

ДИРЕКТОР МБОУ ЦОШ НИКИФОРОВА ЛАРИСА ВАСИЛЬЕВНА
 утверждено

Дата

Школа
 согласовано

Дата

Меню приготавливаемых блюд

Неделя: 1

День: 1

Цион: Возрастная категория 7-11 лет

Дион: Возрастная категория / -11 лет		Неделя: 1		День: 1				
Прием	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая	рецепт	Цены	
М			Белки	Жиры	Углеводы	тическая		
Завтрак 1								
	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	250	10,28	13,16	52,75	371,43	173	20,65
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,16	2,67	15,94	100,6	379	14,92
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	1	5,05
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,79	1,47		25	15	8,5
	Итого за Завтрак 1	510	20,03	17,7	93,29	614,53		49,12
Обед								
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,33	4,33	8,02	77,18	43	5,8
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	200	7,14	4,66	13,22	175,6	102	11,38
	ГОЛЕНЬ ТУШЕНАЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	75/30	16,6	13,55	3,62	202,5	290	45,67
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,52	4,51	26,44	168,44	309	8,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,05	0,6	19,95	98,5	1	5,7
	ЧАЙ С ФРУКТОВЫМ СОКОМ	200	0,34	0,07	29,85	122,2	348	4,3
	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	1 040	18,9
	Итого за Обед	900	25,51	34,4	109,98	910,03		100,35
	Итого за День	1 410	45,54	52,1	203,27	1 524,56		149,47

ДИРЕКТОР МБУ "ЦХС" НИКИФОРОВА ЛАРИСА ВАСИЛЬЕВНА
 Утверждено _____
 Дата _____

Меню приготавливаемых блюд

Согласовано _____
 Дата _____

Неделя: 1

День: 2

Цион: Возрастная категория 7-11 лет

Дион: Возрастная категория 7-11 лет		Неделя: 1					Неделя: 2	
Прием М	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры	Цены
			Белки	Жиры	Углевод			
Завтрак 1								
	КАША ПШЕНИЧНАЯ	250	4,81	5,1	29,5	183,06	303	22,72
	КАКАО ЗОЛОТОЙ ЯРЛЫК	200	3,98	3,9	25,69	155,14	700	19,1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	1	5,05
	Итого за Завтрак 1	500	18,74	16,3	99,11	620,2		46,87
Обед								
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	5,8	12,18	5,38	162,3	50	11,22
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И КУРИЦЕЙ	200	6,12	8,03	8,74	138,6	82	15,21
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	23,12	11,04	36,94	340,06	291	44
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	1	4,75
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349	5
	Итого за Обед	710	34,65	24,86	120,49	858,12		80,18
	Итого за День	1210	53,39	41,16	219,6	1 478,32		127,05

ДИРЕКТОР МБУ "ЦО" НИКИФОРОВА ЛАРИСА ВАСИЛЬЕВНА
Утверждено

Дата

Меню приготавливаемых блюд

Школа № 1
Согласовано

Дата

Неделя: 1

День: 3

Цион: Возрастная категория: 7-11 лет

Ционн: Возрастная категория: 7-11 лет									
Неделя: 1									
Прие м	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры	Цены	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак 1									
	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	250	7,45	8,68	39,4	265,85	181	20,81	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342	3,48	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	1	4,7	
	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	1 040	18,9	
	Итого за Завтрак 1	550	9,29	6,68	91,42	468,05		47,89	
Обед									
	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	0,98	4,56	4,31	63,56	74	11,87	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ	200	7,12	6,63	14,31	155,39	103	12,26	
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	50/30	10,49	3,51	11,26	115,78	143	21,5	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	180	5,04	7,92	33,48	225	312	19,16	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	1	4,7	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	376	2,6	
	Итого за Обед	860	35,66	26,83	99,65	793,12		72,09	
	Итого за день	1 410	44,95	33,51	191,07	1 261,17		119,98	

