СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ

УТВЕРЖДАЮ:
ИП Матюхина Н.А.
Матюхина Н.А.

МЕНЮ

День 6 на "15" 01 2024г

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, КАЛЛ		ЦЕНА	
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л
Завтрак											**81,00**	**81,00**
Каша рисовая	200	250	6,14	7,68	6,94	8,68	43,36	54,20	253,73	317,17	32,71	32,71
Ватрушка с творогом или Выпечка п/п	50	50	6,20	6,20	3,71	3,71	21,50	21,50	144,04	144,04	20	20
Чай с лимоном	200	200	0,04	0,04	0,00	0,00	8,11	8,11	33,28	33,28	5	5
Сыр (порциями)	10	20	2,32	4,64	2,95	5,90	0,00	0,00	36,40	72,80	8,25	8,25
Хлеб из муки пшеничной	60	60	4,50	4,50	1,74	1,74	30,84	30,84	157,20	157,20	7,50	7,5
Итого за завтрак:	**520**	**580**	**19,20**	**23,05**	**15,34**	**20,03**	**103,81**	**114,65**	**624,65**	**724,49**		
Обед											**87,00**	**101,00**
Огурцы свежие / Огурцы консервированные без уксуса	60	100	0,48	0,80	0,06	0,10	1,50	2,50	8,40	14,00	11,75	19,58
Рассольник ленинградский	200	250	2,24	2,80	3,23	4,04	15,15	18,94	98,80	123,50	8,09	10,11
Биточки рубленые куриные	90	100	16,09	17,88	14,21	15,79	13,41	14,90	237,23	263,59	34,76	38,62
Рагу из овощей	150	180	2,60	3,12	7,73	9,27	17,17	20,60	148,31	177,97	13,6	16,31
Компот из плодов свежих (лимон)	200	200	0,13	0,13	0,01	0,01	22,40	22,40	92,54	92,54	5,22	5,22
Хлеб из муки пшеничной	40	40	3,00	3,00	1,16	1,16	20,56	20,56	104,80	104,80	5	5
Хлеб ржано-пшеничный	40	60	2,24	3,36	0,44	0,66	19,76	29,64	92,80	139,20	3	3
Итого за обед:	**780**	**930**	**26,78**	**31,08**	**26,84**	**31,04**	**109,95**	**129,54**	**782,87**	**915,59**		
Полдник											**53,00**	
Запеканка со свежими плодами	150		6,87		10,44		35,91		265,14		37,4	
Сок фруктовый	200		10,00		0,00		20,00		84,00		30	
Итого за полдник:	**350**		**16,87**		**10,44**		**55,91**		**349,14**			
Итого за день			**62,8**	**54,1**	**52,6**	**51,1**	**269,7**	**244,2**	**1756,7**	**1640,1**		

Ответственный за питание:_____ Повар:_____

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ

УТВЕРЖДАЮ:
ИП Матюхина Н.А.
Матюхина Н.А.

МЕНЮ

День 7 на "16" 01 2024г

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, КАЛЛ		ЦЕНА	
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л
Завтрак											**81,00**	**81,00**
Каша овсяная	200	250	4,43	5,54	4,84	6,05	24,28	30,35	158,52	198,15	29	29
Печенье	40	40	3,00	3,00	3,92	3,92	29,76	29,76	166,80	166,80	8	8
Сыр (порциями)	10	20	2,32	4,64	2,95	5,90	0,00	0,00	36,40	72,80	16,5	16,5
Чай с молоком	200	200	2,40	2,40	2,56	2,56	9,75	9,75	71,94	71,94	14,13	14,13
Хлеб из муки пшеничной	60	60	4,50	4,50	1,74	1,74	30,84	30,84	157,20	157,20	7,50	7,5
Итого за завтрак:	**510**	**570**	**16,65**	**20,08**	**16,01**	**20,17**	**94,64**	**100,71**	**590,86**	**666,89**		
Обед											**87,00**	**101,00**
Салат из капусты с растительным маслом / Салат из квашеной капусты	60	100	1,08	1,80	2,46	4,10	3,72	6,20	41,97	69,95	6,96	11,6
Суп куриный с вермишелью	200	250	6,14	7,67	5,58	6,97	10,85	13,57	109,42	136,78	9,56	11,95
Печень по-строгановски	90	100	13,43	14,92	9,25	10,27	3,80	4,22	165,11	183,46	35,22	39,13
Изделия макаронные отварные	150	180	5,84	7,00	6,87	8,24	37,07	44,49	233,55	280,26	10,51	12,61
Компот из плодов сушеных	200	200	0,48	0,48	0,04	0,04	14,83	14,83	60,72	60,72	4,65	4,65
Хлеб из муки пшеничной	20	20	1,50	1,50	0,58	0,58	10,28	10,28	52,40	52,40	2,5	2,5
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,24	2,24	0,44	0,44	19,76	19,76	92,80	92,80	2	2
Итого за обед:	**760**	**890**	**30,70**	**35,62**	**25,20**	**30,64**	**100,31**	**113,34**	**755,97**	**876,36**		
Полдник											**53,00**	
Яйцо вареное	50		5,08		4,60		0,28		63,00		12	
Горошек зеленый	60		1,55		0,10		3,25		20,10		10	
Кисломолочный напиток	200		5,80		5,00		8,00		100,00		40	
Хлеб из муки пшеничной	20		1,50		0,58		10,28		52,34		2,50	
Итого за полдник:	**330**		**13,93**		**10,28**		**21,81**		**235,44**			
Итого за день			**61,3**	**55,7**	**51,5**	**50,8**	**216,8**	**214,1**	**1 582,3**	**1 543,2**		

