

ДИРЕКТОР МБУ "ЦХО" НИКИФОРОВА ЛАРИСА ВАСИЛЬЕВНА
Утверждено

Дата

27.04

Меню приготовляемых блюд

Рацион: Возрастная категория: 7-11 лет

2



Питание воспитанная категория: 7-11 лет									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена	
Завтрак 1									
	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ	250	7,13	12,9	51,13	350	174	26,8	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,02	14,69	59,9	377	3,83	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47	1	2,02	
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ МАСЛОМ	45	5,22	7,47	13,34	141,3	3	20,78	
Итого за Завтрак 1		515	14	20,55	89	598,2		53,43	
Обед									
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0,67	3,7	2,83	47,46	14	13,97	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	205	7,32	4,78	13,55	179,99	102	14,22	
	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	80	7,61	28,79	2,23	298,72	175	40,28	
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150	8,6	6,09	38,64	243,75	302	12,78	
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,32	1,12	2,08	20,07	366	3	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342	2,42	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	1	4,2	
	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	1 040	21	
Итого за Обед		915	32,44	26,77	121,21	915,61		111,87	
Итого за день		1 430	46,44	47,32	210,21	1 513,81		165,3	

ДИРЕКТОР МБУ "ЦХО" НИКИФОРОВА ЛАРИСА ВАСИЛЬЕВНА

Утверждено

Дата 28.04

Школа

Согласовано

Дата

С.В. Иванова

Меню приготовляемых блюд

Рацион: Возрастная категория: 7-11 лет

2

День: 2

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур	Цены
				Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1									
Каша молочная пшеничная с маслом			250	10	12,8	51,3	361,11	173	27,68
ЧАЙ С САХАРОМ			200	0,07	0,02	15	60	376	2,43
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ			55	2,38	0,32	27,92	126,9	2	7,78
Яблоко			140	0,56	0,56	13,72	65,8	1 040	21
Итого за Завтрак 1			645	13,01	13,7	107,94	613,81		58,89
Обед									
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ			60	0,83	3,71	5,07	56,85	46	8,86
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ГОЛЕНЬ ТУШЕНАЯ			205	6,27	8,23	8,96	142,07	82	15,59
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ (ш)			75	16,6	13,55	3,62	202,5	290	43,67
СОУС СМЕТАННЫЙ			150	3,68	3,34	38,62	199,28	304	10,59
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ			40	0,56	2	2,35	29,63	372	2
ХЛЕБ РЖАНОЙ			200	0,66	0,09	32,01	132,8	349	4,3
Печенье			60	3,66	0,72	23,94	118,2	1	5,04
Итого за Обед			50	4	6,5	33	210	705	17
Итого за день			1 485	49,42	52,69	254,75	1 711,85		107,05
									165,94

ДИРЕКТОР МБУ "ЦХО" НИКИФОРОВА ЛАРИСА ВАСИЛЬЕВНА

Утверждено

15.04

Дата

29.04

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Возрастная категория: 7-11 лет

2

3



Итого за день									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур	Цены	
			Белки	Жиры	Углевод				
Завтрак 1									
	Каша молочная «Дружба» риса и пшена с маслом.	250	7,23	13,3	39,85	309,51	175	22,19	
	КАКАО ЗОЛОТОЙ ЯРЛЫК	200	3,88	3,8	25,06	151,36	700	15,72	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	1	5,05	
	Итого за Завтрак 1	500	14,91	17,5	89,51	578,37		42,96	
Обед									
	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	0,98	4,56	4,31	63,56	74	11,03	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С	200	6,95	6,47	13,96	151,6	103	12,26	
	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	90	18,23	4,03	4,25	126,47	227	52,68	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	150	4,2	6,6	27,9	187,5	312	20,36	
	СОУС СМЕТАННЫЙ	25	0,35	1,25	1,47	18,52	372	2	
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,78	0,04	27,63	114,8	348	8,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	1	4,2	
	Итого за Обед	775	34,39	22,7	100,23	754,24		111,23	
	Итого за день	1 275	49,3	40,2	189,74	1 332,61		154,19	

РЕКТОР МБУ "ЦХО" НИКИФОРОВА ЛАРИСА ВАСИЛЬЕВНА

Утверждено

Дата

30.04

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Возрастная категория: 7-11 лет