ДИРЕКТОР МБУ "ЦХО" НИКИФОРОВА ЛАРИСА ВАСИЛЬЕВНА

Утверждено

Дата

Согласовано

Дата

Меню приготавливаемых блюд

Неделя: 1

День: 4

Цион: Возрастная категория: 7-11 лет

Прием		Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецеп	Цены
М	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1								
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/20	18,9	14,5	28,9	310,8	224	79,75
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	376	2,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	1	5,05
Итого за Завтрак 1		420	16,32	21,19	92,79	628,31		87,4
Обед								
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0,9	5,5	4,1	70,2	24	10,41
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ С КУРИЦЕЙ	200	6,24	8,25	6,48	130,59	88	15,27
	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70/30	7,61	28,79	2,23	298,72	175	48,28
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,52	4,51	26,44	168,44	309	8,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	1	4,75
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,78	0,04	27,63	114,8	348	9,5
Итого за Обед		825	32,24	34,42	120,32	930,26		96,81
Итого за день		1 370	48,56	55,61	213,11	1 558,57		184,21

ДИРЕКТОР МБУ "ЦХО" НИКИФОРОВА ЛАРИСА ВАСИЛЬЕВНА
 утверждено

Дата

Меню приготавливаемых блюд

Школа
 согласовано
 Дата

Неделя: 1

День: 5

Цион: Возрастная категория: 7-11 лет

Цион: Возрастная категория: 7-11 лет									
Прием М		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры	Цены
				Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1									
		Каша молочная гречневая с маслом	250	10,27	13,15	52,74	371,42	173	23,93
		КАКАО ЗОЛОТОЙ ЯРЛЫК	200	3,88	3,8	25,06	151,36	700	19,1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	1	4,7
		Итого за Завтрак 1	500	17,95	17,35	102,4	640,28		47,73
Обед									
		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,5	5,4	1,9	55,6	13	10,8
		РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ С КУРИЦЕЙ	200	6,45	8,37	9,82	144,94	96	15,31
		Жаркое по-домашнему из куриной грудки	200	13,98	21,48	18,84	335,23	701	57,83
		Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	1040	18,9
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	1	4,75
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,34	0,07	29,85	122,2	348	3,48
		Итого за Обед	835	25,76	33,23	91,83	790,21		111,07
		Итого за день	1 335	43,71	50,58	194,23	1 430,49		158,8

ДИРЕКТОР МБУ "ЦХО" НИКИФОРОВА ЛАРИСА ВАСИЛЬЕВНА
Утверждено

Дата

Меню приготовляемых блюд

Школа
Согласовано
Дата

Цион: Возрастная категория 7-11 лет

Неделя: 2

День: 1

Цион: Возрастная категория: 1-2 лет		Неделя: 2					Почва: 2	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Цена
Завтрак 1								
	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ	250	7,13	12,9	51,13	350	174	25,39
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,13	0,02	14,69	59,9	377	14,92
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ МАСЛОМ	45	5,22	7,47	13,34	141,3	3	19,83
Итого за Завтрак 1		515	14	20,55	89	598,2		60,14
Обед								
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,67	3,7	4,8	50,8	45	5,8
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	200	7,32	4,78	13,55	179,99	102	11,38
	ГОЛЕНЬ ТУШЕНАЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	75/30	16,6	13,55	3,62	202,5	290	45,67
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150	8,6	6,09	38,64	243,75	302	9,87
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342	8,12
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	1	4,75
	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	1 040	18,9
Итого за Обед		915	32,44	26,77	121,21	915,61		104,49
Итого за День		1 430	46,44	47,32	210,21	1 513,81		164,63

