

ДИРЕКТОР МБОУ "ШКОЛЫ" НИКИФОРОВА ЛАРИСА ВАСИЛЬЕВНА
Утверждено

Дата

Школа
Согласовано

Дата

Меню приготавливаемых блюд

Цион: Возрастная категория: с 12 лет и старше

Неделя: 1

День: 1

Прие м	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
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	100	1,57	5,09	9,44	90,8	43	9,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	250	8,93	5,82	16,53	219,5	102	14,25
ГОЛЕНЬ ТУШЕНАЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	75/30	16,6	13,55	3,62	202,5	290	45,67
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,62	5,41	31,73	202,13	309	10,36
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,05	0,6	19,95	98,5	1	5,7
ЧАЙ С ФРУКТОВЫМ СОКОМ	200	0,13	0,04	12,06	50,29	1 027	4,3
Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	1 040	18,9
Итого за Обед	880	28,08	38,33	88,96	881,55		108,78
Итого за день	1 390	48,11	56,03	182,25	1 496,08		157,9

ДИРЕКТОР МБОУ ШКОЛЫ № 10 НИКИФОРОВА ЛАРИСА ВАСИЛЬЕВНА
Утверждено

Дата

Меню приготавливаемых блюд

Цион: Возрастная категория: с 12 лет и старше

Неделя: 1

День: 2

Школа
Согласовано

Дата

Прием м		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цены
				Белки	Жиры	Углеводы			
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	100	6,22	14,19	7,39	185,01	50	18,7
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И КУРИЦЕЙ	250	7,65	10,04	10,93	173,26	82	19,15
		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	800	36,63	29,76	120,4	911,65		91,6
		Итого за день	1300	55,37	46,06	219,51	1531,85		138,47

ДИРЕКТОР МБУ "ЦОХ" НИКИФОРОВА ЛАРИСА ВАСИЛЬЕВНА
 Утверждено

Дата

Меню приготовляемых блюд

Школа
 Согласовано

Дата

Цион: Возрастная категория: с 12 лет и старше

Неделя: 1

День: 3

Дион: Возрастная категория: с 12 лет и старше		Неделя: 1					День: 3	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цены
			Белк и	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	0,46	0,46	11,27	54,05	1 040	18,9
	Итого за Завтрак 1	640	11,87	9,7	103,15	552		47,89
Обед								
	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,63	7,6	7,18	105,93	74	19,7
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ	250	8,69	8,09	17,45	189,5	103	15,32
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	50/30	12,6	4,21	13,51	138,94	143	21,5
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	200	5,6	8,8	37,2	250	312	21,2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	1	4,7
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,78	0,04	27,63	114,8	348	2,6
	Итого за Обед	890	37,45	27,86	112,38	863,83		85,02
	Итого за День	1 505	49,32	37,56	215,53	1 415,83		132,91

ДИРЕКТОР МБУ "ЦХО" НИКИФОРОВА ЛАРИСА ВАСИЛЬЕВНА
 утверждено

Дата

Меню приготавливаемых блюд

Школа
 согласовано

Дата

Цион: Возрастная категория: с 12 лет и старше

Неделя: 1

День: 4

Прием	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту	Цены
			Белки	Жиры	Углев			
Завтрак								
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/20	23,8	17,4	33,1	368,5	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	100	1,12	6,16	4,72	79,1	24	17,35
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ С КУРИЦЕЙ	250	7,61	10,06	7,9	159,26	88	19
	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70/30	7,61	28,79	2,23	298,72	175	48,28
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,62	5,41	31,73	202,13	309	10,35
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	1	4,75
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,13	0,02	14,69	59,9	377	9,5
	Итого за Обед	880	30,34	32,66	81,84	749,31		109,23
	Итого за день	1 425	46,66	53,85	174,63	1 377,62		196,63

ДИРЕКТОР МБУ "ЦХО" НИКИФОРОВА ЛАРИСА ВАСИЛЬЕВНА
/тверждено

Дата

Меню приготовляемых блюд

Школа
Согласовано

Дата

Неделя: 1

День: 5

Дион: Возрастная категория: с 12 лет и старше

ИМОН: Возрастная категория: 5-17 лет и старше									
Прием М	Наименование блюда	Вес блюд	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	100	0,76	6,09	2,38	67,3	13	18	
	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ С КУРИЦЕЙ	250	7,87	10,21	11,98	176,76	96	19,13	
	Жаркое по-домашнему из куриной грудки	200	13,98	21,48	18,84	335,23	701	57,83	
	Яблоко	140	0,46	0,46	11,27	54,05	1 040	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	915	27,33	36,94	99,17	859,64		122,09	
	Итого за день	1 415	45,28	54,29	201,57	1 499,92		169,82	

