


Меню
 "11" декабря 2023г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

| 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) | 200 | 5,10 | 8,66 | 32,42 | 233,86 | 182 | 34,14 |
| | Сыр (порциями) (Российский) | 30 | 6,96 | 8,85 | 0,00 | 109,2 | 15 | 25,35 |
| | 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 |
| | 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 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 590 | 19,26 | 21,14 | 86,13 | 675,11 | | 91,38 |
| ОБЕД | Рассольник | 250 | 2,50 | 5,33 | 24,80 | 116,27 | 94 | 12,87 |
| | Котлеты, биточки, шницели (говядина) | 100/20 | 18,52 | 11,88 | 16,82 | 244,43 | 268 | 107,41 |
| | Рагу из овощей (обед) | 250 | 4,47 | 14,42 | 24,47 | 247,88 | 143 | 33,22 |
| | 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 | 3,05 |
| 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 | | 183,99 |
| ПОЛДНИК | Макароны отварные с сыром | 180 | 12,35 | 19,98 | 35,33 | 375,95 | 204 | 57,71 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,26 | 0,00 | 7,24 | 30,82 | 376 | 5,55 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 380 | 12,61 | 19,98 | 42,57 | 406,77 | | 63,26 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1945 | 63,81 | 65,99 | 261,82 | 1982,98 | | |

Ст. повар 



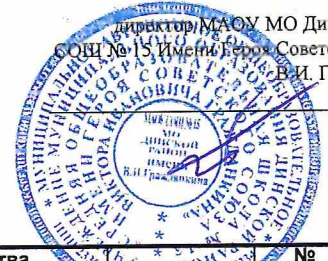
Меню
 "12" декабря 2023г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
|-------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 2 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | 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 | 5,82 | 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 | H | 4,59 |
| | Хлеб ржаной 30 | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | H | 3,05 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 585 | 22,16 | 18,37 | 98,59 | 670,08 | | 100,14 |
| ОБЕД | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2,03 | 5,17 | 13,40 | 108,55 | 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 | 14,85 | 6,55 | 7,97 | 147,17 | 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 | H | 4,59 |
| | Хлеб ржаной 30 | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | H | 3,05 |
| Мармелад | 40 | 0,04 | 0,00 | 28,96 | 120 | H | 6,81 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 945 | 27,85 | 23,27 | 139,98 | 878,44 | | 143,91 |
| ПОЛДНИК | Вареники ленивые отварные (с молоком сгущенным) | 125 | 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 | H | 3,06 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 355 | 17,21 | 11,21 | 52,42 | 384,67 | | 78,59 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1860 | 67,22 | 58,27 | 287,90 | 1923,31 | | |

Ст. повар _____

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



Меню
 "13" декабря 2023г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
|-------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 3 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Запеканка из творога (завтрак) | 200 | 20,12 | 19,00 | 54,00 | 428,5 | 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 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 560 | 25,32 | 21,50 | 101,24 | 654,78 | | 124,05 |
| 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 | 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 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 910 | 28,85 | 24,24 | 105,85 | 885,92 | | 140,32 |
| ПОЛДНИК | Омлет с сыром | 150 | 12,20 | 16,30 | 4,85 | 248,29 | 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 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 480 | 15,97 | 17,00 | 49,34 | 443,81 | | 111,63 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1950 | 68,14 | 62,74 | 266,43 | 1934,86 | | |

Ст. повар

С. Киселев



Утверждаю

Директор МАОУ МО Динской район
СООП № 18 Имени Героя Советского Союза

В.И. Гражданкина
Бычек И.П.

Меню
"14" декабря 2023г.

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 | 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 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 580 | 22,33 | 18,27 | 107,46 | 686,71 | | 149,41 |
| ОБЕД | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,77 | 4,95 | 12,90 | 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 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1000 | 31,29 | 28,96 | 138,83 | 925,81 | | 188,71 |
| ПОЛДНИК | 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 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 320 | 16,53 | 13,79 | 35,62 | 403,84 | | 97,36 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1900 | 70,15 | 61,02 | 281,91 | 2002,95 | | |

Ст. повар

Меню
 "15" декабря 2023г.

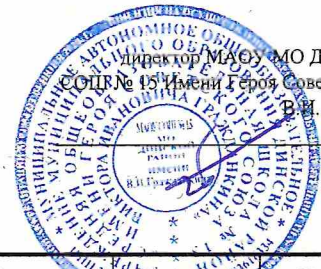
Возрастная категория: от 12 лет и старше



| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептур ы | Цена |
|-------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 5 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Салат из квашеной капусты (завтрак)** | 60 | 0,59 | 3,03 | 4,02 | 46,06 | 47 | 4,96 |
| | Отбивная из мяса птицы (курица) | 100 | 12,29 | 13,05 | 11,16 | 213 | 249 | 71,09 |
| | Пюре картофельное (завтрак) | 150 | 2,78 | 4,38 | 17,85 | 122,38 | 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 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 680 | 21,63 | 21,47 | 97,29 | 662,52 | | 129,61 |
| ОБЕД | 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 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 860 | 27,26 | 36,33 | 109,41 | 863,89 | | 145,86 |
| ПОЛДНИК | 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 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 400 | 8,66 | 11,40 | 57,04 | 396,24 | | 57,11 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1940 | 57,55 | 64,22 | 263,74 | 1922,63 | | |

Ст. повар

Мерсия



Утверждаю
 директор МАОУ МО Динской район
 С/ОЦ № 15 Имени Героя Советского Союза
 В.И. Гражданкина
 Бычек И.П.

Меню
 "18 " декабря 2023г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

| 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) | 250 | 11,02 | 13,08 | 46,40 | 347,37 | 173 | 37,01 |
| | Сыр (порциями) (Российский) | 30 | 6,96 | 8,85 | 0,00 | 109,2 | 15 | 25,35 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,26 | 0,00 | 7,24 | 30,82 | 376 | 5,55 |
| | Хлеб пшеничный 30 | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 64,08 | Н | 3,06 |
| | Мучное кондитерское изделие (кекс)*** | 40 | 3,20 | 0,40 | 20,00 | 108 | Н | 24,37 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 23,81 | 22,63 | 88,13 | 659,47 | | 95,35 |
| ОБЕД | Суп картофельный | 250 | 2,52 | 2,98 | 19,85 | 116,72 | 97 | 17,41 |
| | Поджарка (свинина) | 100 | 13,69 | 18,22 | 5,45 | 284,05 | 251 | 79,99 |
| | Капуста тушеная (из свежей капусты) (обед) | 250 | 6,47 | 6,70 | 32,15 | 197,28 | 321 | 48,60 |
| | 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 | Н | 3,06 |
| | Хлеб ржаной 30 | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | Н | 3,05 |
| | Мучное кондитерское изделие (кекс)*** | 40 | 3,20 | 0,40 | 20,00 | 108 | Н | 24,37 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 860 | 26,52 | 28,47 | 111,52 | 825,53 | | 185,01 |
| ПОЛДНИК | Омлет натуральный | 150 | 12,20 | 16,30 | 4,85 | 248,29 | 210 | 39,13 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 7,02 | 28,44 | 376 | 11,50 |
| | 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 | 15,17 | 17,00 | 36,16 | 387,81 | | 66,26 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1890 | 65,50 | 68,10 | 235,81 | 1872,81 | | |

Ст. повар

Керасе