

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ

и Сертификат № 25
М.П. Петрова

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



МЕНЮ

День 6

на "06" 05 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
Каша рисовая	200	250	6,14	7,68	6,94	8,68	43,36	54,20	253,73	317,17	32,71	3
Печенье	40	40	3,00	3,00	3,92	3,92	29,76	29,76	166,80	166,80	8	
Чай с лимоном	200	200	0,04	0,04	0,00	0,00	8,11	8,11	33,28	33,28	5	
Сыр (порциями)	10	20	2,32	4,64	2,95	5,90	0,00	0,00	36,40	72,80	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	
Итого за завтрак:	510	570	16,00	19,85	15,56	20,24	112,07	122,91	647,41	747,25		
Обед											87,00	101
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	1
Рассольник ленинградский	200	250	2,24	2,80	3,23	4,04	15,15	18,94	98,80	123,50	8,09	1
Наггетсы	90	100	16,09	17,88	14,21	15,79	13,41	14,90	237,23	263,59	34,76	3
Картофельное пюре	150	180	3,30	3,96	5,57	6,68	22,13	26,55	152,10	182,52	18,5	2
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	
Хлеб из муки пшеничной	40	40	3,00	3,00	1,16	1,16	20,56	20,56	104,80	104,80	5	
Хлеб ржано-пшеничный	40	60	2,24	3,36	0,44	0,66	19,76	29,64	92,80	139,20	3	
Итого за обед:	780	930	27,47	31,92	24,69	28,45	114,91	135,49	786,67	920,15		
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		33	
Итого за полдник:	350		16,87		10,44		55,91		349,14			
Итого за день			60,3	51,8	50,7	48,7	282,9	258,4	1783,2	1667,4		

Ответственный за питание:

С.П.

Повар:

Н.А.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ

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

МЕНЮ

на "07" 05 2024г

День 7

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
Ватрушка с творогом или											20	20
Выпечка п/п	50	50	6,20	6,20	3,71	3,71	21,50	21,50	144,04	144,04	16,5	16,5
Сыр (порциями)	10	20	2,32	4,64	2,95	5,90	0,00	0,00	36,40	72,80	14,13	14,13
Чай с молоком	200	200	2,40	2,40	2,56	2,56	9,75	9,75	71,94	71,94	7,50	7,5
Хлеб из муки пшеничной	60	60	4,50	4,50	1,74	1,74	30,84	30,84	157,20	157,20		
Итого за завтрак:	520	580	19,85	23,28	15,79	19,95	86,37	92,44	568,10	644,13	87,00	101,00
Обед												
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	53,00	
Полдник												
Яйцо вареное	50		5,08		4,60		0,28		63,00		15	
Горошек зеленый	60		1,55		0,10		3,25		20,10		10	
Кисломолочный напиток	200		5,80		5,00		8,00		100,00		41,5	
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:			64,5	58,9	51,3	50,6	208,5	205,8	1 559,5	1 520,5		

Ответственный за питание:

Повар:

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ



УТВЕРЖДАЮ:
И.П. Матюхина Н.А.
Матюхина Н.А.



МЕНЮ

День 8 на "08" 05 2024г

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, ККАЛ		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		25,00	
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: _____