаной	60		3,36	0,66	29,64	137,94
Итого за обед			26,24	34,08	145,55	987,08	
Итого за день			52,14	64,56	220,97	1972,22	

мисс Кош-Козлова И.И.





Меню  
на 9 декабря 2022 год

Неделя 2 День 5							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом	220/5		17,63	12,96	23,61	267,00
	Яйцо отварное	40		4,08	3,60	0,28	62,84
	Кофейный напиток с молоком	200		3,10	1,90	15,94	100,60
	Хлеб пшеничный	40		3,16	0,40	19,32	93,52
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>27,97</b>	<b>18,86</b>	<b>59,15</b>	<b>523,96</b>
Обед	Салат из белокочанной капусты	60		0,93	3,05	5,65	53,00
	Суп картофельный рыбный	200/12.5		4,57	2,80	15,30	107,00
	Птица тушенная в сметанном соусе	90(50/40)		13,88	17,78	4,50	199,00
	Каша гречневая рассыпчатая	150		8,76	6,62	43,08	271,00
	Компот из изюма	200		0,36	0,00	33,16	128,00
	Хлеб пшеничный	20		1,58	0,20	9,66	46,76
	Хлеб ржаной	40		2,24	0,44	19,76	91,96
<b>Итого за обед</b>			<b>32,32</b>	<b>30,89</b>	<b>131,11</b>	<b>896,72</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>60,29</b>	<b>49,75</b>	<b>190,26</b>	<b>1420,68</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом	250/10		19,59	14,40	26,24	288,18
	Яйцо отварное	40		4,08	3,60	0,28	62,84
	Кофейный напиток с молоком	200		3,10	1,90	15,94	100,60
	Хлеб пшеничный	50		3,95	0,50	24,15	116,90
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>30,72</b>	<b>20,40</b>	<b>66,61</b>	<b>568,52</b>
Обед	Салат из белокочанной капусты	100		1,55	5,08	9,42	88,00
	Суп картофельный рыбный	250/12.5		5,16	3,39	20,07	134,00
	Птица тушенная в сметанном соусе	100(60/40)		14,04	18,33	6,77	208,00
	Каша гречневая рассыпчатая	180		10,51	7,94	51,70	325,00
	Компот из изюма	200		0,36	0,00	33,16	128,00
	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,30	14,49	70,14
	Хлеб ржаной	60		3,36	0,66	29,64	137,94
<b>Итого за обед</b>			<b>37,35</b>	<b>35,70</b>	<b>165,25</b>	<b>1091,08</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>68,07</b>	<b>56,10</b>	<b>231,86</b>	<b>1659,60</b>	

Меню  
на 10 декабря 2022 год

Неделя 2 День 6							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250		13,72	17,51	27,56	308,00
	Сыр порциями	20		4,64	5,90	0,00	71,66
	Какао с молоком	200		3,78	3,54	26,00	125,11
	Хлеб пшеничный	40		3,16	0,40	19,32	93,52
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>25,30</b>	<b>27,35</b>	<b>72,88</b>	<b>598,29</b>
Обед	Огурцы соленные порциями	60		0,48	0,06	0,96	8,00
	Суп крестьянский с крупой	200		1,51	3,32	9,24	113,20
	Плов из птицы	180		26,96	8,96	45,69	386,40
	Чай с сахаром	200		0,20	0,05	15,01	57,00
	Хлеб пшеничный	20		1,58	0,20	9,66	46,76
	Хлеб ржаной	40		2,24	0,44	19,76	91,96
	<b>Итого за обед</b>			<b>32,97</b>	<b>13,03</b>	<b>100,32</b>	<b>703,32</b>
<b>Итого за день</b>			<b>58,27</b>	<b>40,38</b>	<b>173,20</b>	<b>1301,61</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	300		16,46	31,01	33,07	369,60
	Сыр порциями	30		6,96	8,85	0,00	107,49
	Какао с молоком	200		3,78	3,54	26,00	125,11
	Хлеб пшеничный	50		3,95	0,50	24,15	116,90
	Яблоки свежие	100		0,40	0,40	9,80	47,00
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>31,55</b>	<b>44,30</b>	<b>93,02</b>	<b>766,10</b>
Обед	Огурцы соленные порциями	100		0,80	0,10	1,60	13,36
	Суп крестьянский с крупой	250		2,99	4,97	11,52	141,50
	Плов из птицы	200		26,96	8,96	37,35	399,33
	Чай с сахаром	200		0,20	0,05	15,01	57,00
	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,30	14,49	70,14
	Хлеб ржаной	60		3,36	0,66	29,64	137,94
	<b>Итого за обед</b>			<b>36,68</b>	<b>15,04</b>	<b>109,61</b>	<b>819,27</b>
<b>Итого за день</b>			<b>68,23</b>	<b>59,34</b>	<b>202,63</b>	<b>1585,37</b>	

*м.е. Кош- Королев И.Т.*