

Утверждаю
 Директор МБОУ "Новобуяновская СОШ"
 Кириллов С.П.

Меню

на 23 января 2023 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	12,39	11,15	18,86	2,11	231,72
	Какао с молоком	200	7,5	3,78	0,67	26,00	125,11
	Хлеб пшеничный	40	2,73	3,16	0,40	19,32	93,52
	Бананы	150	16,2	2,25	0,75	31,50	128,00
Итого за завтрак			38,82	20,34	20,68	78,93	578,35
Обед	Салат из свеклы отварной	60	3,9	0,76	9,04	4,59	103,00
	Суп картофельный с горохом	200	13,11	4,71	3,73	15,96	118,00
	Гуляш	90(50/40)	33,98	11,64	8,07	2,31	160,80
	Макаронные изделия отварные	150	6,75	5,32	4,89	35,52	211,00
	Чай с лимоном	200	4,7	0,26	0,06	15,22	59,00
	Хлеб пшеничный	20	1,37	1,58	0,20	9,66	46,76
	Хлеб ржаной	40	2,66	2,24	0,44	19,76	91,96
Итого за обед			66,47	26,51	26,43	103,02	790,52
Итого за день			105,29	46,85	47,11	181,95	1368,87
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Омлет натуральный	150	15,69	13,93	21,82	2,63	289,65
	Какао с молоком	200	7,5	3,78	0,67	26,00	125,11
	Хлеб пшеничный	50	3,41	3,95	0,50	24,15	116,90
	Бананы	150	16,2	2,25	0,75	31,50	128,00
Итого за завтрак			42,8	23,91	23,74	84,28	659,66
Обед	Салат из свеклы отварной	100	6,5	1,27	15,06	7,65	171,00
	Суп картофельный с горохом	250	16,22	5,89	4,65	19,98	147,00
	Гуляш	100(50/50)	35,98	14,55	10,09	2,89	201,00
	Макаронные изделия отварные	180	8,23	6,38	5,87	42,62	253,00
	Чай с лимоном	200	4,7	0,26	0,06	15,22	59,00
	Хлеб пшеничный	30	2,05	2,37	0,30	14,49	70,14
	Хлеб ржаной	60	3,99	3,36	0,66	29,64	137,94
Итого за обед			820	77,67	34,08	36,69	132,49
Итого за день			120,47	57,99	60,43	216,77	1698,74

Меню
 на 24 января 2023 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 (запеченный) с	150/50	15	30,90	31,90	53,40	573,74
	Кофейный напиток с молоком	200	7,7	3,10	1,90	15,94	100,60
	Яблоки свежие	100	9	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за завтрак			31,7	34,40	34,20	79,14	721,34
Обед	Салат витаминный	60	4,29	1,55	3,73	13,28	92,94
	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/5	13,56	1,47	4,67	7,31	89,00
	Котлеты особые	90(50/40)	28	14,14	18,68	5,40	213,00
	Рис отварной	150	8,34	3,81	6,11	38,61	228,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	4,3	0,44	0,00	28,88	116,00
	Хлеб пшеничный	20	1,37	1,58	0,20	9,66	46,76
	Хлеб ржаной	40	2,66	2,24	0,44	19,76	91,96
Итого за обед			62,52	25,23	33,83	122,90	877,66
Итого за день			94,22	59,63	68,03	202,04	1599,00
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Пудинг из творога (запеченный) с	200/50	20	34,76	35,89	60,07	645,45
	Кофейный напиток с молоком	200	7,7	3,1	1,9	15,94	100,6
	Яблоки свежие	100	9	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за завтрак			36,7	38,26	38,19	85,81	793,05
Обед	Салат витаминный	100	7,27	2,59	6,22	22,14	154,90
	Борщ с капустой картофелем со сметаной	250/5	15,07	1,80	6,20	9,00	107,00
	Котлеты особые	100(60/40)	29	16,88	17,78	4,50	199,00
	Рис отварной	180	9,6	4,58	7,33	46,33	275,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	4,3	0,44	0,00	28,88	116,00
	Хлеб пшеничный	30	2,05	2,37	0,30	14,49	70,14
	Хлеб ржаной	60	3,99	3,36	0,66	29,64	137,94
Итого за обед			71,28	32,02	38,49	154,98	1059,98
Итого за день			107,98	70,28	76,68	240,79	1853,03

Утверждаю
 Директор МБОУ "НовобуяновскаяСОШ"

Меню

Кириллов С.П.