2

4



прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептур	Цены
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1								
	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	250	10,28	13,16	52,75	371,43	173	20,65
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,02	14,69	59,9	377	3,83
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	1	4,04
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ	6	0,06	4,32	0,08	39,6	14	6,6
	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	1 040	21
Итого за Завтрак 1		636	14,07	18,38	100,92	630,73		56,12
Обед								
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0,67	3,7	2,83	47,46	14	13,97
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ И КУРИЦЕЙ	205	6,16	8,44	5,11	122,51	98	10,88
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	23,12	11,04	36,94	340,06	291	41,71
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,34	0,07	29,85	122,2	348	8,5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,66	0,72	23,94	118,2	1	4,2
	Груши свежие	180	0,72	0,54	18,54	84,6	1 038	43,2
Итого за Обед		905	34,67	24,51	117,21	835,03		122,46
Итого за день		1 541	48,74	42,89	218,13	1 465,76		178,58

РЕКТОР МБУ "ЦХО" НИКИФОРОВА ЛАРИСА ВАСИЛЬЕВНА

Утверждено

Дата

1.05

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Возрастная категория: 7-11 лет

2

5



Идем ищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептур	Цены
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1								
	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	250	7,45	8,68	39,4	265,85	181	20,81
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,16	2,67	15,94	100,6	379	14,32
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	1	5,05
	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	1 040	21
	Итого за Завтрак 1	640	14,97	12,31	93,66	549,75		61,18
Д								
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ	60	0,57	3,64	2,18	42,42	24	27,04
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ С КУРИЦЕЙ	205	6,24	8,25	6,48	130,59	88	13,61
	ГОЛЕНЬ ТУШЕНАЯ	75	16,6	13,55	3,62	202,5	290	42,67
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,52	4,51	26,44	168,44	309	11,77
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,42	1,5	1,76	22,22	372	3
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342	8,55
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	1	4,2
	Итого за Обед	890	33,52	32,45	97,31	824,87		110,84
	Итого за День	1 530	48,49	44,76	190,97	1 374,62		172,02

ТОР МБУ "ЦХО" НИКИФОРОВА ЛАРИСА ВАСИЛЬЕВНА

Утверждено

Дата 20.04

Школа
Согласовано
Дата

Меню приготовляемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Цены
		Белки	Жиры	Углеводы			
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	250	10,28	13,16	52,75	371,43	173	20,64
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,16	2,67	15,94	100,6	379	13,83
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	1	5,05
ХЛЕБ ПОРЦИЯМИ	10	2,79	1,47	5	25	15	8,5
Итого за Завтрак 1	510	20,03	17,7	93,29	614,53		48,02
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0,67	3,7	2,83	47,46	14	23,28
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	200	7,14	4,66	13,22	175,6	102	14,57
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	80	7,61	28,79	2,23	298,72	175	40,28
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,52	4,51	26,44	168,44	309	11,77
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,32	1,12	2,08	20,07	366	3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	1	4,2
ЧАЙ С ФРУКТОВЫМ СОКОМ	200	0,34	0,07	29,85	122,2	348	5,05
Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	1 040	21
Итого за Обед	900	25,51	34,4	109,98	910,03		123,15
Итого за День	1 410	45,54	52,1	203,27	1 524,56		171,17

ДИРЕКТОР МБУ "ЦХО" НИКИФОРОВА ЛАРИСА ВАСИЛЬЕВНА

Утверждено

Дата 21.04

Меню приготавливаемых блюд

Школа
Согласовано

Дата

1

День: 2

Рацион: Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: Возрастная категория: 7-11 лет									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Цены	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак 1									
	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	250	10,96	1,12	48,82	347,56	173	22,72	
	КАКАО ЗОЛОТОЙ ЯРЛЫК	205	3,98	3,9	25,69	155,14	700	16,11	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	1	5,05	
Итого за Завтрак 1		505	18,74	16,3	99,11	620,2		43,88	
Обед									
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	1,17	5,25	7,18	80,54	46	8,86	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И	200	6,12	8,03	8,74	138,6	82	15,32	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	23,12	11,04	36,94	340,06	291	41,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	1	4,2	
	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349	4,3	
	Груши свежие	180	0,72	0,54	18,54	84,6	1 038	21	
Итого за Обед		890	34,65	24,86	120,49	858,12		95,38	
Итого за День		1 395	53,39	41,16	219,6	1 478,32		139,26	

