



Меню
 "11" сентября 2023г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Приним 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)	200	5,10	8,66	32,42	233,86	182	
	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	109,2	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 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	19,39	27,29	86,30	673,24		
ОБЕД	Рассольник	250	2,50	5,33	24,80	116,27	94	
	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	100/20	18,52	11,88	16,82	244,43	268	
	Рагу из овощей (обед)	250	4,47	14,42	24,47	247,88	143	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388	
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н	
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338	
ИТОГО ЗА ОБЕД		975	31,94	32,87	133,12	901,1		
ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	180	12,35	19,98	35,33	375,95	204	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	12,61	19,98	42,57	406,77		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1955	63,94	80,14	261,99	1981,11		

Ст. повар *И.П. Бобок*

Составлено в соответствии с требованиями СанПиН 2.3.1.24.88-2010, утвержденными Минздравом России.

18
 19
 20
 21
 22
 23
 24
 25
 26
 27
 28
 29
 30
 31



Меню
 "12" сентября 2023г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	М.г. белков	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2								
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты (завтрак)**	60	1,16	2,47	5,63	49,57	45	
	Тефтели 2-й вариант	100/20	9,95	8,04	12,35	190,33	279	
	Макаронные изделия отварные с маслом (завтрак)	150	5,85	7,20	36,70	239,04	203	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	H	
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		585	22,19	18,37	98,59	670,08		
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	5,17	13,15	107,27	82	
	Салат из свеклы отварной**	100	1,50	4,10	8,80	77,96	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 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	H	
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	H	
ИТОГО ЗА ОБЕД		945	28,50	23,86	140,84	891,35		
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные (с молоком сгущенным)	100/25	11,82	8,19	23,45	222,29	218	
	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	H	
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	17,21	11,21	52,42	384,67		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1860	67,90	53,44	291,85	1946,1		

Ст. повар



Меню
 "13" сентября 2023г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая и ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (завтрак)	200	29,58	24,28	35,66	599,84	223	
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	1,44	1,70	11,10	65,4	Н	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	34,78	26,78	82,90	826,12		
ОБЕД	Суп с бобовыми (горох)	250	3,40	5,50	6,00	97,5	119	
	Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)**	100	1,10	0,20	3,80	22	71	
	Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами	280	19,15	17,70	40,91	531,1	258/1	
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	
	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	28,85	24,24	105,85	885,92		
ПОЛДНИК	Омлет с сыром	150	15,15	23,46	2,86	285,95	211	
	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	
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		480	18,92	24,16	47,35	481,47		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1950	82,55	75,18	236,10	2193,51		

Ст. повар

Меню
 "14" сентября 2023г.



Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы*			
День 4								
ЗАВТРАК	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай или хек) 100/60	100/60	10,13	10,07	6,81			
	Рис отварной (завтрак)	100	2,56	3,99	26,70	152,93	304	
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117	Н	
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	22,33	18,27	107,46	686,71		
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	5,20	8,75	89,67	88	
	Салат из свежих огурцов**	100	0,75	6,02	2,35	66,6	20	
	Биточки паровые (говяж)	100	13,29	10,85	9,10	210,19	281	
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	180	9,11	6,23	50,42	281,27	171	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1000	31,29	29,21	134,68	925,81		
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	120/30	16,33	13,79	28,60	364,6	222	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	16,53	13,79	35,62	393,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1900	70,15	61,27	277,76	2005,56		

Ст. повар *Сергей*



Утверждаю

директор МАОУ МО Дзирка район

СОШ № 3 имени Героя Советского Союза

В.И. Важданкина

Вычек И.П.

Меню

"15" сентября 2023г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5								
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты (завтрак)**	60	1,13	3,07	5,12	53,78	47	
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	
	Пюре картофельное (завтрак)	150	3,26	4,88	22,03	146,96	312	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		680	22,65	22,01	102,87	694,82		
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,87	2,95	20,70	122,05	103	
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	
	Рагу из овощей (обед)	250	4,47	14,42	24,47	247,88	143	
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	27,26	36,33	109,41	863,89		
ПОЛДНИК	Пирожки по-домашнему с картошкой	100	8,00	11,00	40,00	310	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		400	8,66	11,40	57,04	387,82		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1940	58,57	69,74	269,02	1946,53		

Ст. повар

С.И. Шук