

II неделя понедельник



Утвердил: должность Директор
фамилия Зубко Тамара Викторовна
дата

Прием пищи	Раздел меню	№ рец.	Блюда	Выход	Цена	Калорийно сть	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1-4 кл.	2блюдо	174	каша вязкая молочная из рисовой крупы	150		179,27	3,66	6,32	26,83
	2блюдо	209	яйцо вареное	40		62,8	5,08	4,6	0,28
	бутерброд	37	хлеб пшеничный	40		93,2	3,2	0,4	19,2
	бутерброд	15	сыр п\твердый порционн	15		54,6	3,48	4,43	0
	бутерброд	14	масло сливочн.порционн	10		74,8	0,05	8,25	0,08
	напиток	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	635,93	19,84	28,3	74,22
Обед 5-11 кл.	1блюдо	82	борщ из капусты с картофелем и сметаной,250/10	260		122	2,05	6,7	13,24
	2блюдо	260	гуляш из говядины	120		251,8	17,95	18,64	3,12
	2блюдо	302	каша гречневая рассыпчатая	180		199,76	7,57	3,63	34,28
	салат	42	салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	100		93,75	1,74	5,25	9,73
	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			930	113,2	916,41	35,91	35,12	100,33
обед 1-4кл.	1гор.блюдо	82	борщ из капусты с картофелем и сметаной,200/10	210		81,53	1,66	4,66	8,12
	2гор.блюдо	260	гуляш из говядины	100		209,83	14,96	15,53	2,6
	2блюдо	302	каша гречневая рассыпчатая	150		168,96	6,31	3,3	28,57
	салат	42	салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	60		56,25	0,52	3,15	5,84
	хлеб	37	хлеб белый пшеничный	50		116,5	4	0,5	24
	напиток	442	сок фруктовый консервированный	200		86	1	0,2	19,8
	итого			770	113,2	719,07	28,45	27,34	88,93

II неделя
Вторник



Утвердил: должность Директор
фамилия Зубко Тамара Викторовна
дата

Прием пищи	Раздел меню	№ рец.	Блюда	Выход	Цена	Калорийно сть	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1-4 кл.	2блюда	302	каша пшеничная рассыпчатая	150		189,43	5,52	3,35	34,28
	2блюда	280	фрикадельки мясные в томатном соусе	90		196,52	12,39	11,61	10,47
		333	соус томатный	20		18,83	0,38	1,04	1,92
	хлеб	37	хлеб белый пшеничный	40		93,2	3,2	0,4	19,2
	напиток	376	чай с сахаром, 200/10	200		41,42	0,2	0,02	10,05
	десерт	362	йогурт	100		63	2,5	3,1	7
	итого			600	82,62	602,4	24,19	19,52	82,92
Обед 5-11 кл.	1блюда	101	суп картофельный с рисом на курином бульоне	250		143,54	4,62	5,92	17,88
	2блюда	1248	овощи запеченные	180		191,36	4,78	7,91	24,76
	2блюда	322	куриное филе в сырном соусе	120		196,61	20,74	11,54	0,97
	салат	67	винегрет овощной	100		76,79	1,51	4,18	8,12
	хлеб	37	хлеб белый пшеничный	70		163,1	5,6	0,7	20,16
	напиток	349	компот из сухофруктов, 200/10	200		58,7	0,16	0,16	13,9
	итого			920	113,2	830,1	37,41	30,41	85,79
обед 1-4кл.	1блюда	101	суп картофельный с рисом на курином бульоне	200		126,36	3,48	6,12	14,3
	2блюда	1248	овощи запеченные	150		159,47	3,98	6,59	20,63
	2блюда	322	куриное филе в сырном соусе	100		171,92	18,04	10,15	0,81
	салат	67	винегрет овощной	60		46,07	0,91	2,51	4,87
	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
	фрукты	368	яблоко свежее	130		59,8	0,5	0,5	12,74
итого				890	113,2	754,07	31,5	26,42	94,94

II неделя
среда



Утвердил: должность Директор
фамилия Зубко Тамара Викторовна
дата

день 26 месяц 11 год 2025

Прием пищи	Раздел меню	№ рец.	Блюда	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1-	2блюда	234	котлета рыбная любительская с маслом сливочным,100/5	100		116,18	13,69	3,53	7,25
		14	масло сливочное	5		37,4	0,03	4,13	0,04
	2блюда	128	пюре картофельное	150		179,64	3,42	7,8	23,82
	хлеб	37	хлеб белый пшеничный	30		69,9	2,4	0,3	14,4
	напиток	379	напиток кофейный на молоке,200/10	200		117,54	3,15	3,2	18,52
	фрукты	338	апельсин свежий	130		61,1	1,17	0,26	15,34
	итого			615	82,62	581,76	23,86	19,22	79,37
Обед 5-11	1блюда	95	рассольник домашний со сметаной,250/10	260		98,27	2,06	3,83	13,68
	2блюда	271	котлета домашняя с соусом томатным,90/20	90		196,32	12,78	11,63	9,76
		333	соус томатный	20		18,83	0,38	1,04	1,92
	2блюда	309	макароны отварные	180		240,2	6,63	4,91	42,34
	салат	50	салат из свеклы с сыром	100		131,05	4,61	9,5	6,6
	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			920	113,2	906,47	32,22	31,77	108,36
обед 1-4к	1блюда	95	рассольник домашний со сметаной,200/10	210		85,58	1,7	3,76	11,05
	2блюда	271	котлета домашняя с соусом томатным,90/20	90		196,32	12,78	11,63	9,76
		333	соус томатный	20		18,83	0,38	1,04	1,92
	2блюда	309	макароны отварные	150		206,4	5,53	4,78	35,29
	салат	50	салат из свеклы с сыром	60		81,99	2,88	5,71	4,66
	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			780	113,2	764,32	27,43	27,58	819,33