Ответственный за питание:_____ Повар:_____

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ

УТВЕРЖДАЮ:
ИП Матохина Н.А.
Матохина Н.А.

МЕНЮ

День 8 на "17" 01 2024г

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ КАЛЛ		ЦЕНА	
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л
Завтрак											**81,00**	**81,00**
Каша гречневая молочная	180	200	6,42	7,13	8,51	9,46	22,83	25,36	193,95	215,50	29,95	29,95
Фрукты свежие по сезонности	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	15	15
Кофейный напиток из цикория с молоком	200	200	3,90	3,90	3,84	3,84	13,67	13,67	104,53	104,53	17,11	17,11
Сыр (порциями)	10	20	2,32	4,64	2,95	5,90	0,00	0,00	36,40	72,80	8,25	8,25
Хлеб из муки пшеничной	60	60	4,50	4,50	1,74	1,74	30,84	30,84	157,20	157,20	7,50	7,5
Итого за завтрак:	**550**	**580**	**17,54**	**20,57**	**17,45**	**21,34**	**77,13**	**79,67**	**539,08**	**597,03**		
Обед											**87,00**	**101,00**
Икра из кабачков	70	100	0,84	1,20	3,29	4,70	5,39	7,70	54,60	78,00	6,5	10,83
Борщ "Сибирский" с говядиной	200	250	8,32	10,40	6,75	8,44	11,37	14,21	129,76	162,20	20,53	25,66
Котлета рыбная	100	100	20,68	20,68	4,70	4,70	16,59	16,59	191,48	191,48	36,08	36,08
Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	190	220	4,87	5,64	5,67	6,56	39,38	45,60	228,44	264,51	15,37	17,79
Кисель вишневый	200	200	0,14	0,14	0,03	0,03	15,43	15,43	62,15	62,15	5,49	5,49
Хлеб из муки пшеничной	60	40	4,50	3,00	1,74	1,16	30,84	20,56	157,20	104,80	5	5
Хлеб ржано-пшеничный	40	60	2,24	3,36	0,44	0,66	19,76	29,64	92,80	139,20	3	3
Итого за обед:	**860**	**970**	**41,58**	**44,41**	**22,62**	**26,25**	**138,75**	**149,72**	**916,43**	**1002,33**		
Полдник											**53,00**	
Салат из свеклы с зеленым горошком	100		1,64		4,12		7,29		72,9		22,00	
Чай	200		0,43		0,12		38,62		157,60		4,00	
Хлеб из муки пшеничной	20		1,50		0,58		10,28		52,34		2,50	
Итого за полдник:	**320**		**3,57**		**4,82**		**56,19**		**282,84**			
Итого за день			**62,69**	**64,99**	**44,88**	**47,59**	**272,08**	**229,39**	**1738,34**	**1599,36**		

Ответственный за питание:_____ Повар:_____

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ

УТВЕРЖДАЮ:
ИП Матюхина Н.А.
Матюхина Н.А.