Доктор МБУ "ЦХО" НИКИФОРОВА ЛАРИСА ВАСИЛЬЕВНА

Утверждено

Дата 22.04

Меню приготавливаемых блюд

Школа
Согласовано
Дата

1 3

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тика	№ рецептур	Цены
		Белки	Жиры	Углеводы			
пак 1							
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	160	4,77	5,56	25,22	170,15	181	20,81
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342	8,55
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	1	5,05
Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	1 040	21
Итого за Завтрак 1	550	9,29	6,68	91,42	468,05		55,41
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	0,98	4,56	4,31	63,56	74	11,03
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С	205	7,12	6,63	14,31	155,39	103	13
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	90	18,23	4,03	4,25	126,47	227	53,01
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	200	5,6	8,8	37,2	250	312	25,88
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,42	1,5	1,76	22,22	372	2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	1	4,2
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	376	2,42
Итого за Обед	860	35,66	26,83	99,65	793,12		111,54
Итого за день	1 410	44,95	33,51	191,07	1 261,17		166,95

ДИРЕКТОР МБУ "ЦХО" НИКИФОРОВА ЛАРИСА ВАСИЛЬЕВНА

Утверждено

Дата 23.04

Меню приготовляемых блюд

Рацион: Возрастная категория: 7-11 лет

1



Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта	Цены
				Белки	Жиры	Углевод	тищеск		
Завтрак 1									
	Каша молочная «Дружба» риса и		250	7,23	13,3	39,85	309,51	175	22,18
	ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,07	0,02	15	60	376	2,42
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,8	0,4	24,6	117,5	1	5,05
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ МАСЛОМ		45	5,22	7,47	13,34	141,3	3	20,77
	Итого за Завтрак 1		545	16,32	21,19	92,79	628,31		50,42
Обед									
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И		60	0,57	3,64	2,18	42,42	24	17,44
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО		205	6,24	8,25	6,48	130,59	88	13,77
	ГОЛЕНЬ ТУШЕНАЯ		75	16,6	13,55	3,62	202,5	290	42,67
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ		150	5,52	4,51	26,44	168,44	309	9,8
	СОУС ТОМАТНЫЙ		30	0,32	1,12	2,08	20,07	366	3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,05	0,6	19,95	98,5	1	4,2
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ		200	0,78	0,04	27,63	114,8	348	8,7
	Итого за Обед		825	32,24	34,42	120,32	930,26		99,58
	Итого за День		1370	48,56	55,61	213,11	1558,57		150

ДИРЕКТОР МБУ "ЦХО" НИКИФОРОВА ЛАРИСА ВАСИЛЬЕВНА

Утверждено

Дата 24.04

Менюготавливаемых блюд

1

5



Рацион: Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: Возрастная категория: 7-11 лет		1							9	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту	Цена		
			Белки	Жиры	Углево					
Завтрак 1		250	10,27	13,15	52,74	371,42	173	25,0		
	Каша молочная гречневая с маслом	200	3,88	3,8	25,06	151,36	700	15,7		
	КАКАО ЗОЛОТОЙ ЯРЛЫК	50	3,8	0,4	24,6	117,5	1	5,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	500	17,95	17,35	102,4	640,28		45,1		
Итого за Завтрак 1										
Обед		60	0,98	2,47	4,37	43,74	53	8,1		
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	200	6,45	8,37	9,82	144,94	96	16,0		
	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ С КУРИЦЕЙ	200	13,98	21,48	18,84	335,23	701	55,0		
	Жаркое по-домашнему из куриной грудки	140	0,56	0,56	13,72	65,8	1040	2,0		
	ЯБЛОКО	50	3,05	0,6	19,95	98,5	1	4,0		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0,34	0,07	29,85	122,2	348	8,0		
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	835	25,76	33,23	91,83	790,21		11,0		
Итого за Обед		1 335	43,71	50,58	194,23	1 430,49		11,0		
Итого за день										