

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
На 22 апреля 2024г (понедельник)

№ рецептуры	Наименование блюда ШКОЛЬНИКИ 7-10 ЛЕТ	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. Ценн. Ккал
			белки, г	жиры, г	углев., г	
Завтрак						
15	Бутерброд с сыром и маслом	50	4,49	8,32	16	144,5
302	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	155	5,45	5,68	22,2	170,16
338	Манадрины	100	0,6	0,6	14,7	70,3
фирм	Компот из ягод	200	1,7	0,8	10,53	103
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,82	99
	Итого за 'Завтрак '	605	15,54	16	81,25	586,96
Обед						
20	Салат из огурцов консервированных	60	0,46	3,65	1,43	40,38
95	Рассольник домашний	250	6,43	8,7	12,95	165,59
246	Гуляш из мяса	100	12,55	12,99	4,01	182,25
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,32	7,33	35,25	257,55
349	Компот из изюма	200	0,09	0,02	24,24	93,42
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
302	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99
	Итого за 'Обед '	840	33,52	33,59	112,19	908,69
	Итого за день	1445	49,06	49,59	193,44	1495,65

ШКОЛЬНИКИ 11-18 ЛЕТ

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность ккал
			белки, г	жиры, г	углев., г	
Завтрак						
168	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	205	7,41	7,3	35,79	241,75
338	Мандарины	100	0,6	0,6	14,7	70,3
фирм	Компот из ягод	200	0,7	0,3	12,53	103
15	Бутерброд с сыром и маслом	50	3,48	8,32	17,2	157,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99
	Итого за 'Завтрак '	655	15,49	17,12	100,04	671,65
Обед						
20	Салат из огурцов консервированных	100	0,76	6,09	2,38	67,3
95	Рассольник домашний	250	6,43	8,7	12,95	165,59
260	Гуляш из мяса	100	14,55	16,79	2,89	221
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,23	7,83	43,41	306,36
349	Компот из изюма	200	0,09	0,02	24,24	93,42
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99
	Итого за 'Обед '	910	37,73	40,33	120,18	1023,17
	Итого за день	1565	53,22	57,45	220,22	1694,82

Индивидуальный предприниматель:
 Фельдшер:
 Ответственная по питанию



Политова А.П.
 Филиппова А.Д.
 Хатанзеева Т.В.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
 На 23 апреля 2024г (вторник)**

№ рецептуры	Наименование блюда ШКОЛЬНИКИ 7-10 ЛЕТ	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. Ценн. Ккал
			белки, г	жиры, г	углев., г	
Завтрак						
243	Сосиски отварные	70	6,93	12,55	0,28	141,72
309	Макаронны отварные	140	4,4	4,57	30,86	201,11
70	Огурцы консервированные	60	0,78	0,1	1,67	14
377	Чай с молоком с сахаром	200	2	1,7	15,5	92,9
	Конфета шоколадная	10	3,5	8	27	65
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	10,49	70,5
	Итого за 'Завтрак '	510	19,67	27,18	85,13	579,63
Обед						
50	Икра кабачковая консервир	60	1,04	4,76	5,86	73,11
82	Борщ с капустой с картофелем со сметаной	210	1,67	5,33	10,39	99,14
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	10,47	2,69	2,49	76,52
302	Рис припущенный	150	3,73	4,57	37,81	214,03
349	Компот из сухофруктов витаминизиров	200	1,02	0,06	24,65	106,18
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99
	Итого за 'Обед '	790	23,6	18,31	115,51	738,48
	Итого за день	1300	43,27	45,49	200,64	1318,11

ШКОЛЬНИКИ 11-18 ЛЕТ

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность ккал
			белки, г	жиры, г	углев., г	
Завтрак						
243	Сосиски отварные	100	9,9	17,93	0,4	202,45
309	Макаронны отварные	180	6,61	5,5	39,43	234,23
70	Огурцы консервированные	60	0,78	0,1	1,67	14
377	Чай с молоком с сахаром	200	2	1,7	17,5	92,9
	Конфета шоколадная	20	7	34	53	110
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99
	Итого за 'Завтрак '	680	31,96	60,13	146,31	823,08
Обед						
50	Икра кабачковая консервир	100	1,73	7,94	9,77	121,86
82	Борщ с капустой с картофелем со сметаной	260	1,94	6,66	12,36	114,16
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	110	13,68	3,29	2,49	90,73
302	Рис припущенный	180	4,47	5,5	45,36	249,51
349	Компот из сухофруктов витаминизиров	200	1,02	0,06	24,65	106,18
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99
	Итого за 'Обед '	930	28,51	24,35	128,94	851,94
	Итого за день	1610	60,47	84,48	275,25	1675,02