на 25 января 2023 год

Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	9,2	5,47	4,74	17,90	245,00
	Сыр порциями	20	10,9	4,64	5,90	0,00	71,66
	Кисель из концентрата	200	3,65	2,16	3,08	37,50	151,36
	Хлеб пшеничный	40	2,73	3,16	0,40	19,32	93,52
Итого за завтрак			26,48	15,43	14,12	74,72	561,54
Обед	Салат картофельный с соевыми огурцами и зеленым горошком	60	6,86	1,10	3,80	6,00	62,40
	Щи из свежей капусты с картофелем	200/5	12,27	6,50	8,30	7,20	129,90
	Котлеты рыбные с соусом	90(50/40)	26,3	9,30	9,12	11,61	169,00
	Пюре картофельное	150	8,1	3,22	5,56	22,00	155,00
	Чай с молоком	200	4,63	1,60	1,65	17,36	86,00
	Хлеб пшеничный	20	1,37	1,58	0,20	9,66	46,76
	Хлеб ржаной	40	2,66	2,24	0,44	19,76	91,96
Итого за обед			62,19	25,54	29,07	93,59	741,02
Итого за день			88,67	40,97	43,19	168,31	1302,56
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	300	12,89	6,56	5,69	21,54	280,00
	Сыр порциями	30	16,35	6,96	8,85	0,00	107,49
	Кисель из концентрата	200	3,65	2,16	3,08	37,50	151,36
	Хлеб пшеничный	50	3,41	3,95	0,50	24,15	116,90
Итого за завтрак			36,3	19,63	18,12	83,19	655,75
Обед	Салат картофельный с соевыми огурцами и зеленым горошком	100	6,44	1,83	6,33	10,00	104,00
	Щи из свежей капусты с картофелем	250/5	14,26	1,80	5,57	7,77	93,00
	Котлеты рыбные с соусом	100(50/50)	27,6	10,93	10,04	13,17	188,00
	Пюре картофельное	180	9,74	3,87	6,68	26,41	197,00
	Чай с молоком	200	4,63	1,60	1,65	17,36	86,00
	Хлеб пшеничный	30	2,05	2,37	0,30	14,49	70,14
	Хлеб ржаной	60	3,99	3,36	0,66	29,64	137,94
Итого за обед			68,71	25,76	31,23	118,84	876,08
Итого за день			105,01	45,39	49,35	202,03	1531,83

Меню

на 26 января 2023 год

Неделя 2 День 4							
Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Ватрушки с творогом	70	12,18	8,46	7,34	31,90	249,90
	Каша вязкая пшеничная с маслом	150/5	8	4,32	4,02	24,80	152,00
	Чай с сахаром	200	5,22	0,20	0,05	15,01	57,00
	Бананы	100	10,8	1,50	0,50	21,00	96,00
Итого за завтрак			36,2	14,48	11,91	92,71	554,90
Обед	Салат из свежих помидоров	60	6,3	0,63	6,07	2,71	68,40
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	13,47	1,88	5,10	13,92	113,00
	Фрикадельки из говядины, тушеные	90(50/40)	28,9	8,83	8,63	7,54	140,00
	Макаронные изделия отварные	150	6,35	5,32	4,89	35,52	211,00
	Компот из свежих плодов	200	6,06	0,16	0,16	27,87	109,00
	Хлеб пшеничный	20	1,37	1,58	0,20	9,66	46,76
Хлеб ржаной	40	2,66	2,24	0,44	19,76	91,96	
Итого за обед			65,11	20,64	25,49	116,98	780,12
Итого за день			101,31	35,12	37,40	209,69	1335,02
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Ватрушки с творогом	70	12,18	8,46	7,34	31,90	249,90
	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	9,8	15,74	22,59	7,51	582,24
	Чай с сахаром	200	5,22	0,20	0,05	15,01	57,00
	Бананы	100	10,8	1,50	0,50	21,00	96,00
Итого за завтрак			38	25,90	30,48	75,42	985,14
Обед	Салат из свежих помидоров	100	10,5	1,06	10,13	4,52	114,00
	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	17,59	2,31	6,60	17,36	135,00
	Фрикадельки из говядины, тушеные	100(60/40)	32,9	10,60	10,36	9,05	168,00
	Макаронные изделия отварные	180	7,59	6,38	5,87	42,62	253,00
	Компот из свежих плодов	200	6,06	0,16	0,16	27,87	109,00
	Хлеб пшеничный	30	2,05	2,37	0,30	14,49	70,14
Хлеб ржаной	60	3,99	3,36	0,66	29,64	137,94	
Итого за обед			80,68	26,24	34,08	145,55	987,08
Итого за день			118,68	52,14	64,56	220,97	1972,22

Утверждаю
 Директор МБОУ "Новобуяновская СОШ"
 _____ Кириллов С.П.

