

УТВЕРЖДАЮ  
ИП Шарапова К.Б.

СОГЛАСОВАНО  
Директор Саранпаульской  
СОШ

2022 г.

« 12 » 09 2022 г.



К.Б. Шарапова



Е.В. Савчук

## МЕНЮ

12.09. 2022 г.

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб.
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2011 г.	182	Каша овсяная "Геркулес" молочная	180	7,20	9,10	31,51	238	26,00
2011 г.	377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,21	62	18,00
	Н	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38	18,00
		Шоколадный батончик вафельный «Боярушка»	38	6,40	3,70	54,60	533	26,00
		Хлеб пшеничный	60	2,37	0,30	0,63	70,14	3,00
<b>Итого:</b>				<b>9,70</b>	<b>9,42</b>	<b>47,35</b>	<b>370,14</b>	<b>91,00</b>
<b>Обед</b>								
2011 г.	71	Огурцы порционно	100	0,70	0,05	0,95	6	29,00
2011 г.	104	Суп гороховый с мясом	250	2,42	3,05	16,94	116,6	38,00
2011 г.	259	Жаркое по-домашнему	180	16,21	18,10	16,57	295	42,00
2011 г.	413	Пицца школьная	60	9,89	16,25	28,30	299	40,00
2011 г.	342	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	18,00
	Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,36	0,66	1,44	137,94	3,00
	Н	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,30	0,63	70,14	3,00
<b>ИТОГО:</b>				<b>34,41</b>	<b>38,52</b>	<b>91,76</b>	<b>1033,28</b>	<b>173,00</b>
<b>Комплексный обед</b>								
2011 г.	71	Огурцы порционно	100	0,70	0,05	0,95	6	29,00
2011 г.	259	Жаркое по-домашнему	180	16,21	18,10	16,57	295	42,00
2011 г.	413	Пицца школьная	60	9,89	16,25	28,30	299	40,00
2011 г.	342	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	18,00
	Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,36	0,66	1,44	137,94	3,00
	Н	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,30	0,63	70,14	3,00
<b>ИТОГО:</b>				<b>32,69</b>	<b>35,52</b>	<b>75,77</b>	<b>922,68</b>	<b>135,00</b>

Индивидуальный предприниматель

Шарапова К.Б.

Медицинская сестра

Филиппова А.Д.

УТВЕРЖДАЮ  
ИП Шарапова К.Б.

СОГЛАСОВАНО  
Директор Саранпаульской  
СОШ



2022 г.

К.Б. Шарапова



2022 г.

Е.В. Савчук

## МЕНЮ

13.09.2022 г.

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб.
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2011 г	202	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,90	42,56	208,4	28,00
2011 г	243	Сосиски отварные	60	5,55	15,55	0,25	164	34,00
	Н	Яблоко	130	0,49	0,49	12,70	57,69	18,00
2011 г	268	Чай с сахаром витаминизированный	200	0,10	0,04	9,90	35	18,00
	Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,36	0,66	1,44	137,94	3,00
	Н	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,30	0,63	70,14	3,00
<b>Итого:</b>				<b>18,92</b>	<b>17,45</b>	<b>54,78</b>	<b>615,48</b>	<b>104,00</b>
<b>Обед</b>								
2011 г	52	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,8	21,00
2011 г	222	Суп рисовый с мясом	200/250	27,14	8,44	14,08	241,06	38,00
2011 г	139	Капуста тушеная	100/150	2,04	3,68	7,89	77	22,00
2011 г	109	Котлеты из говядины	100	13,70	13,60	12,20	226,3	42,00
2011 г	377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,21	62	18,00
	Н	Хлеб пшеничный	30/60	2,37	0,30	0,63	70,14	3,00
<b>ИТОГО:</b>				<b>46,79</b>	<b>32,05</b>	<b>58,27</b>	<b>769,3</b>	<b>144,00</b>
<b>Комплексный обед</b>								
2011 г	52	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,8	21,00
2011 г	139	Капуста тушеная	100/150	2,04	3,68	7,89	77	22,00
2011 г	109	Котлеты из говядины	100	13,70	13,60	12,20	226,3	42,00
2011 г	377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,21	62	18,00
	Н	Хлеб пшеничный	30/60	2,37	0,30	0,63	70,14	3,00
<b>ИТОГО:</b>				<b>19,65</b>	<b>23,61</b>	<b>44,19</b>	<b>528,24</b>	<b>106,00</b>

Индивидуальный предприниматель  Шарапова К.Б.