МЕНЮ

День 9 на "11" 01 2024г

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, КАЛЛ		ЦЕНА	
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л
Завтрак											**81,00**	**81,00**
Омлет	200	250	20,88	26,10	22,47	28,09	3,90	4,88	301,42	376,78	51,56	51,56
Булочка с изюмом или Выпечка п/п	50	50	4,43	4,43	3,77	3,77	26,53	26,53	157,70	157,70	20	20
Чай	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00	5,99	5,99	23,94	23,94	4	4
Хлеб из муки пшеничной	60	50	4,50	4,50	1,74	1,74	30,84	30,84	157,20	157,20	7,5	7,5
Печенье	0	20		1,50		1,96		14,88		83,40	0	4
Итого за завтрак:	**510**	**570**	**29,81**	**36,53**	**27,98**	**35,55**	**67,27**	**83,12**	**640,26**	**799,01**		
Обед											**87,00**	**101,00**
Салат Мозайка	60	100	1,73	2,88	4,43	7,38	6,11	10,18	71,43	119,05	8,47	14,11
Уха ростовская	200	250	5,56	6,95	3,45	4,31	11,36	14,20	99,32	124,15	13,76	17,2
Плов куриный	240	280	19,28	22,50	24,10	28,11	46,92	54,74	463,92	541,24	47,89	55,87
Напиток клубничный	200	200	0,01	0,01	0,04	0,04	12,83	12,83	51,48	51,48	3,78	3,78
Хлеб из муки пшеничной	20	20	1,50	1,50	0,58	0,58	10,28	10,28	52,40	52,40	**2,50**	2,5
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,12	1,12	0,22	0,22	9,88	9,88	46,40	46,40	1	1
Итого за обед:	**740,0**	**870**	**29,20**	**34,95**	**32,81**	**40,64**	**97,38**	**112,11**	**784,95**	**934,72**		
Полдник											**53,00**	
Шарлотка с яблоками	100		3,71		4,7		39,6		209,8		33,80	
Чай	200		0,00		0,00		5,99		23,98		4,00	
Итого за полдник:	**300**		**3,71**		**4,74**		**45,59**		**233,78**			
Итого за день			**62,7**	**71,5**	**65,5**	**76,2**	**210,2**	**195,2**	**1 659,0**	**1 733,7**		

Ответственный за питание:_____ Повар:_____

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ

УТВЕРЖДАЮ:
ИП Матюхина Н.А.
_____ Матюхина Н.А.

МЕНЮ

День 10 на "19" 01 2024г

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, КАЛЛ		ЦЕНА	
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л
Завтрак											**81,00**	**81,00**
Каша овсяная	200	250	4,43	5,54	4,84	6,05	24,28	30,35	158,52	198,15	29	29
Какао-напиток на молоке	200	200	3,97	3,97	3,80	3,80	9,10	9,10	87,52	87,52	14,62	14,62
Сыр (порциями)	20	20	4,64	4,64	5,90	5,90	0,00	0,00	72,80	72,80	16,5	16,5
Фрукты свежие по сезонности	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	15	15
Хлеб из муки пшеничной	40	60	3,00	4,50	1,16	1,74	20,56	30,84	104,80	157,20	5,00	5
Итого за завтрак:	**560**	**630**	**16,44**	**19,05**	**16,10**	**17,89**	**63,75**	**80,10**	**470,64**	**562,67**		
Обед											**87,00**	**101,00**
Салат из свеклы с маслом раст.	60	100	0,31	0,52	2,18	3,63	1,82	3,03	28,10	46,83	3,56	5,93
Щи из свежей капусты	200	250	1,60	2,01	3,04	3,80	6,74	8,42	61,07	76,34	8,47	10,58
Пельмени с маслом сливочным	240	280	22,8864	26,7008	36,588	42,686	48,864	57,008	510,24	595,28	65,06	70,55
Сок фруктовый	200	200	2,00	2,00	0,20	0,20	20,20	20,20	92,00	92,00	15,00	15
Хлеб из муки пшеничной	20	20	1,50	1,50	0,58	0,58	10,28	10,28	52,40	52,40	5	5
Хлеб ржано-пшеничный	20	60	1,12	3,36	0,22	0,66	9,88	29,64	46,40	139,20	3	3
Итого за обед:	**740**	**910**	**29,42**	**36,08**	**42,80**	**51,55**	**97,78**	**128,58**	**790,21**	**1002,05**		
Полдник											**53,00**	
Суп молочный	180		2,67		3,21		5,52		64,08		21,20	
Кисломолочный напиток	200		5,80		5,00		8,00		100,00		40	
Хлеб из муки пшеничной	20		1,50		0,58		10,28		52,34		2,5	
Итого за полдник:	**400**		**9,97**		**8,79**		**23,80**		**216,42**			
Итого за день			**55,8**	**55,1**	**67,7**	**69,4**	**185,3**	**208,7**	**1477,3**	**1564,7**		

Ответственный за питание:_____

Повар:_____