ДИРЕКТОР МБУ ЦОД №1 НИКИФОРОВА ЛАРИСА ВАСИЛЬЕВНА
Утверждено

Дата

Меню приготавливаемых блюд

Школа
Согласовано

Дата

Цион: Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

День: 2

Прием М	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры	Цены
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1								
	Каша молочная пшеничная с маслом	250	10	12,8	51,3	361,11	173	27,14
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	376	2,06
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	55	2,05	3,22	23,6	131,7	220	6,52
	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	1 040	18,9
	Итого за Завтрак 1	645	13,01	13,7	107,94	613,81		54,62
Обед								
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ	60	0,55	6,1	4,29	74,2	54	6,5
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И КУРИЦЕЙ	200	6,27	8,23	8,96	142,07	82	14,65
	КОТЛЕТА КУРИНАЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/30	2,68	5,88	12,3	112,97	295	35,6
	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ (ш)	150	3,68	3,34	38,62	199,28	304	9,12
	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349	5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,66	0,72	23,94	118,2	1	5,04
	Итого за Обед	840	36,41	38,99	146,81	1 098,04		75,91
	Итого за день	1 485	49,42	52,69	254,75	1 711,85		130,53

ДИРЕКТОР МБУ "ЦХО" НИКИФОРОВА ЛАРИСА ВАСИЛЬЕВНА

Утверждено

Дата

Менюготавливаемых блюд

Школа
Согласовано

Дата

Цион: Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

День: 3

Формирование меню									
Цион: Возрастная категория: 7-11 лет									
Прием	М	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Цены
				Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1									
		Каша молочная «Дружба» риса и пшена с маслом.	250	7,23	13,3	39,85	309,51	175	21,2
		КАКАО ЗОЛОТОЙ ЯРЛЫК	200	3,88	3,8	25,06	151,36	700	19,1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	1	4,7
		Итого за Завтрак 1	500	14,91	17,5	89,51	578,37		45
Обед									
		САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	0,98	4,56	4,31	63,56	74	11,86
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ	200	6,95	6,47	13,96	151,6	103	11,1
		РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	50/30	18,23	4,03	4,25	126,47	227	42,16
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	150	4,2	6,6	27,9	187,5	312	15,9
		КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,78	0,04	27,63	114,8	348	9,5
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	1	4,75
		Итого за Обед	775	34,39	22,7	100,23	754,24		95,27
		Итого за День	1 275	49,3	40,2	189,74	1 332,61		140,27

ДИРЕКТОР МБУ "ЦХО" НИКИФОРОВА ЛАРИСА ВАСИЛЬЕВНА
Утверждено

Дата

Меню приготавливаемых блюд

Школа
Согласовано

Дата

Цион: Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

День: 4

Цион: Возрастная категория: 7-11 лет									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Цены	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак 1									
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/20	18,9	14,5	28,9	310,8	224	79,75	
	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	
	Итого за Завтрак 1	420	14,07	18,38	100,92	630,73		87,62	
Обед									
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0,67	3,7	2,83	47,46	14	10,41	
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ И КУРИЦЕЙ	205	6,16	8,44	5,11	122,51	98	10,2	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	23,12	11,04	36,94	340,06	291	44	
	ЧАЙ С ФРУКТОВЫМ СОКОМ	200	0,34	0,07	29,85	122,2	348	4,3	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,66	0,72	23,94	118,2	1	4,75	
	Итого за Обед	905	34,67	24,51	117,21	835,03		73,66	
	Итого за День	1 541	48,74	42,89	218,13	1 465,76		161,28	

ДИРЕКТОР МБУ "ЦХО" НИКИФОРОВА ЛАРИСА ВАСИЛЬЕВНА
Утверждено

Дата

Меню приготавливаемых блюд

Школа

Согласовано

Дата

Цион: Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

День: 5

Прие м	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры	Цены
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1								
	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	250	7,45	8,68	39,4	265,85	181	19,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,16	2,67	15,94	100,6	379	14,92
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	1	4,7
	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	1 040	18,9
	Итого за Завтрак 1	640	14,97	12,31	93,66	549,75		58,02
Обед								
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,57	3,64	4,6	42,42	67	5,86
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ С КУРИЦЕЙ	200	6,24	8,25	6,48	130,59	88	12,25
	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	70/30	7,61	28,79	2,23	298,72	175	48,28
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,52	4,51	26,44	168,44	309	8,6
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342	8,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	1	4,75
	Итого за Обед	890	33,52	32,45	97,31	824,87		87,84
	Итого за день	1 530	48,49	44,76	190,97	1 374,62		145,86