

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя День 1							
Завтрак 5-11 класс							
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным и сыром	150/5/15	9,1	8,5	36,0	255,2	204
	Чай с сахаром	180-13	0,1	0,0	12,4	49,8	376
	Бутерброд с повидлом	55	2,5	3,8	28,4	157,2	2
Итого за завтрак		418	11,7	12,3	76,8	462,2	-
Обед 5-11 класс	Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	5,0	13,0	105,8	82
	Овощи по сезону	100	0,8	0,1	1,7	13,0	70/71
	Котлеты рубленые из птицы	100/5	16,7	21,5	15,1	320,7	294
	Каша рассыпчатая ячневая или перловая с маслом 5,8	180-5	5,8	8,8	37,0	248,3	302
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	60,3	СРБ
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342.1
Итого за обед		910	32,0	36,3	118,3	930,9	-
Итого за день:		1328	43,7	48,6	195,1	1393,1	—



УТВЕРЖДАЮ

Н.В.ШМАКОВА

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

Меню

на 12 10 2021 г.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя							
День 2							
Завтрак 5-11 класс							
	Запеканка из творога ,соус яблочный	100-30	17,8	12,1	22,8	274,8	223-337
	Чай черный с лимоном	180-13-6	0,2	0,0	6,5	27,2	377
Итого за завтрак		329	18,0	12,1	29,3	302,0	-
Обед 5-11 класс	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,1	2,8	16,9	101,5	101
	Салат из свеклы отварной	100	1,5	6,1	8,2	93,4	52
	Птица тушеная в соусе	100 (60- 40)	13,8	15,1	3,7	212,3	290-331
	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,5	8,4	40,6	260,8	309
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРД
	Хлеб ржаной	45	3,1	0,6	17,9	90,5	СРД
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,40,0	27,8	113,7		349
Итого за обед		920	32,0	33,4	145,2	1014,3	-
Итого за день:		1249	50,0	45,5	174,5	1316,3	—



УТВЕРЖДАЮ

Н.В.ШМАКОВА

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

Меню
на 13 10 2021 г.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя День 3							
Завтрак 5-11 класс	Каша рисовая с изюмом и сливочным	200-10	5,9	10,0	46,3	298,9	177.1
	Чай черный с сахаром	180-13	0,1	0,0	12,4	49,8	376
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	15,9	80,4	СРБ
Итого за завтрак		503	13,3	10,9	104,7	571,2	-
Обед 5-11 класс	Рассольник ленинградский	250	2,3	5,3	16,4	122,4	96
	Салат из белокочанной капусты	100	1,5	5,1	9,3	89,9	45
	Печень по- строгановски	100 (50- 50)	13,6	10,8	7,5	189,1	255
	Каша раесыпчатая из крупы гречневой с маслом	180/5	10,0	10,3	44,5	310,2	302
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРД
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	15,9	80,4	СРД
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342.1
Итого за обед		915	34,8	32,5	133,2	974,8	-
Итого за день:		1418	48,1	43,4	237,9	1546,0	—



УТВЕРЖДАЮ
Н.В.ШМАКОВА

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ *Виктор Викторович Шибунин*

Меню
на 14.10.2021 г.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя День 4							
Завтрак 1-4 класс	Овощи по сезону	80	0,6	0,1	1,4	10,4	70-71
	Омлет натуральный с маслом	106-10	10,9	19,6	2,2	227,2	210
	Кофейный напиток с молоком	180	3,0	2,2	24,0	127,9	379
	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,847,0		338
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,0	50,3	СРБ
Итого за завтрак		541	19,7	22,8	67,5	557,5	-



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

Н.В.ШМАКОВА

Меню
на 14 10 2021 г.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя День 4							
Завтрак 5-11 класс	Омлет натуральный с маслом	106-10	10,9	19,6	2,2	227,2	210
	Кофейный напиток с молоком	180	3,0	2,2	24,0	127,9	379
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
	Хлеб ржаной	35	2,4	0,5	13,9	70,4	СРБ
Итого за завтрак		391	20,9	22,7	70,2	567,6	-
Обед 5-11 класс	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,8	5,4	19,0	147,3	102
	Икра кабачковая консервирован ная	50	1,0	4,5	3,9	59,5	СРБ
	Тефтели рыбные ,соус	110 (60- 50)	10,4	9,6	12,9	181,6	239
	Пюре картофельное	180	3,9	9,1	25,1	197,0	312
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
	Хлеб ржаной	45	3,1	0,6	17,9	90,5	СРБ
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,0	27,8	113,7	349
Итого за обед		875	29,2	29,6	136,7	931,7	-
Итого за день:		1266	50,1	52,3	206,9	1499,3	—



УТВЕРЖДАЮ
И.О. Шмакова
Н.В.ШМАКОВА

СОГЛАСОВАНО
И.О. Директор МБОУ
И.О. Шибзунов

Меню
на 15 10 2021 г.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя День 5							
Завтрак 5-11 класс							
	Котлеты или биточки рыбные с маслом	100-5	13,0	13,9	14,8	235,7	234
	Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом	180-5	10,0	10,4	44,8	311,7	302
	Чай черный с лимоном	180-13-6	0,2	0,0	6,5	27,2	377
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	15,9	80,4	СРБ
Итого за завтрак		589	30,5	25,2	112,1	797,1	-
Обед 5-11 класс	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	5,0	12,3	102,1	82
	Овощи по сезону	100	0,8	0,1	1,7	13,0	70/71
	Птица тушенная в соусе	100 (60- 40)	13,8	15,1	3,8	213,1	290
	Макаронные изделия отварные с маслом	180-5	6,5	8,6	40,6	262,7	309
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
	Хлеб ржаной	45	3,1	0,6	17,9	90,5	СРБ
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342.1
Итого за обед		920	30,7	29,9	115,9	864,2	-
Итого за день:		1509	61,2	55,1	228,0	1661,3	—