ДИРЕКТОР МБУ "ЦХО" НИКИФОРОВА ЛАРИСА ВАСИЛЬЕВНА

Утверждено

Дата

Меню приготавливаемых блюд

Школа
Согласовано

Дата

Неделя: 2

День: 1

Цион: Возрастная категория: с 12 лет и старше

Ционн: Возрастная категория: с 12 лет и старше		Недели. 2					Пол: Мужской	
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	100	1,57	5,09	9,44	90,8	45	9,6
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	250	8,93	5,82	16,53	219,5	102	14,25
	ГОЛЕНЬ ТУШЕНАЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	75/30	16,6	13,55	3,62	202,5	290	45,67
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	180	10,32	7,31	46,37	292,5	302	11,8
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,07	0,02	15	60	376	8,12
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	1	4,75
	Яблоко	115	0,46	0,46	11,27	54,05	1 040	18,9
Итого за Обед		1 005	36,03	31,25	118,48	969,16		113,09
Итого за день		1 520	50,03	51,8	207,48	1 567,36		173,23

ДИРЕКТОР МБУ "ЦХО" НИКИФОРОВА ЛАРИСА ВАСИЛЬЕВНА
Утверждено

Дата

Меню приготавливаемых блюд

Школа
Согласовано

Дата

Цион: Возрастная категория с 12 лет и старше

Неделя: 2

День: 2

Прием м	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ 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	0,46	0,46	11,27	54,05	1 040	18,9
	Итого за Завтрак 1	620	12,91	13,6	105,49	602,06		54,62
Обед								
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ	100	0,9	9,1	7,3	86,3	54	10,84
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И КУРИЦЕЙ	250	7,65	10,04	10,93	173,26	82	18,3
	КОТЛЕТА КУРИНАЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/30	2,68	5,88	12,3	112,97	295	35,6
	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ (ш)	180	4,41	4,01	46,34	239,13	304	10,9
	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349	5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	1	5,04
	Итого за Обед	895	34,56	37,89	122,38	981,75		85,68
	Итого за День	1 515	47,47	51,49	227,87	1 583,81		140,3

ДИРЕКТОР МБУ "ЦХО" НИКИФОРОВА ЛАРИСА ВАСИЛЬЕВНА
Утверждено

Дата

Меню приготовляемых блюд

Школа
Согласовано

Дата

Исход: Возрастная категория: с 12 лет и старше

Неделя: 2

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ 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 КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,63	7,6	7,18	105,93	74	19,7
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ	250	8,69	8,09	17,45	189,5	103	13,8
	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	50/30	18,23	4,03	4,25	126,47	227	42,16
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	180	5,04	7,92	33,48	225	312	19,16
	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	895	37,52	28,11	112,68	867,54		109,07
	Итого за День	1 395	52,43	45,61	202,19	1 445,91		154,07

ДИРЕКТОР МБУ "ЦОЗ" НИКИФОРОВА ЛАРИСА ВАСИЛЬЕВНА
Утверждено

Дата

Меню приготавливаемых блюд

Школа
Согласовано

Дата

Цион: Возрастная категория: с 12 лет и старше

Неделя: 2

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Цены
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1								
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ	150/20	23,8	17,4	33,1	368,5	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	13,97	18,28	98,47	618,98		87,62
Обед								
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1,12	6,16	4,72	79,1	14	17,35
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ И КУРИЦЕЙ	250	7,51	10,29	6,24	149,4	98	12,7
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	23,12	11,04	36,94	340,06	291	44
	ЧАЙ С ФРУКТОВЫМ СОКОМ	200	0,13	0,02	14,69	59,9	377	4,3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	1	4,75
	Итого за Обед	800	34,93	28,11	82,54	726,96		83,1
	Итого за день	1 411	48,9	46,39	181,01	1 345,94		170,72

ДИРЕКТОР МБУ "ЦХО" НИКИФОРОВА ЛАРИСА ВАСИЛЬЕВНА
 Утверждено _____

Меню приготавливаемых блюд

Школа
 Согласовано _____

Дата _____

Цион: Возрастная категория: с 12 лет и старше

Неделя: 2

День: 5

Цион: Возрастная категория: с 12 лет и старше									
Прием 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	0,46	0,46	11,27	54,05	1 040	18,9	
	Итого за Завтрак 1	615	14,87	12,21	91,21	538		58,02	
Обед									
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,38	6,07	8,45	94,75	67	9,78	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ С КУРИЦЕЙ	250	7,61	10,06	7,9	159,26	88	15,32	
	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	70/30	7,61	28,79	2,23	298,72	175	48,28	
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,62	5,41	31,73	202,13	309	10,36	
	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	885	35,41	37,35	96,47	869,91		96,59	
	Итого за День	1 500	50,28	49,56	187,68	1 407,91		154,61	