Медицинская сестра



Филиппова А.Д.

УТВЕРЖДАЮ  
ИП Шаропова К.Б.

2022 г.

К.Б. Шаропова

СОГЛАСОВАНО

Директор Саранпаульской  
СОШ

2022 г.

Е.В. Савчук

## МЕНЮ

14.09.2022 г.

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб.
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2011 г.	186	Каша ячневая молочная вязкая	180/200	5,33	5,71	27,57	184,05	26,00
2011 г.	413	Пицца школьная	60	9,89	16,25	28,30	299	40,00
2011 г.	268	Чай с сахаром витаминизированный	200	0,10	0,04	9,90	35	18,00
	Н	Хлеб пшеничный	40/60	2,37	0,30	0,63	70,14	3,00
				<b>17,69</b>	<b>22,30</b>	<b>66,40</b>	<b>588,19</b>	<b>87,00</b>
<b>Обед</b>								
2011 г.	244	Салат витаминный	100	6,28	4,10	13,10	113,96	28,00
2011 г.	111	Суп с макаронными изделиями с мясом	250	2,85	6,09	15,60	140,4	34,00
2011 г.	165	Каша гречневая рассыпчатая	180/200	10,08	6,26	41,69	267,84	26,00
2011 г.	498	Тефтели мясные рубленые	90/100	8,20	10,10	7,00	151	42,00
	Н	Хлеб ржано-пшеничный	30/40	3,36	0,66	1,44	137,94	3,00
2011 г.	342	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	18,00
	Н	Соус томатный	30/40	0,41	1,47	1,29	23,82	16,00
	Н	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	0,63	70,14	3,00
<b>ИТОГО:</b>				<b>33,71</b>	<b>29,14</b>	<b>108,63</b>	<b>1019,7</b>	<b>170,00</b>

<b>Комплексный обед</b>								
2011 г.	244	Салат витаминный	100	6,28	4,10	13,10	113,96	28,00
2011 г.	165	Каша гречневая рассыпчатая	180/200	10,08	6,26	41,69	267,84	26,00
2011 г.	498	Тефтели мясные рубленые	90/100	8,20	10,10	7,00	151	42,00
	Н	Хлеб ржано-пшеничный	30/40	3,36	0,66	1,44	137,94	3,00
2011 г.	342	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	18,00
	Н	Соус томатный	30/40	0,41	1,47	1,29	23,82	16,00
	Н	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	0,63	70,14	3,00
<b>ИТОГО:</b>				<b>30,86</b>	<b>23,05</b>	<b>93,03</b>	<b>809,16</b>	<b>136,00</b>

Индивидуальный предприниматель



Шаропова К.Б.

Медицинская сестра



Филиппова А.Д

УТВЕРЖДАЮ  
ИП Шаропова К.Б.

2022 г.

К.Б. Шаропова



СОГЛАСОВАНО  
Директор Саранпaulьской  
СОШ

2022 г.

Е.В. Савчук



## МЕНЮ

15.09.2022 г.

