



Утверждаю

директор МАОУ МО Динской район
СОШ № 15 имени Героя Советского Союза

В.И. Гражданкина
Бычек И.П.

Меню

" 13 " мая 2024г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы				
День 1									
ЗАВТРАК									
	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом)	200	5,10	8,66	32,42	233,86	182	34,20	
	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	109,2	15	29,64	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	10,66	
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	3,06	
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	3,08	
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	19,26	21,14	86,13	675,11		93,20	
ОБЕД									
	Рассольник	250	2,50	5,33	24,80	116,27	94	15,15	
	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	100/20	18,52	11,88	16,82	244,43	268	105,79	
	Рагу из овощей (обед)	250	4,47	14,42	24,47	247,88	143	28,55	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388	10,28	
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н	4,59	
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	3,08	
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57	
ИТОГО ЗА ОБЕД		975	31,94	32,87	133,12	901,1		180,01	
ПОЛДНИК									
	Макароны отварные с сыром	180	12,35	19,98	35,33	375,95	204	61,59	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,28	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	12,61	19,98	42,57	406,77		66,87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1945	63,81	65,99	261,82	1982,98			

Ст. повар



Меню

" 15 " мая 2024г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	ГОСТ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
ЗАВТРАК	Залежанка из творога (завтрак)	200	20,12	19,00	54,00	428,5	223	87,85
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	1,44	1,70	11,10	65,4	Н	7,28
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	4,03
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	4,76
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	25,32	21,50	101,24	654,78		116,49
ОБЕД	Суп с бобовыми (горох)	250	3,40	5,50	6,00	97,5	119	8,59
	Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)**	100	1,10	0,20	3,80	22	71	10,92
	Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами	280	19,15	17,70	40,91	531,1	258/1	113,50
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	9,39
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	4,76
	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	4,04
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	28,85	24,24	105,85	885,92		151,21
ПОЛДНИК	Омлет с сыром	150	12,20	16,30	4,85	248,29	211	98,26
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,90
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	3,06
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		480	15,97	17,00	49,34	394,16		130,78
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1950	68,14	62,74	266,43	1934,86		

Ст. повар

С.И. Иванова



Меню

" 16 " мая 2024г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
ЗАВТРАК	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай или хек) 100/60	100/60	10,13	10,07	6,81	158,22	229	100,96
	Рис отварной (завтрак)	100	2,56	3,99	26,70	152,93	304	14,21
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	14,84
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117	Н	5,10
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	3,08
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	22,33	18,27	107,46	676,71		150,75
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	12,90	89,67	88	18,50
	Салат из свежих огурцов**	100	0,75	6,02	2,35	66,6	20	10,92
	Биточки паровые (говяж)	100	13,29	10,85	9,10	210,19	281	106,91
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	180	9,11	6,23	50,42	281,27	171	16,04
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,90
	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	3,08
Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1000	31,29	28,96	138,83	922,4		189,66
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	120/30	16,33	13,79	28,60	364,6	222	84,41
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	4,03
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	16,53	13,79	35,62	403,84		88,44
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1900	70,15	61,02	281,91	2002,95		

Ст. повар

Чернов



Утверждаю
 директор МАОУ МО Динской район
 СОШ № 15 имени Героя Советского Союза
 СВ.1. Гражданкина
 Бычек И.П.

Меню

" 17 " мая 2024г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Коэф. перевариваемости	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5								
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты (завтрак)**	60	0,59	3,03	4,02	46,06	47	6,24
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	71,80
	Пюре картофельное (завтрак)	150	2,78	4,38	17,85	122,38	312	19,19
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,90
	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	3,08
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		680	21,63	21,47	97,29	662,52		134,54
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,87	2,95	20,70	122,05	103	17,17
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	89,36
	Рагу из овощей (обед)	250	4,47	14,42	24,47	247,88	143	28,55
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	11,00
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	3,06
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	3,08
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	27,26	36,33	109,41	863,89		152,22
ПОЛДНИК	Пирожки по-домашнему с картошкой	100	8,00	11,00	40,00	310	Н	43,49
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,28
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	8,66	11,40	57,04	396,24		61,33
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1940	57,55	64,22	263,74	1922,63		

Ст. повар

Сирова