

Утверждаю  
 Директор МАОУ СОШ №5  
*Л.Н.Устьянова*

Меню

" 12 " января 2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи              | Наименование блюда                       | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена          |
|-------------------------|------------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|---------------|
|                         |                                          |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |               |
| <b>День 5</b>           |                                          |             |                  |              |               |                         |             |               |
| ЗАВТРАК                 | Салат из квашеной капусты (завтрак)**    | 40          | 0,76             | 2,04         | 3,42          | 35,85                   | 47          | 3,12          |
|                         | Отбивная из мяса птицы (курица)          | 100         | 12,29            | 13,05        | 11,16         | 213                     | 249         | 71,80         |
|                         | Пюре картофельное (завтрак)              | 100         | 2,17             | 3,25         | 14,69         | 97,97                   | 312         | 12,79         |
|                         | 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          |
|                         | Хлеб ржаной 20                           | 20          | 0,94             | 0,14         | 9,96          | 42,8                    | Н           | 2,30          |
|                         | Фрукты св, (яблоко)*                     | 100         | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 47                      | 338         | 12,57         |
| <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>122,54</b> |
| ОБЕД                    | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200         | 2,30             | 2,36         | 16,56         | 97,64                   | 103         | 11,44         |
|                         | Котлеты домашние (свин/говяж)            | 100         | 15,58            | 18,43        | 13,07         | 275,9                   | 271         | 89,36         |
|                         | Рагу из овощей (обед)                    | 200         | 3,58             | 11,54        | 19,58         | 198,3                   | 143         | 19,03         |
|                         | Компот из сухофруктов                    | 200         | 0,56             | 0,02         | 21,74         | 89,78                   | 349         | 11,00         |
|                         | Хлеб пшеничный 45                        | 45          | 3,56             | 0,45         | 21,73         | 96,12                   | Н           | 4,59          |
|                         | Хлеб ржаной 20                           | 20          | 0,94             | 0,14         | 9,96          | 42,8                    | Н           | 1,90          |
| <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>248</b>  | <b>137,33</b> |
| ПОЛДНИК                 | Пирожки по-домашнему с картошкой         | 80          | 6,40             | 8,80         | 32,00         |                         | Н           | 34,79         |
|                         | Чай с лимоном и сахаром                  | 200         | 0,26             | 0,00         | 7,24          | 30,82                   | 376         | 5,28          |
|                         | Фрукты св, (яблоко)*                     | 100         | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 47                      | 338         | 12,57         |
| <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>52,63</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 *Л.Н.Устьянова*

Утверждаю  
 Директор МАОУ СОШ №5  
*Чесел* Л.Н.Устьянова

Меню

" 12 " января 2024г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

| Прием пищи              | Наименование блюда                       | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры   | Цена          |
|-------------------------|------------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|---------------|
|                         |                                          |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |               |               |
| <b>День 5</b>           |                                          |             |                  |              |               |                         |               |               |
| ЗАВТРАК                 | Салат из квашеной капусты (завтрак)**    | 60          | 0,59             | 3,03         | 4,02          | 46,06                   | 47            | 6,24          |
|                         | Отбивная из мяса птицы (курица)          | 100         | 12,29            | 13,05        | 11,16         | 213                     | 249           | 71,80         |
|                         | Пюре картофельное (завтрак)              | 150         | 2,78             | 4,38         | 17,85         | 122,38                  | 312           | 19,19         |
|                         | 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             | 3,08          |
|                         | Фрукты св, (яблоко)*                     | 100         | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 47                      | 338           | 12,57         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |                                          | <b>680</b>  | <b>21,63</b>     | <b>21,47</b> | <b>97,29</b>  | <b>662,52</b>           |               | <b>134,54</b> |
| ОБЕД                    | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250         | 2,87             | 2,95         | 20,70         | 122,05                  | 103           | 17,17         |
|                         | Котлеты домашние (свин/говяж)            | 100         | 15,58            | 18,43        | 13,07         | 275,9                   | 271           | 89,36         |
|                         | Рагу из овощей (обед)                    | 250         | 4,47             | 14,42        | 24,47         | 247,88                  | 143           | 28,55         |
|                         | Компот из сухофруктов                    | 200         | 0,56             | 0,02         | 21,74         | 89,78                   | 349           | 11,00         |
|                         | 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             | 3,08          |
|                         | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                     |             | <b>860</b>       | <b>27,26</b> | <b>36,33</b>  | <b>109,41</b>           | <b>863,89</b> |               |
| ПОЛДНИК                 | Пирожки по-домашнему с картошкой         | 100         | 8,00             | 11,00        | 40,00         | 310                     | Н             | 43,49         |
|                         | Чай с лимоном и сахаром                  | 200         | 0,26             | 0,00         | 7,24          | 30,82                   | 376           | 5,28          |
|                         | 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>396,24</b> |               |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |                                          | <b>1940</b> | <b>57,55</b>     | <b>64,22</b> | <b>263,74</b> | <b>1922,63</b>          |               |               |

Ст. повар *Чесел*