

I неделя поснедельник



Утвердил: должность Директор
Зубко Тамара Викторовна

Фамилия
Зубко

Дата

день

месяц

год

Прием пищи	Раздел меню	№ реч.	Блюда	Выход	Цена	Калорийно сть	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1-4 кл.	26людо	173	каша вязкая молочная из овсяных хлопьев *Геркулес*	150		187,04	5,69	6,38	26,61
	26людо	209	яйцо вареное	40		62,8	5,08	4,6	0,28
	бугерброд	37	хлеб белый пшеничный	40		93,2	3,2	0,4	19,2
	бугерброд	15	сыр полутвердый порционно	15		54,6	3,48	4,43	0
	бугерброд	14	масло сливочное порционно	10		74,8	0,05	8,25	0,08
	напитки	382	какао на молоке, 200/10	200		111,46	3,87	3,8	15,09
	фрукты	368	яблоко свежее	130		59,8	0,5	0,5	12,74
итого				585	82,62	643,7	21,87	28,36	74
Обед 5-11 кл.	1 гор. блюдо	102	суп картофельный с горохом на курином бульоне	250		154,82	8,24	4,94	19,28
	2гор. блюдо	245	бефстроганов из говядины	120		231,52	19,5	14,46	5,77
	26людо	128	картофельное пюре	180		218,56	4,11	9,69	28,59
	салат	70	огурцы консервированные	60		5,58	0,48	0,17	0,78
	хлеб	37	хлеб белый пшеничный	70		163,1	5,6	0,7	20,16
	напиток	349	компот из сухофруктов, 200/10	200		73,95	0,59	0,05	17,59
итого				880	113,2	847,53	38,52	30,01	92,17
обед 1-4кл.	1гор. блюдо	102	суп картофельный с горохом на курином бульоне	200		126,5	6,52	4,28	15,42
	2гор. блюдо	245	бефстроганов из говядины	100		192,93	16,25	12,05	4,81
	26людо	128	картофельное пюре	150		179,64	3,42	7,8	23,82
	салат	70	огурцы консервированные	60		5,58	0,48	0,17	0,78
	хлеб	37	хлеб белый пшеничный	50		116,5	4	0,5	24
	напиток	349	компот из сухофруктов, 200/10	200		73,95	0,59	0,05	17,59
итого				560	113,2	695,1	31,26	24,85	86,42

I неделя
вторник



Утвердил: Должность Директор
Фамилия Зубко Тамара Виктор
Дата

		Блюда		Выход		Цена		Калорийно сть		Белки	Жиры	день	месяц
Прием пищи	Раздел	№ рец.											
Завтрак 1-4 кл.	меню	268	шницель мясной с соусом	90				210,82	13,4	11,95			
		245	соус сметанно-томатный	20				12,46	0,29	0,77			
		1248	овощи запеченные	150				159,47	3,98	6,59			
		37	хлеб белый пшеничный	50				116,5	4	0,5			
		377	чай с сахаром и лимоном, 200/10	200				43,8	0,26	0,03			
итого				510		82,62		543,05	21,93	19,84			
Обед 5-11 кл.	1 гор. блюдо	82	борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/10	260				122	2,05	6,7			
	2гор. блюдо	294	биточки куриные с маслом сливочным, 100/5	100				248,81	15,36	14,72			
		143	макароны отварные	180				168,42	4,07	5,63			
		99	салат *осенний*	100				114,93	1,81	6,26			
		37	хлеб белый пшеничный	70				163,1	5,6	0,7			
	напиток	349	компот из свежих яблок, 200/10	200				73,95	0,59	0,05			
итого				910		113,2		891,21	29,48	34,06			
обед 1-4кл.	1гор. блюдо	82	борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/10	210				81,53	1,66	4,66			
	2гор. блюдо	294	биточки куриные с маслом сливочным, 100/5	100				248,81	15,36	14,72			
		143	макароны отварные	150				206,4	5,53	4,78			
		99	салат *осенний*	60				81,46	1,81	6,26			
		37	хлеб белый пшеничный	50				116,5	4	0,5			
	бутерброд	14	масло сливочное порционно	10				74,8	0,05	8,25			
	бутерброд	15	сыр полутвердый порционно	15				54,6	3,48	4,43			
итого		349	компот из сухофруктов, 200/10	200				73,95	0,59	0,05			
	напиток			130				59,8	0,5	0,5			
итого	фрукты	368	яблоко свежее	925				997,85	32,98	44,15			

Индия
среда



Утвердил: **Директор**
Фамилия **Зубко Тамара Викторовна**
Дата

день месяц год

Прием пищи	Раздел меню	№ реч.	Блюда	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1-4 кл.									
	салат	71	омлет с сыром	100		188,13	12,15	14,67	1,67
	хлеб	37	поджаренная из зеленого горошка	40		16	1,24	0,08	2,6
	фрукты	338	хлеб белый пшеничный	60		139,8	4,8	0,6	28,8
	напиток	379	апельсин свежий	130		61,1	1,17	0,26	15,34
			напиток кофейный на молоке, 200/10	180		65,52	2,84	2,88	15,12
итого				510	82,62	470,55	22,2	18,49	63,53
Обед 5-11 кл.									
	16лмодо	98	суп крестьянский с рисом на курином бульоне	250		161,1	5,65	8,97	14,4
	26лмодо	143	рагу из овощей	180		168,42	4,07	5,63	25,1
	26лмодо	282	оладьи из пшена	120		244,21	22,97	9,76	15,84
	салат	39	салат картофельный с зеленым горошком и морковью	100		116,7	2,77	7,15	10,22
	хлеб	37	хлеб белый пшеничный	70		163,1	5,6	0,7	20,16
	напиток	442	сок фруктовый консервированный	200		86	1	0,2	19,8
итого				920	113,2	939,53	42,06	32,41	105,52
обед 1-4кл.									
	16лмодо	98	суп крестьянский с рисом на курином бульоне	200		135,49	4,34	7,99	11,52
	26лмодо	143	рагу из овощей	150		147,34	3,37	5,52	20,82
	26лмодо	282	оладьи из пшена	100		203,51	19,14	8,13	13,2
	салат	39	салат картофельный с зеленым горошком и морковью	60		87,7	1,87	5,73	7,09
	хлеб	37	хлеб белый пшеничный	50		116,5	4	0,5	24
	напиток	442	сок фруктовый консервированный	200		86	1	0,2	19,8
	фрукты	368	яблоко свежее	130		59,8	0,5	0,5	12,74
итого				890	113,2	836,34	34,22	28,57	109,17

