



**Меню**  
 "09" января 2024 г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

| Прием пищи              | Наименование блюда                              | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | рецептуры | Цена          |
|-------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-----------|---------------|
|                         |   |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |           |               |
| <b>День 2</b>           |   |             |                  |              |               |                         |           |               |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Салат из белокочанной капусты (завтрак)**       | 60          | 1,16             | 2,47         | 5,63          | 49,57                   | 45        | 5,56          |
|                         | Тефтели 2-й вариант                             | 100/20      | 9,95             | 8,04         | 12,35         | 190,33                  | 279       | 61,79         |
|                         | Макаронные изделия отварные с маслом (завтрак)  | 150         | 5,85             | 7,20         | 36,70         | 239,04                  | 203       | 19,60         |
|                         | Чай с лимоном и сахаром                         | 200         | 0,26             | 0,00         | 7,24          | 30,82                   | 376       | 5,55          |
|                         | 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         | 3,05          |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |   | <b>585</b>  | <b>22,19</b>     | <b>18,37</b> | <b>98,59</b>  | <b>670,08</b>           |           | <b>100,14</b> |
| <b>ОБЕД</b>             | Борщ с капустой и картофелем                    | 250         | 2,00             | 5,17         | 13,15         | 107,27                  | 82        | 15,74         |
|                         | Салат из свеклы отварной**                      | 100         | 1,50             | 4,10         | 8,80          | 77,96                   | 52        | 20,44         |
|                         | Котлеты или биточки рыбные (с маслом)           | 100/5       | 15,53            | 7,14         | 9,08          | 161,36                  | 234       | 53,40         |
|                         | Картофель отварной (с маслом)                   | 180         | 3,46             | 6,79         | 23,98         | 180                     | 125       | 22,98         |
|                         | Сок фруктовый                                   | 200         | 1,00             | 0,00         | 20,20         | 84,44                   | 389       | 16,90         |
|                         | 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         | 3,05          |
|                         | Мармелад  | 40          | 0,04             | 0,00         | 28,96         | 120                     | Н         | 6,81          |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |   | <b>945</b>  | <b>28,50</b>     | <b>23,86</b> | <b>140,84</b> | <b>891,35</b>           |           | <b>143,91</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b>          | Вареники ленивые отварные (с молоком сгущенным) | 100/25      | 11,82            | 8,19         | 23,45         | 222,29                  | 218       | 62,31         |
|                         | 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                   | Н         | 3,06          |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |   | <b>330</b>  | <b>17,21</b>     | <b>11,21</b> | <b>52,42</b>  | <b>384,67</b>           |           | <b>78,59</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |   | <b>1860</b> | <b>67,90</b>     | <b>53,44</b> | <b>291,85</b> | <b>1946,1</b>           |           |               |

Ст. повар Черня



**Меню**  
 " 10 " января 2024 г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

| Прием пищи              | Наименование блюда                              | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | рецептур ы | Цена          |
|-------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|------------|---------------|
|                         |   |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |            |               |
| <b>День 3</b>           |   |             |                  |              |               |                         |            |               |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Запеканка из творога (завтрак)                  | 200         | 29,58            | 24,28        | 35,66         | 599,84                  | 223        | 88,73         |
|                         | Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности        | 20          | 1,44             | 1,70         | 11,10         | 65,4                    | Н          | 6,50          |
|                         | 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                   | Н          | 4,76          |
|                         | Фрукты св, (яблоко)*                            | 100         | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 47                      | 338        | 12,57         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |   | <b>560</b>  | <b>34,78</b>     | <b>26,78</b> | <b>82,90</b>  | <b>826,12</b>           |            | <b>124,05</b> |
| <b>ОБЕД</b>             | 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      | 108,73        |
|                         | 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                   | Н          | 4,76          |
|                         | Хлеб ржаной 40                                  | 40          | 1,88             | 0,28         | 19,92         | 85,6                    | Н          | 4,00          |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |   | <b>910</b>  | <b>28,85</b>     | <b>24,24</b> | <b>105,85</b> | <b>885,92</b>           |            | <b>140,32</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b>          | Омлет с сыром                                   | 150         | 15,15            | 23,46        | 2,86          | 285,95                  | 211        | 79,10         |
|                         | 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         |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |   | <b>480</b>  | <b>18,92</b>     | <b>24,16</b> | <b>47,35</b>  | <b>481,47</b>           |            | <b>111,63</b> |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |   | <b>1950</b> | <b>82,55</b>     | <b>75,18</b> | <b>236,10</b> | <b>2193,51</b>          |            |               |