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб.
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2011 г.	175	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом или сахаром)	200	6,09	11,17	33,47	260	26,00
2011 г.	401	Оладьи (с молоком сгущенным)	60	12,95	12,48	72,57	454	20,00
2011 г.	Н	Хлеб ржано-пшеничный	30/40	3,36	0,66	1,44	137,94	3,00
2011 г.	377	Чай с лимоном	200/222	0,13	0,02	15,21	62	18,00
2011 г.	Н	Хлеб пшеничный	30/60	2,37	0,30	0,63	70,14	3,00
<b>Итого:</b>				<b>24,90</b>	<b>24,63</b>	<b>123,32</b>	<b>984,08</b>	<b>70,00</b>
								<b>140,00</b>
<b>Обед</b>								
2011 г.	49	Салат витаминный	100	1,57	6,02	8,79	95,7	28,00
2011 г.	68	Суп гороховый с мясом	250	7,10	2,55	23,45	139,85	36,00
2011 г.	170	Каша перловая рассыпчатая	180/200	5,90	4,46	37,08	286,56	26,00
2011 г.	Н	Хлеб пшеничный	30/60	2,37	0,30	0,63	70,14	3,00
2011 г.	187	Компот из свежих фруктов	200	0,40	0,10	18,40	75,8	18,00
2011 г.	255	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185	36,00
<b>ИТОГО:</b>				<b>30,60</b>	<b>24,66</b>	<b>91,87</b>	<b>853,05</b>	<b>147,00</b>
<b>Комплексный обед</b>								
2011 г.	49	Салат витаминный	100	1,57	6,02	8,79	95,7	28,00
2011 г.	170	Каша перловая рассыпчатая	180/200	5,90	4,46	37,08	286,56	26,00
2011 г.	Н	Хлеб пшеничный	30/60	2,37	0,30	0,63	70,14	3,00
2011 г.	187	Компот из свежих фруктов	200	0,40	0,10	18,40	75,8	18,00
2011 г.	255	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185	36,00
<b>ИТОГО:</b>								<b>111,00</b>

Индивидуальный предприниматель

Шаропова К.Б.

Медицинская сестра

Филиппова А.Д.

УТВЕРЖДАЮ  
ИП Шарапова К.Б.



2022 г.

К.Б. Шарапова

СОГЛАСОВАНО  
Директор Саранпаульской  
СОШ



2022 г.

Е.В. Савчук

МЕНЮ

16.09.2022 г.

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб.
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2011 г.	115	Рагу овощное с мясом	200	18,72	22,72	18,80	355,2	56,00
2011 г.	413	Яблоко	100	9,89	16,25	28,30	299	18,00
2011 г.	268	Чай с сахаром витаминизированный	200	0,10	0,04	9,90	35	18,00
	Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,36	0,66	1,44	137,94	3,00
	Н	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,30	0,63	70,14	3,00
<b>ИТОГО:</b>				<b>34,44</b>	<b>39,97</b>	<b>59,07</b>	<b>897,28</b>	<b>98,00</b>
<b>Обед</b>								
2011 г.	21	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,83	5,03	1,84	56	28,00
2011 г.	87	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250	2,10	5,85	7,08	96	34,00
2011 г.	166	Каша перловая рассыпчатая	180	5,47	4,32	38,02	216	34,00
2011 г.	260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221	38,00
2011 г.	342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	18,00
	Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,36	0,66	1,44	137,94	3,00
	Н	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,30	0,63	70,14	3,00
<b>ИТОГО:</b>				<b>28,84</b>	<b>33,11</b>	<b>79,78</b>	<b>911,68</b>	<b>158,00</b>
<b>Комплексный обед</b>								
2011 г.	21	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,83	5,03	1,84	56	28,00
2011 г.	166	Каша перловая рассыпчатая	180	5,47	4,32	38,02	216	34,00
2011 г.	260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221	38,00
2011 г.	342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	18,00
	Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,36	0,66	1,44	137,94	3,00
	Н	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,30	0,63	70,14	3,00
<b>ИТОГО:</b>				<b>26,74</b>	<b>27,26</b>	<b>72,7</b>	<b>815,68</b>	<b>124,00</b>

Индивидуальный предприниматель

Шарапова К.Б.

Медицинская сестра

Филиппова А.Д.