I неделя
сентября



Утвердил:  Должность: Директор
Фамилия: Зубко Тамара Виктор
Дата: _____

Прием пищи	Раздел меню	№ реч.	Блюда	Выход	Цена	Калорийно сть	Белки	Жиры	день месяц
Завтрак 1-4 кл.	26блюдо	223	запеканка из творога с соусом молочным сладким, 120/30	120		261,56	20,93	10,55	
		327	соус молочный сладкий	30		20,33	0,54	0,49	
	бутерброд	37	хлеб белый пшеничный	40		93,2	3,2	0,4	
	бутерброд	14	масло сливочное порционно	10		74,8	0,05	8,25	
	напиток	376	чай с сахаром, 200/10	200		41,42	0,2	0,02	
	фрукты	338	апельсин свежий	130		61,1	1,17	0,26	
итого				400	82,62	552,41	26,09	19,97	
Обед 5-11 кл.	16блюдо	99	суп из овощей со сметаной, 250/10	260		105,68	1,95	5,78	
	26блюдо	291	плов с отварной курицей, 110/170	280		465,19	36,18	17,22	
	салат	67	винегрет овощной	100		76,79	1,51	4,18	
	хлеб	37	хлеб белый пшеничный	70		163,1	5,6	0,7	
	напиток	349	компот из сухофруктов, 200/10	200		349	0,05	17,59	
итого				910	113,2	1159,76	45,29	45,47	
обед 1-4кл.	16блюдо	99	суп из овощей со сметаной, 200/10	210		85,36	1,57	4,67	
	26блюдо	291	плов с отварной курицей, 90/150	240		393,15	31,06	14	
	салат	67	винегрет овощной	60		46,07	0,91	2,51	
	бутерброд	37	хлеб белый пшеничный	50		116,5	4	0,5	
	бутерброд	15	сыр полутвердый порционно	10		36,4	2,3	6,56	
	бутерброд	14	масло сливочное порционно	10		74,8	0,05	8,25	
	напиток	349	компот из сухофруктов, 200/10	200		349	0,05	17,59	
итого				780	113,2	1101,28	39,94	54,08	

I неделя
пятишница



Утвердил: должность Директор
фамилия Зубко Тамара Викторовна
дата

день месяц год

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюда	Выход	Цена	Калорийно сть	Белки	Жиры	Углеводы
Прием пищи	Меню								
Завтрак 1-4 кл.	26людо	309	макаронные изделия отварные	150		206,4	5,53	4,78	35,29
	26людо	293	куриное филе, запеченное в панировке с соусом томатным, 90/20	90		161,1	20,44	5,63	5,41
		333	соус томатный	20		18,83	0,38	1,04	1,92
	бутерброд	37	хлеб белый пшеничный	40		93,2	3,2	0,4	19,2
	бутерброд	14	масло сливочное порционно	10		74,8	0,05	8,25	0,08
	бутерброд	15	сыр полутвердый порционно	15		54,6	3,48	4,43	0
	напиток	377	чай с сахаром и лимоном, 200/10	200		43,8	0,26	0,03	10,26
итого				525	82,62	652,73	33,34	24,56	72,16
Обед 5-11 кл.	16людо	96	рассольник ленинградский/крупа перловая/на курином бульоне	250		133,52	5	5,14	16,67
	26людо	234	котлета рыбная любительская	100		116,18	13,69	3,53	7,25
		14	с маслом сливочным, 100/5	5		37,4	0,03	4,13	0,04
	26людо	128	пюре картофельное	180		218,56	4,11	9,69	28,59
	салат	70	огурцы консервированные	60		5,58	0,48	0,17	0,78
	хлеб	37	хлеб белый пшеничный	70		163,1	5,6	0,7	20,16
	напиток	349	компот из свежих яблок, 200/10	200		58,7	0,16	0,16	13,9
итого				865	113,2	733,04	29,07	23,52	87,39
обед 1-4 кл.	16людо	96	рассольник ленинградский/крупа перловая/ на курином бульоне	200		105,78	3,64	4,15	13,36
	26людо	234	котлета рыбная любительская	100		116,18	13,69	3,53	7,25
		14	с маслом сливочным, 100/5	5		37,4	0,03	4,13	0,04
	26людо	128	пюре картофельное	150		179,64	3,42	7,8	23,82
	26людо	209	айцо вареное	40		62,8	5,08	4,6	0,28
	салат	70	огурцы консервированные	60		5,58	0,48	0,17	0,78
	хлеб	37	хлеб белый пшеничный	50		116,5	4	0,5	24
	напиток	349	компот из свежих яблок, 200/10	200		58,7	0,16	0,16	13,9
итого				805	113,2	682,58	30,5	25,04	83,43