

ИП Шашенкова Л.Н.



## МЕНЮ

03 ОКТЯБРЯ 2022 г.



1 день Понедельник

Номер п/п	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр. 7-11 лет	Масса порции гр. 12-18 лет	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
						Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
<b>Завтрак</b>									
1		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	60	8,00	0,5	0,1	1,50	8,4
2	259	ГУЛЯШ	90	90	44,60	26,00	50,80	10,10	599,6
3	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	150	10,00	3,60	4,60	37,70	206,0
4	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	200	5,00	0,30	0,10	14,70	60,1
5		ЙОГУРТ	90	90	20,00	1,80	1,40	2,70	43,2
6		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	5,00	2,00	0,30	12,70	61,2
<b>Итого за прием пищи:</b>					<b>92,60</b>	<b>34,10</b>	<b>57,20</b>	<b>79,50</b>	<b>978,5</b>
<b>Обед</b>									
1		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	100	10,00	0,70	0,10	2,30	14,5
2	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	300	9,00	5,80	4,60	19,00	140,5
3	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	110	35,00	18,80	19,70	14,90	311,3
4	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	180	11,00	5,50	4,80	31,30	191,0
5	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	200	7,00	0,20	0,00	25,70	105,0
6		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	60	3,00	2,70	0,4	17	81,6
<b>Итого за прием пищи:</b>					<b>75,00</b>	<b>33,50</b>	<b>29,50</b>	<b>110,20</b>	<b>843,8</b>
<b>Полдник</b>									
1	406	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С ПОВИДЛОМ	50	50	10,00	7,70	3,80	58,40	297,8
2	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	200	10,00	1,50	1,30	22,40	107,0
<b>Итого за прием пищи:</b>					<b>20,00</b>	<b>9,20</b>	<b>5,10</b>	<b>80,80</b>	<b>404,8</b>
<b>Всего за день:</b>					<b>187,60</b>	<b>76,80</b>	<b>91,80</b>	<b>270,50</b>	<b>2 227,1</b>

Зав. производством

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор школы



04 ОКТЯБРЯ 2022 Г.



2 день Вторник

№	№ документа	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр. 7-11 лет	Масса порции гр. 12-18 лет		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
						Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
<b>Завтрак</b>									
1		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	60	10,00	0,70	0,10	2,30	14,5
2	297	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	90	90	32,60	13,50	12,80	9,40	206,9
3	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	150	17,00	3,70	6,30	32,80	203,0
4	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	200	10,00	2,90	2,50	24,80	134,0
5		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	3,00	2	0,3	12,7	61,2
6	340	ФРУКТ	100	100	20,00	0,40	0,40	9,50	45,6
<b>Итого за прием пищи:</b>					<b>92,60</b>	<b>23,20</b>	<b>22,40</b>	<b>91,50</b>	<b>665,1</b>
<b>Обед</b>									
1	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	100	10,00	0,70	3,10	5,70	54,0
2	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	300	9,00	2,10	5,70	11,20	109,5
3	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЕЙ	150	200	43,00	12,20	13,20	13,80	223,5
4	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	185/15/7	5,00	0,30	0,10	14,70	60,1
5		БАТОН	30	50	5,00	2,30	0,90	15,40	78,6
6		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	60	3,00	2,6	0,4	17	81,6
<b>Итого за прием пищи:</b>					<b>75,00</b>	<b>20,30</b>	<b>23,40</b>	<b>77,80</b>	<b>607,4</b>
<b>Полдник</b>									
1		ПЕЧЕНЬЕ	30	30	10,00	2,30	2,90	22,30	125,1
2	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	10,00	1	0,2	20,20	86,0
<b>Итого за прием пищи:</b>					<b>20,00</b>	<b>3,30</b>	<b>3,10</b>	<b>42,50</b>	<b>211,1</b>
<b>Всего за день:</b>					<b>187,60</b>	<b>46,80</b>	<b>48,90</b>	<b>211,80</b>	<b>1 483,6</b>

Зав. производством



"УТВЕРЖДАЮ"

МЕНЮ

05 ОКТЯБРЯ 2022 Г.



