



Меню
 "11" сентября 2023г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
ЗАВТРАК								
	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом)	150	3,82	6,49	24,31	175,4	182	
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15	
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	530	15,32	22,10	73,21	556,98		
ОБЕД								
	Рассольник	200	2,00	4,26	19,84	93,02	94	
	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	100	18,52	11,88	16,82	244,43	268	
	Рагу из овощей (обед)	200	3,58	11,54	19,58	198,3	143	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388	
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	860	29,68	28,80	115,88	796,19		
ПОЛДНИК								
	Макароны отварные с сыром	150	10,29	16,65	29,44	313,29	204	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	350	10,55	16,65	36,68	344,11		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1740	55,55	67,55	225,77	1697,28		

Ст. повар

Ирина П. Блещенко

Меню
 " 12" сентября 2023г.

Возрастная категория: 7-11 лет



Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2								
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты (завтрак)**	40	0,77	1,64	3,75	33,05	45	
	Тефтели 2-й вариант	100/20	9,95	8,04	12,35	190,33	279	
	Макаронные изделия отварные с маслом (завтрак)	100	3,90	4,80	24,47	159,36	203	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,98	15,02	77,09	541,8		
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,60	4,14	10,52	85,82	82	
	Салат из свеклы отварной**	60	0,90	2,46	5,28	46,78	52	
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	100/5	15,53	7,14	9,08	161,36	234	
	Картофель отварной (с маслом)	180	3,46	6,79	23,98	180	125	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	H	
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	25,84	20,97	122,47	785,28		
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные (с молоком сгущенным)	90/20	10,64	7,37	21,11	200,06	218	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	42,72	H	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	15,24	10,29	45,25	341,08		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	60,06	46,28	244,81	1668,16		

Ст. повар

Сергеев



Утверждено
 директор МАОУ МО Динской район
 СОИЦ №15 Имени Героя Советского Союза
 В.И. Гражданкина
 Бычек И.П.

Меню
 "14" сентября 2023г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ реценгур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
ЗАВТРАК	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай или хек) (завтрак)	100/40	8,02	8,45	4,54	125,93	229	
	Рис отварной (завтрак)	90	2,30	3,59	24,03	137,64	304	
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	17,91	15,98	87,88	564,81		
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	4,16	7,00	71,74	88	
	Салат из свежих огурцов**	60	0,45	3,61	1,41	39,96	20	
	Биточки паровые (говяж)	100	13,29	10,85	9,10	210,19	281	
	Капа рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	150	7,59	5,19	42,02	234,39	171	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	42,72	H	
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338	
ИТОГО ЗА ОБЕД		850	27,07	24,45	108,95	770,24		
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	100/20	13,61	11,49	23,83	303,83	222	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	13,81	11,49	30,85	332,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1690	58,79	51,92	227,68	1667,32		

Ст. повар

С.И.С.



Меню

"15" сентября 2023г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5								
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты (завтрак)**	40	0,76	2,04	3,42	35,85	47	
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	
	Пюре картофельное (завтрак)	100	2,17	3,25	14,69	97,97	312	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	19,93	19,18	83,72	585,14		
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,30	2,36	16,56	97,64	103	
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	
	Рагу из овощей (обед)	200	3,58	11,54	19,58	198,3	143	
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н	
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	
ИТОГО ЗА ОБЕД		765	26,52	32,94	102,64	800,54		
ПОЛДНИК	Пирожки по-домашнему с картошкой	80	6,40	8,80	32,00	248	Н	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	7,06	9,20	49,04	325,82		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1735	53,51	61,32	235,40	1711,5		

Ст. повар *И.П. Бычек*