

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						
168	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	205	7,2	6,54	27,06	199,59
376	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,79	37,48
134	Бутерброд с повидлом	60	1,6	2,67	23,4	114,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99
	Итого за 'Завтрак '	515	12,14	9,82	80,07	450,07
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
243	Сосиски отварные	70	6,93	11,55	0,28	141,72
309	Макароны отварные	140	4,4	4,57	30,86	201,11
331	Соус сметанный с томатом	30	0,54	1,47	2,1	24,03
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 '	815	32,03	33,13	121,08	923,35
	Итого за день	1330	44,17	42,95	201,15	1373,42

ШКОЛЬНИКИ 11-18 ЛЕТ

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность ккал
			белки, г	жиры, г	углев., г	
Завтрак						
168	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	180	5,09	5,9	27,76	187,46
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 '	520	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
243	Сосиски отварные	100	13,5	8,8	0,1	133,6
309	Макароны отварные	180	6,6	5,5	39,5	241
331	Соус сметанный с томатом	30	0,54	1,47	2,1	24,03
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 '	935	36,87	37,68	116,77	969,31
	Итого за день	1455	61,24	56,14	206,76	1602,34

Индивидуальный предприниматель:
 Фельдшер:
 Ответственная по питанию



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

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
На 3 мая 2024г (пятница)

№ рецептуры	Наименование блюда ШКОЛЬНИКИ 7-10 ЛЕТ	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. Ценн. Ккал
			белки, г	жиры, г	углев., г	
Завтрак						
168	Каша овсяная молочная жидкая	155	5,55	7,37	23,95	188,89
фирм	Микс фруктовый	100	1,3	0,47	16,32	77,56
377	Чай с лимоном и сахаром	207	0,1	0,02	10	40,11
428	Булочка с сахаром	50	4,52	4,93	27,89	173,9
	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 '	592	17,14	13,69	112,47	649,96
Обед						
23	Помидоры консервированные	60	0,68	3,71	2,83	47,46
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на бульоне	200/10	5,1	8,04	6,61	125,63
294	Биточки мясные	100	16,94	6,5	10,99	175,26
171	Рис припущенный	150	4,47	5,5	45,36	249,51
342	Компот из свежих яблок витаминизированный	200	0,39	0,16	18,82	76,9
	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'	850	34,62	36,25	106,7	849,79
	Итого за день	1442	51,76	49,94	219,17	1499,75

ШКОЛЬНИКИ 11-18 ЛЕТ

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность ккал
			белки, г	жиры, г	углев., г	
Завтрак						
168	Каша овсяная молочная жидкая	205	7,72	10	33,14	239,21
фирм	Микс фруктовый	100	1,3	0,47	16,32	77,56
377	Чай с лимоном и сахаром	207	0,1	0,02	10	40,11
428	Булочка с сахаром	50	4,52	4,93	27,89	173,9
	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 '	642	19,31	16,32	121,66	700,28
Обед						
23	Помидоры консервированные	100	1,13	6,19	4,72	79,1
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на бульоне 250/10	260	6,37	10,06	8,26	157,04
294	Биточки мясные	100	16,94	6,5	10,99	175,26
171	Рис припущенный	180	4,47	5,5	45,36	249,51
342	Компот из свежих яблок витаминизированный	200	0,39	0,16	18,82	76,9
	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'	940	36,34	40,75	110,24	912,84
	Итого за день	1582	55,65	57,07	231,9	1613,12

Индивидуальный предприниматель:
 Фельдшер:
 Ответственная по питанию

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



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ Саранпаульской
 средней общеобразовательной школы
 Е.М.Артеева
 «26» апреля 2024г.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
 На 2 мая 2024г (четверг)
 ШКОЛЬНИКИ 7-10 ЛЕТ**

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции,г	Пищевые вещества			энерг. Ценн. Ккал
			белки, г	жиры, г	углев., г	
Завтрак						
222	Запеканка из творога с молоком сгущенным,	180	24,43	10,17	30,00	316,94
15	Сыр порционно	15	3,68	4,34	0	54,61
338	мандарин	100	0,6	0,6	14,7	40,5
377	Чай с молоком с сахаром	200	2	1,7	17,5	92,9
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Итого за 'Завтрак '	525	33,22	18,62	83,36	587,45
Обед						
43	Салат из овощей	60	0,82	5,18	2,71	60,91
111	Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8
436	Овощное рагу с мясом	150	17,21	10,13	17,66	203,41
355	Кисель ягодный (фруктовый)	200	0,89	0,06	32,75	154,6
	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 '	795	25,42	18,51	133,24	828,96
	Итого за день	1320	58,64	37,13	216,6	1416,41

ШКОЛЬНИКИ 11-18 ЛЕТ

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность ккал
			белки, г	жиры, г	углев., г	
Завтрак						
222	запеканка из творога с молоком сгущенным,	230	33,89	20,47	45,24	506,35
15	Сыр порционно	15	3,68	4,34	0	54,61
338	Мандарин	150	0,6	0,6	14,7	70,5
377	Чай с молоком с сахаром	200	2	1,7	17,5	92,9
	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 '	675	46,98	29,52	118,42	935,05
Обед						
43	Салат из овощей	100	1,37	8,63	4,52	101,52
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75
436	Овощное рагу с мясом	200	27,53	7,47	21,95	265
355	Кисель ягодный (фруктовый)	200	0,89	0,06	32,75	154,6
	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 '	940	29,81	22,32	147,36	931,14
	Итого за день	1615	76,79	51,84	265,78	1866,19

Индивидуальный предприниматель:
 Фельдшер:
 Ответственная по питанию



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

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
На 6 мая 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.
 Хатанзева Т.В.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
 На 07 мая 2024г (вторник)**

№ рецептуры	Наименование блюда	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
	Конфета шоколадная	10	3,5	8	27	65
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
210	Итого за 'Завтрак '	200	9,16	11,04	36,24	270,96
Обед						
50	Икра кабачковая консервир					
82	Борщ с капустой с картофелем со сметаной	60	1,04	4,76	5,86	73,11
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	210	1,67	5,33	10,39	99,14
302	Рис припущенный	90	10,47	2,69	2,49	76,52
349	Компот из сухофруктов витаминизиров	150	3,73	4,57	37,81	214,03
	Хлеб пшеничный	200	1,02	0,06	24,65	106,18
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Итого за 'Обед '	50	3,3	0,6	19,82	99
	Итого за день	790	23,6	18,31	115,51	738,48
		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						
210	Макароны с сыром	200	9,16	11,04	36,24	270,96
	Конфета шоколадная	10	3,5	8	27	65
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
210	Макароны с сыром	200	9,16	11,04	36,24	270,96
	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.
 Хатанзева Т.В.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
 На 8 мая 2024г (среда)**

№ рецептуры	Наименование блюда ШКОЛЬНИКИ 7-10 ЛЕТ	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 Пшенная 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.рец	мясо по-строгановски	100	30,5	15,8	12,1	309
12	Макароны отварные	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 Пшенная 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	мясо по-строгановски	100	30,5	15,8	12,1	309
12	Макароны	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.
 Хатанзеева Т.В.