Ст. повар: 



Утверждаю  
 директор МАОУ МО Данской район  
 СОУ № 13 имени Героя Советского Союза  
 Б.И.Б. И.П. Бичук

## Меню

" 11 " января 2024 г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

| Прием пищи            | Наименование блюда  | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры   | Цена          |
|-----------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|---------------|
|                       |   |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |               |               |
| <b>День 4</b>         |   |             |                  |              |               |                         |               |               |
| <b>ЗАВТРАК</b>        | 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           | 13,53         |
|                       | 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             | 3,05          |
|                       | Фрукты св, (яблоко)*                                      | 100         | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 47                      | 338           | 12,57         |
|                       | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>                                   |             | <b>580</b>       | <b>22,33</b> | <b>18,27</b>  | <b>107,46</b>           | <b>686,71</b> |               |
| <b>ОБЕД</b>           | Щи из свежей капусты с картофелем                         | 250         | 1,77             | 5,20         | 8,75          | 89,67                   | 88            | 17,59         |
|                       | 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           | 106,89        |
|                       | 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             | 3,05          |
|                       | Фрукты (слива)*   | 100         | 0,80             | 0,30         | 9,60          | 44                      | 338           | 12,57         |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>  |   | <b>1000</b> | <b>31,29</b>     | <b>29,21</b> | <b>134,68</b> | <b>925,81</b>           |               | <b>188,71</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b>        | Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)      | 120/30      | 16,33            | 13,79        | 28,60         | 364,6                   | 222           | 85,86         |
|                       | Чай с сахаром   | 200         | 0,20             | 0,00         | 7,02          | 28,44                   | 376           | 11,50         |
|                       | <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>                                   |             | <b>320</b>       | <b>16,53</b> | <b>13,79</b>  | <b>35,62</b>            | <b>393,04</b> |               |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |   | <b>1900</b> | <b>70,15</b>     | <b>61,27</b> | <b>277,76</b> | <b>2005,56</b>          |               |               |

Ст. повар *Черня*





Меню  
 " 12 " января 2024 г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

| Прием пищи              | Наименование блюда                       | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептур | Цена          |
|-------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|------------|---------------|
|                         |  |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |            |               |
| <b>День 5</b>           |  |             |                  |              |               |                         |            |               |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Салат из квашеной капусты (завтрак)**    | 60          | 1,13             | 3,07         | 5,12          | 53,78                   | 47         | 4,96          |
|                         | Отбивная из мяса птицы (курица)          | 100         | 12,29            | 13,05        | 11,16         | 213                     | 249        | 71,09         |
|                         | Пюре картофельное (завтрак)              | 150         | 3,26             | 4,88         | 22,03         | 146,96                  | 312        | 16,28         |
|                         | 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          | 3,05          |
|                         | Фрукты св, (яблоко)*                     | 100         | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 47                      | 338        | 12,57         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |  | <b>680</b>  | <b>22,65</b>     | <b>22,01</b> | <b>102,57</b> | <b>694,82</b>           |            | <b>129,61</b> |
| <b>ОБЕД</b>             | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250         | 2,87             | 2,95         | 20,70         | 122,05                  | 103        | 14,89         |
|                         | Котлеты домашние (свин/говяж)            | 100         | 15,58            | 18,43        | 13,07         | 275,9                   | 271        | 87,00         |
|                         | Рагу из овощей (обед)                    | 250         | 4,47             | 14,42        | 24,47         | 247,88                  | 143        | 33,22         |
|                         | Компот из сухофруктов                    | 200         | 0,56             | 0,02         | 21,74         | 89,78                   | 349        | 4,65          |
|                         | 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          | 3,05          |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |  | <b>860</b>  | <b>27,26</b>     | <b>36,33</b> | <b>109,41</b> | <b>863,89</b>           |            | <b>145,86</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b>          | Пирожки по-домашнему с картошкой         | 100         | 8,00             | 11,00        | 40,00         | 310                     | Н          | 39,00         |
|                         | Чай с лимоном и сахаром                  | 200         | 0,26             | 0,00         | 7,24          | 30,82                   | 376        | 5,55          |
|                         | Фрукты св, (яблоко)*                     | 100         | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 47                      | 338        | 12,57         |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |  | <b>400</b>  | <b>8,66</b>      | <b>11,40</b> | <b>57,04</b>  | <b>387,82</b>           |            | <b>57,11</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |  | <b>1940</b> | <b>58,57</b>     | <b>69,74</b> | <b>269,02</b> | <b>1946,53</b>          |            |               |

Ст. повар

*С.С. Смирнов*