



Меню
 " 11 " марта 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

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)	220	9,70	11,51	40,83	305,69	173	32,8
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15	19,7
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,2
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н	1,9
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,20	0,40	20,00	108	Н	24,3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,38	18,01	77,73	560,03		84,1
ОБЕД	Суп картофельный	200	2,02	2,38	15,88	93,38	97	13,8
	Поджарка (свинина)	100	13,69	18,22	5,45	284,05	251	79,9
	Капуста тушеная (из свежей капусты) (обед)	210	5,44	5,63	27,01	165,71	321	34,0
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,06	0,06	24,64	99,2	359	8,8
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	3,0
	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	4,0
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,20	0,40	20,00	108	Н	24,3
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	25,46	26,87	107,39	792,02		167,8
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	100	8,13	10,87	3,23	165,53	210	34,9
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	4,0
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	4,0
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		440	11,89	11,67	39,37	326,41		56,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1720	56,73	56,55	224,49	1678,46		

Ст. повар *И.И. Бычек*

Утвержда
 директор МАОУ МО Динской рай
 СОШ № 15 Имени Героя Советского Сою
 В.И. Гражданки
 Бычек И.



Меню
 " 12 " марта 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7								
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной (завтрак)**	40	0,60	2,04	3,52	34,78	52	8,0
	Плов из свинины	120	20,64	7,44	25,56	252	265	46,0
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	11,0
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	4,7
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	2,0
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	26,70	10,34	89,70	548,8		85,0
ОБЕД	Рассольник	200	2,00	4,26	19,84	93,02	94	10,0
	Зеленый горошек консервированный**	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71	6,0
	Котлеты, биточки (особые свин/говяж) (с соусом)	100/20	17,39	12,93	14,10	239,67	269	87,0
	Макаронные изделия отварные с маслом (обед)	150	5,57	6,87	34,96	227,66	203	19,0
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	14,0
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	42,72	H	1,0
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	2,0
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,0
ИТОГО ЗА ОБЕД		850	29,30	24,86	119,66	784,51		155,0
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом)	100	3,97	5,19	20,04	145,43	173	26,0
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	14,0
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	3,0
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	10,22	8,59	59,59	356,87		44,0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	66,22	43,79	268,95	1690,18		

Ст. повар



Меню
 " 13 " марта 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8								
ЗАВТРАК	Птица тушеная в соусе (завтрак)	100	15,95	11,11	3,38	177,95	290	58,0
	Рагу из овощей (завтрак)	130	2,17	3,54	12,09	89,99	143	12,3
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	14,8
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	4,7
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	3,0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	26,57	18,36	74,79	564,94		94,0
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,28	5,04	18,72	126,34	104	51,5
	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай или хек) 100/60	100/60	10,13	10,07	6,81	158,22	229	100,9
	Рис отварной (обед)	180	4,37	6,44	44,03	251,64	304	25,5
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	11,0
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	4,7
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	2,3
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	25,44	22,11	120,58	754,22		196,1
ПОЛДНИК	Духовые пирожки с смородиной	60	2,34	6,72	22,14	204,6	H	26,0
	Кисломолочный продукт 150	150	6,75	3,75	9,00	90	386-3	14,5
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,5
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	9,49	10,87	40,94	341,6		53,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	61,50	51,34	236,31	1660,76		

Ст. повар Черныш



Меню
 " 14 " марта 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9								
ЗАВТРАК	Икра кабачковая промыш, производства**	40	0,00	2,00	2,80	36	73-1	7,0
	Омлет с сыром	150	13,83	16,07	2,52	212,52	211	102,0
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	14,0
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	3,0
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	H	6,0
	Фрукты св, (груша)*	100	0,40	0,30	10,30	47	338	12,0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	19,66	21,39	73,55	577,9		147,0
ОБЕД	Борщ	200	1,44	4,08	8,52	76,86	81	10,0
	Салат из св. моркови с сахаром**	60	0,74	0,05	12,29	49,02	62	5,0
	Тефтели 2-й вариант	100/20	9,95	8,04	12,35	190,33	279	61,0
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	150	7,59	5,19	42,02	234,39	171	13,0
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	9,0
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	4,0
Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H	4,0	
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	24,92	18,20	130,32	785,92		108,0
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	100/20	13,61	11,49	23,83	303,83	222	60,0
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377	5,0
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	13,75	11,49	34,01	344,73		65,0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1650	58,33	51,08	237,88	1708,55		

Ст. повар *Черняк*