Индивидуальный предприниматель:
 Фельдшер:
 Ответственная по питанию



Политова А.П.
 Филиппова А.Д.
 Хаганзеева Т.В.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ Саранпаульской
 средней общеобразовательной школы
 Г.М.Артеева
 «18» апреля 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
На 24 апреля 2024г (среда)

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. Ценн. Ккал
			белки, г	жиры, г	углев., г	
Завтрак						
14	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	37,75
168	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	180	3,9	4,9	22,76	142,19
	Кондитерское изделие	30	2,185	3,53	18,4	100,75
376	Чай с шиповником и сахаром	200	0,3	0,06	12,5	53,93
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	10,82	99
	Итого за 'Завтрак '	500	17,7	18,53	83,57	538,53
Обед						
50	Зеленый горошек консервиров.	60	1,86	0,12	3,9	24
82/107	Суп картофельный с макарон.издел.на мясном бульоне	250	7,66	8,58	17,14	176,42
171,14 сбор.репц	печень говяжья по-строгановски	100	30,5	15,8	12,1	309
12	Картофельное пюре	180	3,76	6,04	23,53	159,8
	Напиток витаминизированный Витошка	200	0	0	19,4	75
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
302	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99
	Итого за 'Обед '	870	49,61	31,6	118,86	953,32
	Итого за день	1430	67,31	50,13	202,43	1491,85

ШКОЛЬНИКИ 11-18 ЛЕТ

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность ккал
			белки, г	жиры, г	углев., г	
Завтрак						
14	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,75
168	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	205	5,2	6,54	27,06	189,59
	Кондитерское изделие	30	2,185	3,53	18,4	100,75
376	Чай с шиповником и сахаром	200	0,3	0,06	12,5	53,93
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99
	Итого за 'Завтрак '	610	19	22,17	117,87	642,93
Обед						
50	Зеленый горошек консервиров.	100	3,1	0,2	6,5	40
82/107	Суп картофельный с макарон.издел.на мясном бульоне	250	7,66	8,58	17,14	176,42
171,14	печень говяжья по-строгановски	100	30,5	15,8	12,1	309
12	Картофельное пюре	180	3,76	6,04	23,53	159,8
	Напиток витаминизированный Витошка	200	0	0	19,4	75
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99
	Итого за 'Обед '	910	51,69	31,52	113,78	939,52
	Итого за день	1520	70,69	53,69	231,65	1582,45

Индивидуальный предприниматель: Политова А.П.

Фельдшер:
 Ответственная по питанию

Филиппова А.Д.
 Хатанзева Т.В.



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
На 25 апреля 2024г (четверг)

№ рецептуры	Наименование блюда ШКОЛЬНИКИ 7-10 ЛЕТ	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. Ценн. Ккал
			белки, г	жиры, г	углев., г	
Завтрак						
210	Макароны с сыром	200	9,16	11,04	36,24	270,96
338	мандарин	150	6	0,6	6,7	70,3
686	Чай с лимоном и сахаром	207	0,1	0,02	10	40,11
134	Бутерброд с повидлом	60	1,6	4,80	17,4	134,00
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	12,49	70,5
	Итого за 'Завтрак '	647	19,23	16,76	82,83	585,87
Обед						
4 Кисляк	Салат из свежей моркови с чесноком	100	1,134	7,034	24,35	159,14
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	1,53	4,37	6,98	76,78
436	Жаркое по-домашнему	150	17,21	10,13	17,66	203,41
349	Компот из чернослива	200	1,02	0,06	24,65	106,18
	печенье сахарное	30	2,185	3,53	18,4	100,75
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
302	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99
	Итого за 'Обед '	770	28,749	26,024	126,35	815,76
	Итого за день	1417	47,979	42,784	209,18	1401,63

ШКОЛЬНИКИ 11-18 ЛЕТ

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность ккал
			белки, г	жиры, г	углев., г	
Завтрак						
210	Макароны с сыром	200	9,16	9,04	38,24	270,96
338	мандарин	150	0,6	0,6	14,7	70,3
377	Чай с лимоном и сахаром	207	0,1	0,02	10	40,11
134	Бутерброд с повидлом	60	1,6	3,80	23,4	134,00
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99
	Итого за 'Завтрак '	697	17,13	14,36	120,65	684,87
Обед						
4 Кисляк	Салат из свежей моркови с чесноком	100	1,134	7,034	24,35	159,14
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10	260	2	6,2	8,81	103,33
259	Жаркое по-домашнему	200	27,53	7,47	21,95	265
349	Компот из чернослива	200	1,02	0,06	24,65	106,18
	печенье сахарное	30	2,185	3,53	18,4	100,75
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99
	Итого за 'Обед '	870	39,539	25,194	132,47	903,9
	Итого за день	1567	56,669	39,554	253,12	1588,77

Индивидуальный предприниматель:

Политова А.П.

