



Утверждаю
 директор КАСУ МО
 И.П. Бычек

Меню
 "04" декабря 2023г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из крупы гречневой (с маслом)	220	9,70	11,51	40,83	305,69	173	32,57
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15	16,90
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,55
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	42,72	H	1,90
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,20	0,40	20,00	108	H	24,37
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,38	18,01	77,73	560,03		81,30
Доп. питание: фрукт, кондит.изделие								75,00
ОБЕД	Суп картофельный	200	2,02	2,38	15,88	93,38	97	11,61
	Поджарка (свинина)	100	13,69	18,22	5,45	284,05	251	79,99
	Капуста тушеная (из свежей капусты) (обед)	210	5,44	5,63	27,01	165,71	321	34,02
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,06	0,06	24,64	99,2	359	8,52
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	3,06
	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H	4,00
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,20	0,40	20,00	108	H	24,37
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	25,46	26,87	107,39	792,02		165,57
Доп. питание: фрукт, кондит.изделие								75,00
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	100	8,13	10,87	3,23	165,53	210	26,09
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	11,50
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	4,76
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		440	11,89	11,67	39,37	326,41		54,91
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1720	56,73	56,55	224,49	1678,46		

Ст. повар *А.С. Сидорова*



Утверждаю
 директор МАОУ МО Динской район
 СОШ №3 Уименный сель Советского Союза
 В.И.Иванова
 гражданки
 Бычек И.П.

Меню
 " 05 " декабря 2023г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7								
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной (завтрак)**	40	0,60	2,04	3,52	34,78	52	8,17
	Плов из свинины	120	20,64	7,44	25,56	252	265	46,27
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	4,65
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	4,76
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	2,28
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	26,70	10,34	89,70	548,8		78,70
ОБЕД	Доп. питание: сок 0,2, кондитерское изд.							75,00
	Рассольник	200	2,00	4,26	19,84	93,02	94	8,58
	Овощи натуральные свежие (огурцы в нарезке)**	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71	6,55
	Котлеты, биточки (особые свин/говяж) (с соусом)	100/20	17,39	12,93	14,10	239,67	269	88,87
	Макаронные изделия отварные с маслом (обед)	150	5,57	6,87	34,96	227,66	203	19,60
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	13,53
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н	1,9
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	2,28
Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57	
ИТОГО ЗА ОБЕД		850	29,30	24,86	119,66	784,51		153,88
ПОЛДНИК	Доп. питание: сок 0,2, кондитерское изд.							75,00
	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом)	100	3,97	5,19	20,04	145,43	173	26,60
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	13,53
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	3,06
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	10,22	8,59	59,59	356,87		43,19
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	66,22	43,79	268,95	1690,18		

Ст. повар *Иванова*



Меню
" 06 " декабря 2023г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8								
ЗАВТРАК	Птица тушеная в соусе (завтрак)	100	15,95	11,11	3,38	177,95	290	63,20
	Рагу из овощей (завтрак)	130	2,17	3,54	12,09	89,99	143	14,39
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	13,53
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	4,76
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	3,05
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	26,57	18,36	74,79	564,94		98,94
Доп. питание: молоко 0,2, кондит. изделие								75,00
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,28	5,04	18,72	126,34	104	49,38
	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай или хек) 100/60	100/60	10,13	10,07	6,81	158,22	229	100,96
	Рис отварной (обед)	180	4,37	6,44	44,03	251,64	304	25,58
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	4,65
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	4,76
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	2,28
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	25,44	22,11	120,58	754,22		187,60
Доп. питание: молоко 0,2, кондит. изделие								75,00
ПОЛДНИК	Духовые пирожки с смородиной	60	2,34	6,72	22,14	204,6	Н	23,40
	Кисломолочный продукт 150	150	6,75	3,75	9,00	90	386-3	12,00
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	9,49	10,87	40,94	341,6		47,97
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	61,50	51,34	236,31	1660,76		

Ст. повар

Серафим

Меню
 "07" декабря 2023г.

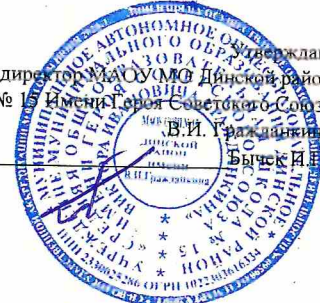
Возрастная категория: 7-11 лет



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			* Энергетическая ценность	№ рецепту	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9								
ЗАВТРАК	Икра кабачковая промыш, производства**	40	0,00	2,00	2,80	36	73-1	7,88
	Омлет с сыром	150	13,83	16,07	2,52	212,52	211	79,10
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	13,21
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	3,06
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	H	6,81
	Фрукты св, (груша)*	100	0,40	0,30	10,30	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	19,66	21,39	73,55	577,9		122,63
	Доп. питание: фрукт в асс-те, кондит. изд.							
ОБЕД	Борщ	200	1,44	4,08	8,52	76,86	81	10,33
	Салат из св. моркови с сахаром**	60	0,74	0,05	12,29	49,02	62	5,51
	Тефтели 2-й вариант	100/20	9,95	8,04	12,35	190,33	279	61,79
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	150	7,59	5,19	42,02	234,39	171	13,36
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	3,32
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	4,76
	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H	4
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	24,92	18,20	130,32	785,92		103,06
	Доп. питание: фрукт в асс-те, кондит. изд.							
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	100/20	13,61	11,49	23,83	303,83	222	60,61
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377	5,55
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	13,75	11,49	34,01	344,73		66,16
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1650	58,33	51,08	237,88	1708,55		

Ст. повар

Черныш



Меню
 " 08 " декабря 2023г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10								
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)** (завтрак)	40	0,24	0,08	1,68	7,96	71/1	4,37
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	87,00
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	100	4,09	2,51	24,04	100	171	13,36
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377	5,55
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	4,76
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	3,05
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	24,62	21,63	83,23	574,4		118,09
	Доп. питание: сок 0,2, кондит. изделие							75,00
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	200	4,20	5,60	21,14	95,5	113	7,08
	Салат из квашеной капусты**	60	0,59	3,03	4,02	46,04	47	3,72
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	71,09
	Пюре картофельное (обед)	150	2,78	4,38	17,85	122,38	312	16,28
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	13,53
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	4,76
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	2,28
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	25,36	27,00	113,45	736,6		131,31
	Доп. питание: сок 0,2, кондит. изделие							75,00
ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,52	5,29	12,84	119,19	120	11,64
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	39,24	376	11,50
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	4,76
	Кондитерское изделие 25 (печенье)	25	1,88	2,95	18,73	104,28	Н	3,48
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		415	8,70	8,64	60,89	348,15		31,37
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1795	58,68	57,27	257,57	1659,15		

Ст. повар И.И. Бычский