3 день Среда

Номер п/п	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр. 7-11 лет	Масса порции гр. 12-18 лет		Пищевые вещества			Энергетическая
						Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
<b>Завтрак</b>									
1	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	60	10,00	2,5	4,9	6,1	78,0
2	278	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	90	90	41,00	9,60	24,50	10,70	301,4
3	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	150	11,00	5,50	4,80	31,30	191,0
4	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	200	7,00	0,20	0,00	25,70	105,0
5	15	СЫР(ПОРЦИЯМИ)	15	15	15,60	3,40	4,30	0,00	53,0
6	3	БАТОН	30	30	5,00	2,30	0,90	15,40	78,6
7		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	3,00	2	0,3	12,7	61,2
<b>Итого за прием пищи:</b>					<b>92,60</b>	<b>25,50</b>	<b>39,50</b>	<b>101,90</b>	<b>868,1</b>
<b>Обед</b>									
1	30	САЛАТ СТЕПНОЙ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	100	10,00	2,20	6,10	4,70	82,2
2	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	300	9,00	2,50	5,90	16,80	134,8
3	323	БИТОЧКИ ИЗ КУР	90	110	34,00	13,90	15,90	3,20	211,5
4	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	180	11,00	3,60	4,60	37,70	206,0
5	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	200	5,00	0,60	0,10	31,7	131,0
6		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	60	3,00	2,70	0,4	17	81,6
7	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	50	3,00	0,60	2,40	3,20	37,5
<b>Итого за прием пищи:</b>					<b>75,00</b>	<b>26,00</b>	<b>35,40</b>	<b>114,30</b>	<b>884,6</b>
<b>Полдник</b>									
1	424	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	50	17,00	3,80	6,50	29,90	192,3
2	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	185/15	3,00	0,20	0,10	15,00	60,0
<b>Итого за прием пищи:</b>					<b>20,00</b>	<b>4,00</b>	<b>6,60</b>	<b>44,90</b>	<b>252,3</b>
<b>Всего за день:</b>					<b>187,60</b>	<b>55,50</b>	<b>81,50</b>	<b>261,10</b>	<b>2 005,0</b>

Зав. производством

"УТВЕРЖДАЮ"



МЕНЮ

06 ОКТЯБРЯ 2022 Г.

ИП Шашенкова Л.Н.



4 день Четверг

Номер п/п	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр. 7-11 лет	Масса порции гр. 12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
					Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		
<b>Завтрак</b>									
1	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	200	23,00	5,00	8,10	27,90	205,1
2	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	100	100	41,60	14,40	14,20	15,30	258,0
3		БАТОН	30	30	5,00	2,30	0,90	15,40	78,6
4		ФРУКТ	200	200	20,00	3,00	1,00	42,00	192,0
5	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	200	3,00	0,20	0,00	16,10	65,4
<b>Итого за прием пищи:</b>					<b>92,60</b>	<b>24,90</b>	<b>24,20</b>	<b>116,70</b>	<b>799,1</b>
<b>Обед</b>									
1	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	100	12,00	0,80	3,60	4,90	55,6
2	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	300	9,00	2,10	5,70	13,10	116,4
3	297	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	90	110	32,60	13,50	12,80	9,40	206,9
4	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	180	11,40	2,90	6,30	23,30	161,4
5	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	7,00	0,10	0,1	26,40	108,0
6		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	60	3,00	2,6	0,4	17	81,6
<b>Итого за прием пищи:</b>					<b>75,00</b>	<b>22,00</b>	<b>28,80</b>	<b>94,00</b>	<b>729,8</b>
<b>Полдник</b>									
1	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	50	10,00	6,40	12,40	10,60	187,3
2	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	200	10,00	1,50	1,30	22,40	107,0
<b>Итого за прием пищи:</b>					<b>20,00</b>	<b>7,90</b>	<b>13,70</b>	<b>33,00</b>	<b>294,3</b>
<b>Всего за день:</b>					<b>187,60</b>	<b>54,80</b>	<b>66,70</b>	<b>243,70</b>	<b>1 823,2</b>

Зав. производством

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор школы



## МЕНЮ

07 ОКТЯБРЯ 2022 Г.

5 день Пятница

Номер п/п	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр. 7-11 лет	Масса порции гр. 12-18 лет		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
						Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
<b>Завтрак</b>									
1	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	60	10,00	0,90	3,00	5,20	51,8
2	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	200	43,00	17,10	22,00	17,30	335,6
3	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	180	10,00	0,90	0,20	17,60	75,1
4		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	3,00	2	0,3	12,7	61,2
5		ЙОГУРТ	90	90	26,60	1,80	1,40	2,70	43,2
<b>Итого за прием пищи:</b>					<b>92,60</b>	<b>22,70</b>	<b>26,70</b>	<b>55,60</b>	<b>566,9</b>
<b>Обед</b>									
1	56	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	100	10,00	1,00	4,70	5,10	68,0
2	93	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	300	7,00	5,90	2,60	25,30	149,0
3	289	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	90	110	35,00	14,00	35,90	1,10	383,9
4	406	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	150	180	13,00	2,80	6,00	15,30	126,6
5	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	200	7,00	0,20	0,20	27,90	115,0
6		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	60	3,00	2,70	0,4	17	81,6
<b>Итого за прием пищи:</b>					<b>75,00</b>	<b>27,40</b>	<b>50,60</b>	<b>111,20</b>	<b>1 018,0</b>
<b>Полдник</b>									
1	434	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	50	17,00	4,80	1,00	28,10	140,4
2	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	200	3,00	0,20	0,10	15,00	60,0
<b>Итого за прием пищи:</b>					<b>20,00</b>	<b>5,00</b>	<b>1,10</b>	<b>43,10</b>	<b>200,4</b>
<b>Всего за день:</b>					<b>187,60</b>	<b>55,10</b>	<b>78,40</b>	<b>209,90</b>	<b>1 821,1</b>

Зав. производством