

Утверждаю:

Руководитель образовательного учреждения

Всехвятская основная школа



« 11 декабря 2023 г.

Возрастная группа 7-11 лет.	Выход блюда	Цена	белки	Жиры	углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак:						
Каша гречневая молочная жидкая	150		6,5	6,8	52,5	318
Бутерброд с маслом сливочным	25/30		10	8	15	176,6
Молоко	200		4,9	5	32,5	190
Обед:						
Рапсовое светлое порционное	60		0,2	0	0,5	2,8
Борщ и сметана	250		2,3	6,7	13,4	122,2
Котлета из мяса кур	80		14,9	11,4	13,6	216
Желе из фруктов	150		3,8	6,4	38,9	228
Компот из смеси фруктов	200		0,2	0	35,4	142
Мед натуральный	10		1,3	0,2	9,9	46
Возрастная группа 12-18 лет.						
Завтрак:						
Каша гречневая молочная жидкая	150		6,5	6,8	52,5	318
Бутерброд с маслом сливочным	25/30		10	8	15	176,6
Молоко	200		4,9	5	32,5	190
Обед:						
Рапсовое светлое порционное	60		0,2	0	0,5	2,8
Борщ и сметана	250		2,3	6,7	13,4	122,2
Котлета из мяса кур	100		18,6	14,3	17	270
Желе из фруктов	150		4,6	8,3	46,7	273,6
Компот из смеси фруктов	200		0,2	0	35,4	142
Мед натуральный	10		1,3	0,2	9,9	46

Повар Стану Сташенкова М.С.

Завхоз [Signature] Ермакова О.К.

Утверждаю:

Руководитель образовательного учреждения

Всехсвятская основная школа



« 12 декабря » 2023 г.

Возрастная группа 7-11 лет.	Выход блюда	Цена	белки	Жиры	углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак:						
мертени миски с томатным соусом	40/30		11,7	14,6	111	225,5
макаронки цеземь отборные	150		5,1	9,1	34,2	244,5
бутерброд с ветчиной	15/20		5,5	5	10,3	107
чай с сахаром лимонадом	200/15		0,3	0,1	15,2	62
Обед:						
супу свежий порционный	60		0,3	0	1,1	4,2
суп картофельный с добавлением порха курицы	250		6,2	5,6	22,3	167
рыба и овощи	80		8,5	22,6	2,5	247,2
паша гречневая раскатанная	150		8,7	4,8	42,6	297
компот из смеси фруктов	200		0,2	0,1	3,3	138
мед растопленный	20		1,3	0,2	9,9	46
Возрастная группа 12-18 лет.						
Завтрак:						
мертени миски с томатным соусом	40/30		15,4	19,2	18	309,7
макаронки цеземь отборные	150		6,1	10,9	4,1	293,4
бутерброд с ветчиной	15/20		5,5	5	10,3	107
чай с сахаром лимонадом	200/15		0,3	0,1	15,2	62
Обед:						
супу свежий порционный	60		0,3	0	1,1	4,2
суп картофельный с добавлением порха курицы	100		10,6	28,3	2,9	359
рыба и овощи	250		6,2	5,6	22,3	167
паша гречневая раскатанная	180		10,4	9,4	51,1	339,8
компот из смеси фруктов	100		0,2	0,1	3,3	138
мед растопленный	20		1,3	0,2	9,9	46

Повар Итау Сташенкова М.С.

Завхоз [Signature] Ермакова О.К.

Утверждаю:

Руководитель образовательного учреждения

Всехсвятская основная школа

Журкина Л.К.

« 13 декабря » 2023 г.