Фельдшер:

Филиппова А.Д.

Ответственная по питанию

Хатанзеева Т.В.



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
На 26 апреля 2024г (пятница)

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. Ценн. Ккал
			белки, г	жиры, г	углев., г	
Завтрак						
279	тефтели мясные с соусом	60	7,4	9,83	11,71	163
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,32	7,33	30,25	217,55
15	Бутерброд с сыром	70	3,48	8,32	17,2	157,6
376	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,79	37,48
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Итого за 'Завтрак '	540	19,01	18,17	83,53	587,48
Обед						
47	салат из квашенной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42
138	Суп картофельный с крупой	200	1,72	2,25	13,43	84,77
291	Плов из мяса	150	9,3	12,25	34,04	290,4
	Напиток витаминизированный Витошка	200	0,89	0,06	32,75	154,6
	вафли	30	2,185	3,53	18,4	100,75
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99
	Итого за 'Обед '	820	27,275	27,11	122,9	938,48
	Итого за день	1360	46,285	45,28	206,43	1525,96

ШКОЛЬНИКИ 11-18 ЛЕТ

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность ккал
			белки, г	жиры, г	углев., г	
279	тефтели мясные с соусом	80	11,78	12,91	14,9	223
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,23	7,83	43,41	306,36
15	Бутерброд с сыром	70	3,48	8,32	17,2	157,6
376	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,79	37,48
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99
	Итого за 'Завтрак '	890	33,3	26,7	137,23	960,34
Обед						
47	салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,45	85,7
101	Суп картофельный с крупой	250	1,68	2,6	12,49	84,13
291	Плов из мяса	200	12,4	16,34	45,39	387,2
	Напиток витаминизированный Витошка	200	0,89	0,06	32,75	154,6
	вафли	30	2,185	3,53	18,4	100,75
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99
	Итого за 'Обед '	910	27,915	29,46	125,34	874,13
	Итого за день	1800	61,215	56,16	262,57	1834,47

Индивидуальный предприниматель:



Политова А.П

Фельдшер:

Ответственная по питанию

Филиппова А.Д.
Хатанзеева Т.В.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
 На 27 апреля 2024г (суббота)
 ШКОЛЬНИКИ 7-10 ЛЕТ**

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. Ценн. Ккал
			белки, г	жиры, г	углев., г	
Завтрак						
243	Сосиски отварные	70	6,93	11,55	0,28	141,72
309	Макаронны отварные	140	4,4	4,57	30,86	201,11
376	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,79	37,48
134	Бутерброд с повидлом	60	1,6	2,67	23,4	104,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99
	Итого за 'Завтрак '	520	16,27	19,4	84,15	583,31
Обед						
42	салат из свежей капусты и огурцом	100	1,7	5	8,45	85,7
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с мясом, 200/25	225	12,31	11,05	17,53	219,14
279	Тефтели мясные в соусе	90	8	10,15	9,02	161,68
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,52	6,52	36,18	255,3
349	Компот из сухофруктов витаминизиров	200	1,02	0,06	24,65	106,18
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99
	Итого за 'Обед '	845	20,33	22,03	89,57	668,09
	Итого за день	1365	52,61	43,29	198,75	1530,29

ШКОЛЬНИКИ 11-18 ЛЕТ

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность ккал
			белки, г	жиры, г	углев., г	
Завтрак						
243	Сосиски отварные	100	13,5	8,8	0,1	133,6
309	Макаронны отварные	180	6,6	5,5	39,5	241
376	Чай с сахаром	200	0,3	0,01	9,79	37,48
134	Бутерброд с повидлом	60	1,6	3,80	23,4	134,00
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99
	Итого за 'Завтрак '	570	24,37	18,46	89,99	633,03
Обед						
42	салат из свежей капусты и огурцом	100	1,7	5	8,45	85,7
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с мясом, 250/25	275	13,54	12,15	19,28	241,05
279	Тефтели мясные	110	10,62	15,27	11,42	228,42
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,23	7,83	43,41	306,36
349	Компот из сухофруктов витаминизиров	200	1,02	0,06	24,65	106,18
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99
	Итого за 'Обед '	945	36,87	37,68	116,77	969,31
	Итого за день	1515	61,24	56,14	206,76	1602,34

Индивидуальный предприниматель:
 Фельдшер:
 Ответственная по питанию



Политова А.П.
 Филиппова А.Д.
 Хатанзеева Т.В