



Утверждаю

Жданкин И.П.

Жданкин И.П.

Жданкин И.П.

Жданкин И.П.

" 13 " ноября 2023г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 1</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>								
	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом)	150	3,82	6,49	24,31	175,4	182	27,31
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15	16,90
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14	10,66
	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 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	3,06
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>530</b>	<b>15,32</b>	<b>22,10</b>	<b>73,21</b>	<b>556,98</b>		<b>86,76</b>
<b>ОБЕД</b>								
	Рассольник	200	2,00	4,26	19,84	93,02	94	8,58
	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	100	18,52	11,88	16,82	244,43	268	107,41
	Рагу из овощей (обед)	200	3,58	11,54	19,58	198,3	143	22,14
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388	10,28
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	4,76
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	2,28
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>860</b>	<b>29,68</b>	<b>28,80</b>	<b>115,88</b>	<b>796,19</b>		<b>168,03</b>
<b>ПОЛДНИК</b>								
	Макароны отварные с сыром	150	10,29	16,65	29,44	313,29	204	48,09
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,55
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>10,55</b>	<b>16,65</b>	<b>36,68</b>	<b>344,11</b>		<b>53,64</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>55,55</b>	<b>67,55</b>	<b>225,77</b>	<b>1697,28</b>		

Ст. повар

*Ирина*

Утвержден

МАОУ МО Динской район

Советского Союза

В.И. Гражданкин

Бычек И.П.



**Меню**  
" 14" ноября 2023г.

Возрастная категория: 7-11 лет

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)**	40	0,77	1,64	3,75	33,05	45	3,7
	Тефтели 2-й вариант	100/20	9,95	8,04	12,35	190,33	279	61,7
	Макаронные изделия отварные с маслом (завтрак)	100	3,90	4,80	24,47	159,36	203	13,0
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,5
	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	2,2
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>18,98</b>	<b>15,02</b>	<b>77,09</b>	<b>541,8</b>		<b>91,1</b>
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	200	1,60	4,14	10,52	85,82	82	10,4
	Салат из свеклы отварной**	60	0,90	2,46	5,28	46,78	52	12,2
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	100/5	15,53	7,14	9,08	161,36	234	53,4
	Картофель отварной (с маслом)	180	3,46	6,79	23,98	180	125	22,9
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,9
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	3,0
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	2,2
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	H	6,8
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>830</b>	<b>25,84</b>	<b>20,97</b>	<b>122,47</b>	<b>785,28</b>		<b>128,1</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Вареники ленивые отварные (с молоком сгущенным)	90/20	10,64	7,37	21,11	200,06	218	52,7
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	13,2
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	42,72	H	3,5
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>310</b>	<b>15,24</b>	<b>10,29</b>	<b>45,25</b>	<b>341,08</b>		<b>69,5</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1640</b>	<b>60,06</b>	<b>46,28</b>	<b>244,81</b>	<b>1668,16</b>		

Ст. повар *И.П. Бычек*





**Меню**  
 " 15" ноября 2023г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 3</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога (завтрак)	180	26,62	21,85	32,09	539,86	223	76,00
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,7	Н	3,20
	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	3,00
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,50
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>30,31</b>	<b>23,40</b>	<b>68,95</b>	<b>712,08</b>		<b>106,40</b>
<b>ОБЕД</b>	Суп с бобовыми (горох)	200	2,72	4,40	4,80	78	119	5,70
	Овощи натуральные свежисе (помидоры в нарезке)**	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71	6,50
	Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами	240	16,42	15,17	35,06	455,23	258/1	86,90
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	3,30
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н	4,50
	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	4,00
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>785</b>	<b>25,40</b>	<b>20,58</b>	<b>99,69</b>	<b>792,43</b>		<b>111,10</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Омлет с сыром	100	10,10	15,64	1,91	190,63	211	52,70
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,90
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н	1,90
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,50
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>420</b>	<b>13,08</b>	<b>16,24</b>	<b>41,57</b>	<b>364,79</b>		<b>84,10</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1725</b>	<b>68,79</b>	<b>60,22</b>	<b>210,21</b>	<b>1869,3</b>		

Ст. повар *Черныш*



Утверждаю

директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 11 Пинской районской территории Республики Татарстан»  
СОШ № 11 имени Героя Советского Союза

В.И. Ермаков

Бачек И.Г.

## Меню " 16" ноября 2023г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 4</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай или хек) (завтрак)	100/40	8,02	8,45	4,54	125,93	229	88,3
	Рис отварной (завтрак)	90	2,30	3,59	24,03	137,64	304	12,7
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	13,5
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	3,0
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	2,2
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,5
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>17,91</b>	<b>15,98</b>	<b>87,88</b>	<b>564,81</b>		<b>132,5</b>
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	4,16	7,00	71,74	88	11,7
	Салат из свежих огурцов**	60	0,45	3,61	1,41	39,96	20	6,5
	Биточки паровые (говяж)	100	13,29	10,85	9,10	210,19	281	106,8
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	150	7,59	5,19	42,02	234,39	171	13,3
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,9
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н	1,9
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	2,2
Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,5	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>850</b>	<b>27,07</b>	<b>24,45</b>	<b>108,95</b>	<b>770,24</b>		<b>172,1</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	100/20	13,61	11,49	23,83	303,83	222	60,6
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	11,5
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>13,81</b>	<b>11,49</b>	<b>30,85</b>	<b>332,27</b>		<b>72,1</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1690</b>	<b>58,79</b>	<b>51,92</b>	<b>227,68</b>	<b>1667,32</b>		

Ст. повар

*Ирина*





## Меню

### " 17" ноября 2023г.

Возрастная категория: 7-11 лет

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)**	40	0,76	2,04	3,42	35,85	47	2,4
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	71,0
	Пюре картофельное (завтрак)	100	2,17	3,25	14,69	97,97	312	10,8
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,9
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	3,0
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	2,2
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,5
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>590</b>	<b>19,93</b>	<b>19,18</b>	<b>83,72</b>	<b>585,14</b>		<b>119,2</b>
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,30	2,36	16,56	97,64	103	9,9
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	87,0
	Рагу из овощей (обед)	200	3,58	11,54	19,58	198,3	143	22,1
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	4,6
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н	4,5
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	1,9
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>765</b>	<b>26,52</b>	<b>32,94</b>	<b>102,64</b>	<b>800,54</b>		<b>130,2</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Пирожки по-домашнему с картошкой	80	6,40	8,80	32,00	248	Н	31,2
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,5
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,5
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>380</b>	<b>7,06</b>	<b>9,20</b>	<b>49,04</b>	<b>325,82</b>		<b>49,3</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1735</b>	<b>53,51</b>	<b>61,32</b>	<b>235,40</b>	<b>1711,5</b>		

Ст. повар

*Сергей*