Возрастная группа 7-11 лет.	Выход блюда	Цена	белки	Жиры	углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак:						
Пшеница рубленая	80		11	6,2	74	130
Картофельное пюре	150		3,2	6,8	21,9	163,5
чай без сахара	200		0,04	0,01	0	0,3
печенье	20		1,3	7	11,9	115
Биттон иодированный	25		2	0,3	12,9	65,5
Обед:						
ошпаренный светлый порционный рис и светлый картофель с картофелем и сметаной	60		0,4	0	2,2	11,6
плов	250		2,2	5,8	10,4	104,2
плов	150		16,5	16,9	24,4	322
компот из смеси фруктов	100		0,4	0	49,6	142
Фруктовая	60		5,5	6,5	34,4	218
плов ржаной	20		1,3	0,2	9,9	46
Возрастная группа 12-18 лет.						
Завтрак:						
Пшеница рубленая	100		15,4	19,2	18	309,8
Картофельное пюре	180		3,8	8,2	26,3	196,2
чай без сахара	200		0,04	0,01	0	0,3
печенье	20		1,3	7	11,9	115
Биттон иодированный	25		2	0,3	12,9	65,5
Обед:						
ошпаренный светлый порционный рис и светлый картофель с картофелем и сметаной	60		0,4	0	2,2	11,6
плов	250		2,2	5,8	10,4	104,2
компот из смеси фруктов	100		2,2	22,5	32,5	429
Фруктовая	60		5,5	6,5	34,4	218
плов ржаной	20		1,3	0,2	9,9	46

Повар Стану Сташенкова М.С.

Завхоз

Ермакова О.К.

Утверждаю:

Руководитель образовательного учреждения

Всехсвятская основная школа

Журкина Л.К.



« 14 декабря » 2023 г.

Возрастная группа 7-11 лет.	Выход блюда	Цена	белки	Жиры*	углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак:						
Омлет с молоком сливочным	100/50		17,7	14,6	11,1	222,5
чай с печеньем соевым	150		5,1	9,1	34,2	244,5
Яблоки порционные	130		0,6	0,6	12,7	69,1
Обед:						
Суп с макаронными изделиями и картофелем	260		0,4	0,7	0,2	19,8
Каша гречневая	80		12,7	11,5	12,8	208,8
Пюре картофельное	150		3,5	4,6	16	145,5
Салат из смеси фруктов	200		0,6	0	31,4	124
Компот из фруктов	40		2,6	0,4	19,8	92
Мед растопленный	40		2,6	0,4	19,8	92
Возрастная группа 12-18 лет.						
Завтрак:						
Омлет с молоком сливочным	150/50		15,2	14,6	89,3	552,4
чай с печеньем соевым	150		0,2	0,1	10	40
Яблоки свежие порционные	130		0,6	0,6	12,7	69,1
Обед:						
Суп с макаронными изделиями и картофелем	260		0,1	0,7	10,2	135
Каша гречневая	100		15,9	14,4	16	261
Пюре картофельное	150		4,2	9,1	19,2	174,6
Салат из смеси фруктов	200		0,6	0	31,4	174
Компот из фруктов	40		2,6	0,2	10,3	52,4
Мед растопленный	40		2,6	0,4	19,8	92

Повар Станц Сташенкова М.С.

Завхоз [подпись] Ермакова О.К.

Утверждаю:

Руководитель образовательного учреждения

Всехсвятская основная школа Журкина Л.К.

« 15 декабря 2023 г. »



Возрастная группа 7-11 лет.	Выход блюда	Цена	белки	Жиры	углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак:						
Омлет натуральный	150		18,6	27,9	2,7	340,5
Футерброд с маслом сливочным 25/25			4,9	4,5	12,9	113,5
Чай с сахаром	200/5		0,3	0,1	15,2	62
Обед:						
паштет свиной порционный	60		0,5	0,1	1,5	9,6
Желе из фруктов	100		1,9	3,2	16	108
Птица тушенная в соусе	80		10,2	11,5	2,8	162,8
Макаронные изделия отварные	150		5,1	9,1	34,2	244,5
Компот из фруктов	200		0,2	0,1	3,3	138
Чай с сахаром	25		2	0,3	12,9	65,5
мед натуральный	20		1,3	0,2	9,9	46
Возрастная группа 12-18 лет.						
Завтрак:						
Омлет натуральный	150		24,8	37,2	3,3	454
Футерброд с маслом сливочным 25/25			4,9	4,5	12,9	113,3
чай с сахаром	200/5		0,3	0,1	15,2	62
Обед:						
паштет свиной порционный	60		0,5	0,1	1,5	9,6
Желе из фруктов	250		3,4	4	20	155
Птица тушенная в соусе	100		12,8	14,4	3,5	205,5
Макаронные изделия отварные	180		6,1	10,9	4,1	295,4
Компот из фруктов	200		0,2	0,1	3,3	138
Чай с сахаром	25		2	0,3	12,9	65,5
мед натуральный	20		1,3	0,2	9,9	46

Повар Стелу Сташенкова М.С.

Завхоз СД Ермакова О.К.