Меню

на 27 января 2023 год

Неделя 2 День 5							
Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом	220/5	10,22	17,63	12,96	23,61	267,00
	Яйцо отварное	40	7,5	4,08	3,60	0,28	62,84
	Кофейный напиток с молоком	200	7,7	3,10	1,90	15,94	100,60
	Хлеб пшеничный	40	2,73	3,16	0,40	19,32	93,52
Итого за завтрак			28,15	27,97	18,86	59,15	523,96
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	2,51	0,93	3,05	5,65	53,00
	Суп картофельный рыбный	200/12,5	9,25	4,57	2,80	15,30	107,00
	Птица тушенная в сметанном соусе	90(50/40)	27,44	13,88	17,78	4,50	199,00
	Каша гречневая рассыпчатая	150	12,5	8,76	6,62	43,08	271,00
	Компот из изюма	200	6,58	0,36	0,00	33,16	128,00
	Хлеб пшеничный	20	1,37	1,58	0,20	9,66	46,76
Итого за обед			62,31	32,32	30,89	131,11	896,72
Итого за день			90,46	60,29	49,75	190,26	1420,68
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом	250/10	12,78	19,59	14,40	26,24	288,18
	Яйцо отварное	40	7,5	4,08	3,60	0,28	62,84
	Кофейный напиток с молоком	200	7,7	3,10	1,90	15,94	100,60
	Хлеб пшеничный	50	3,41	3,95	0,50	24,15	116,90
Итого за завтрак			31,39	30,72	20,40	66,61	568,52
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	2,65	1,55	5,08	9,42	88,00
	Суп картофельный рыбный	250/12,5	11,41	5,16	3,39	20,07	134,00
	Птица тушенная в сметанном соусе	100(60/40)	29,44	14,04	18,33	6,77	208,00
	Каша гречневая рассыпчатая	180	15,14	10,51	7,94	51,70	325,00
	Компот из изюма	200	6,58	0,36	0,00	33,16	128,00
	Хлеб пшеничный	30	2,05	2,37	0,30	14,49	70,14
Итого за обед			71,26	37,35	35,70	165,25	1091,08
Итого за день			102,65	68,07	56,10	231,86	1659,60

Меню

на 28 января 2023 год

Неделя 2 День 6							
Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	9,4	13,72	17,51	27,56	308,00
	Сыр порциями	20	10,9	4,64	5,90	0,00	71,66
	Какао с молоком	200	7,5	3,78	3,54	26,00	125,11
	Хлеб пшеничный	40	2,73	3,16	0,40	19,32	93,52
Итого за завтрак			30,53	25,30	27,35	72,88	598,29
Обед	Огурцы соленные порциями	60	9,33	0,48	0,06	0,96	8,00
	Суп крестьянский с крупой	200	11,8	1,51	3,32	9,24	113,20
	Плов из птицы	180	32,2	26,96	8,96	45,69	386,40
	Чай с сахаром	200	5,22	0,20	0,05	15,01	57,00
	Хлеб пшеничный	20	1,37	1,58	0,20	9,66	46,76
	Хлеб ржаной	40	2,66	2,24	0,44	19,76	91,96
Итого за обед			62,58	32,97	13,03	100,32	703,32
Итого за день			93,11	58,27	40,38	173,20	1301,61
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	300	12,56	16,46	31,01	33,07	369,60
	Сыр порциями	30	16,35	6,96	8,85	0,00	107,49
	Какао с молоком	200	7,5	3,78	3,54	26,00	125,11
	Хлеб пшеничный	50	3,41	3,95	0,50	24,15	116,90
	Хлеб пшеничный	100	9	0,40	0,40	9,80	47,00
	Яблоки свежие						
Итого за завтрак			48,82	31,55	44,30	93,02	766,10
Обед	Огурцы соленные порциями	100	14,01	0,80	0,10	1,60	13,36
	Суп крестьянский с крупой	250	14,12	2,99	4,97	11,52	141,50
	Плов из птицы	200	34,6	26,96	8,96	37,35	399,33
	Чай с сахаром	200	5,22	0,20	0,05	15,01	57,00
	Хлеб пшеничный	30	2,05	2,37	0,30	14,49	70,14
	Хлеб ржаной	60	3,99	3,36	0,66	29,64	137,94
Итого за обед			73,99	36,68	15,04	109,61	819,27
Итого за день			122,81	68,23	59,34	202,63	1585,37