II неделя
четверг



Утвердил: должность Директор
фамилия Зубко Тамара Викторовна
дата

Прием пищи	Раздел меню	№ рец.	Блюда	Выход	Цена	Калорийность	день	месяц	год
							Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1-4 кл.	2блюда	219	сырники из творога с соусом кисельным из сухофруктов,120/30	120		262,91	21,48	10,55	19,46
		378	соус кисельный из сухофруктов	30		20,33	0,54	0,49	3,4
	бутерброд	37	хлеб белый пшеничный	40		93,2	3,2	0,4	19,2
	бутерброд	14	масло сливочное порционн	10		74,8	0,05	8,25	0,08
	напиток	377	чай с сахаром и лимоном,200/10	200		48,8	0,26	0,03	10,26
	фрукты	368	яблоко свежее	130		59,8	0,5	0,5	12,74
	итого			530	82,62	554,84	26,03	20,22	65,14
Обед 5-11 кл.	1блюда	103	суп картофельный с макаронами на курином бульоне	250		165,41	5,07	7,78	18,69
	2блюда	1248	овощи запеченные	180		187,06	4,86	7,42	24,68
	2блюда	293	куриное филе запеченное,панированное с маслом сливочным,100/5	100		173,2	22,41	6,04	5,41
		14	масло сливочное	5		37,4	0,03	4,13	0,04
	салат	50	салат из моркови с сыром	100		131,05	4,61	9,5	6,6
	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			905	113,2	943,22	43,58	35,77	95,38
обед 1-4кл.	1блюда	103	суп картофельный с макаронами на курином бульоне	200		120,93	3,94	5,15	14,64
	2блюда	1248	овощи запеченные	150		159,47	3,98	6,59	20,63
	2блюда	293	куриное филе запеченное,панированное с маслом сливочным,100/5	100		173,2	22,41	6,04	5,41
		14	масло сливочное	5		37,4	0,03	4,13	0,04
	салат	50	салат из моркови с сыром	60		81,99	2,88	5,71	4,66
	хлеб	37	хлеб белый пшеничный	50		116,5	4	0,5	24
	напиток	442	сок фруктовый консервированный	200		86	1	0,2	19,8
	итого			765	113,2	775,49	38,24	28,32	89,18

II неделя
пятница



Утвердил: должность Директор
фамилия Зубко Тамара Викторовна
дата

Прием пищи	Раздел меню	№ рец.	Блюда	Выход	Цена	Калорийно сть	день	месяц	год
							Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1-4 кл.	2блюда	291	жаркое по-домашнему/курица/						
	бутерброд	14	масло сливочное порционно	240		393,15	31,06	14,2	33,29
	бутерброд	37	хлеб белый пшеничный	10		74,8	0,05	8,25	0,08
	напиток	376	чай с сахаром,200/10	60		139,8	4,8	0,6	28,8
	итого			200		41,42	0,2	0,02	10,05
				510	82,62	649,17	36,11	23,07	72,22
Обед 5-11 кл.	1блюда	88	щи из свежей капусты с картофельный со сметаной,250/10						
	2блюда	232	рыба, запеченная в сметанном соусе	260		102,78	2,62	4,83	12,03
	2блюда	415	рис, припущенный с овощами	120		232,84	21,24	14,09	5,01
	салат	39	салат картофельный с морковью и зеленым горошком	180		224,55	4,14	5,52	39,44
	хлеб	37	хлеб белый пшеничный	100		116,7	2,77	7,15	10,22
	напиток	200	компот из сухофруктов,200/10	70		163,1	5,6	0,7	20,16
				200	113,2	839,97	36,37	32,29	86,86
обед 1-4кл.	1блюда	88	щи из свежей капусты с картофельный со сметаной,200/10						
	2блюда	232	рыба, запеченная в сметанном соусе	210		79,06	2,02	3,72	9,25
	2блюда	415	рис, припущенный с овощами	100		205,99	17,95	12,66	4,85
	салат	39	салат картофельный с морковью и зеленым горошком	150		205,99	17,95	12,66	4,85
	бутерброд	37	хлеб белый пшеничный	60		87,7	1,87	5,73	7,09
	бутерброд	15	сыр полутвердый порционно	50		116,5	4	0,5	24
	напиток	349	компот из сухофруктов,200/10	15		54,6	3,48	4,43	0
	итого			200		73,95	0,59	0,05	17,59
				785	113,2	823,79	47,86	39,75	67,63