

Утверждаю:

Руководитель образовательного учреждения

Всехсвятская основная школа

Журкина Л.К.

«22 января» 2023 г.



Возрастная группа 7-11 лет.	Выход блюда	Це- на	белки	Жиры	углеводы	Энергети- ческая ценность
Завтрак:						
Паштет рисовый с маслом сливочным	150.		3,4	7,3	29,6	198,4
Бутерброд с сыром	25/20		10	8	1,5	176,6
Ватрушка творожная	20		16	0,2	10,3	52,4
Макароны с маслом	200		4,9	5	32,5	190
Обед:						
Суп куриный с овощами	60.		0,4	0,1	1,3	8,4
Сырный суп с овощами	250.		6,2	5,6	22,3	167
Картофельное пюре	80		12,7	1,5	12,8	208,8
Куриные котлеты с овощами	150.		3,1	9,1	34,2	244,5
Компот из свежих фруктов	200		0,4	0	49,2	142
Чай с сахаром	30		2	0,3	14,9	69
Возрастная группа 12-18 лет.						
Завтрак:						
Паштет рисовый с маслом сливочным	200		4,5	9,7	39,5	164,5
Бутерброд с сыром	25/20		10	8	1,5	176,6
Ватрушка творожная	20		16	0,2	10,3	52,4
Макароны с маслом	200		4,9	5	32,5	190
Обед:						
Суп куриный с овощами	60.		0,4	0,1	1,3	8,4
Сырный суп с овощами	250.		6,2	5,6	22,3	167
Картофельное пюре	100		15,9	1,4	16	261
Куриные котлеты с овощами	180.		6,1	10,9	41	293,4
Компот из свежих фруктов	200		0,4	0	49,2	142
Чай с сахаром	30.		2	0,3	14,9	69

Повар Стану Сташенкова М.С.

Завхоз Ермакова О.К.

Утверждаю:

Руководитель образовательного учреждения

Всехсвятская основная школа

Журкина Л.К.

«23» января 2024 г.



Возрастная группа 7-11 лет.	Выход блюда	Це- на	белки	Жиры	углеводы	Энергети- ческая ценность
Завтрак:						
Потеша из смеси кур	80.		34.	7,3.	29,6.	198,9.
Картофельное пюре	150.		32.	6,8.	21,9.	185,5.
Чай с сахаром и лимонами	200/5.		0,3.	0,1.	15,2.	6,2.
Биток шоколадный	20.		1,6.	0,2.	10,3.	52,4.
Обед:						
Суп с курицей, картофелем, морковью	60.		0,4.	0.	2,2.	11,6.
Суп картофельный, рыбный	250/15.		5.	3,3.	20,5.	132,6.
Пюре по-строгановски	80.		10,9.	10,9.	3,2.	156.
Чай с сахаром	150.		3,8.	6,1.	38,9.	228.
Биток шоколадный	20.		1,6.	0,2.	10,3.	52,4.
Мед растопленный	20.		1,3.	0,2.	9,9.	46.
Компот фруктовый	200.		0,6.	0.	31,4.	124.
Возрастная группа 12-18 лет.						
Завтрак:						
Потеша из смеси кур	100.		18,6.	14,3.	17.	270.
Картофельное пюре	180.		5,8.	8,2.	26,3.	196,2.
Чай с сахаром и лимонами	200/5.		0,3.	0,1.	15,2.	6,2.
Биток шоколадный	20.		1,6.	0,2.	10,3.	52,4.
Обед:						
Суп с курицей, картофелем, морковью	60.		0,4.	0.	2,2.	11,6.
Суп картофельный, рыбный	250/15.		5.	3,3.	20,5.	132,6.
Пюре по-строгановски	100.		13,6.	13,6.	4.	195.
Чай с сахаром	180.		4,6.	7,3.	46,7.	273.
Биток шоколадный	20.		1,6.	0,2.	10,3.	52,4.
Мед растопленный	20.		1,3.	0,2.	9,9.	46.
Компот фруктовый	200.		0,6.	0.	31,4.	124.

Повар Стасю Сташенкова М.С.

Завхоз Ермакова О.К.

Утверждаю:

Руководитель образовательного учреждения

Всехсвятская основная школа

«24 января» 2021 г.



Возрастная группа 7-11 лет.	Выход блюда	Це- на	белки	Жиры	углеводы	Энергети- ческая ценность
Завтрак:						
Запеканка творожная с яблоками и изюмом	150/50		30,2	17,9	51,5	496
Чай без сахара	200		0,04	0,01	0	0,3
Ватоподорожник	20		1,6	0,2	10,3	52,4
Обед:						
Порridge светлый порционный	60		0,3	0	0,7	4
Борщ из свеклы капуста с карто- шкой и сметаной	250		2,3	6,7	13,4	122,2
Мясные котлеты с томатным соусом	50/30		1,7	9,6	9	154,9
Пюре картофельное	150		8,7	7,8	42,6	297
Мед натуральный	40		2,6	0,4	19,8	92
Компот из смеси фруктов	200		0,2	0,1	3,3	138
Возрастная группа 12-18 лет.						
Завтрак:						
Запеканка творожная с яблоками и изюмом	150/50		30,2	17,9	51,9	496
Чай без сахара	200		0,04	0,01	0	0,3
Ватоподорожник	20		1,6	0,2	10,3	52,4
Обед:						
Порridge светлый порционный	60		0,3	0	0,7	4
Борщ из свеклы капуста с карто- шкой и сметаной	250		2,3	6,7	13,4	122,4
Мясные котлеты с томатным соусом	100/60		15,4	19,2	18	309,8
Пюре картофельное	180		10,7	9,4	51,1	334,8
Мед натуральный	40		2,6	0,4	19,8	92
Компот из смеси фруктов	200		0,2	0,1	3,3	138

Повар Стасю Сташенкова М.С.

Завхоз

Ермакова О.К.

Утверждаю:

Руководитель образовательного учреждения

Всехсвятская основная школа

Журкина Л.К.

« 25 января » 2024 г.



Возрастная группа 7-11 лет.	Выход блюда	Це- на	белки	Жиры	углеводы	Энергети- ческая ценность
Завтрак:						
Биточек мясной	80		12,7	11,5	12,8	208,8
Макаронные изделия отварные	150		5,1	9,1	34,2	244,5
Бутерброд с сыром	15/10		5	5	10,3	107
Чай с сахаром	200		0,2	0,1	15	60
Обед:						
Суп из свинины порционными	40		0,4	0,1	1,5	10,6
Суп картофельный с яйцом	100		4,6	4,6	16,4	121,8
Гречка с курицей	175		12,8	10,7	15,2	208
Полдник из сметаны и творога	100		0,4	0	4,6	14,2
Чай с сахаром	30		2	0,3	14,9	69
Биточек	50		3,3	4,2	20,5	160
Возрастная группа 12-18 лет.						
Завтрак:						
Биточек мясной	100		15,9	14,4	16	261
Макаронные изделия отварные	150		6,1	10,9	41	293,4
Бутерброд с сыром	15/10		5	5	10,3	107
Чай с сахаром	200		0,2	0,1	15	60
Обед:						
Суп из свинины порционными	40		0,4	0,1	1,5	10,6
Суп картофельный с яйцом	250		5,6	5,8	20,5	152,3
Гречка с курицей	250		18,3	15,3	21,8	294,1
Полдник из сметаны и творога	100		0,4	0	4,6	14,2
Чай с сахаром	30		2	0,3	14,9	69
Биточек	50		3,3	4,2	20,5	160

Повар Стасюк Сташенкова М.С.

Завхоз Ермакова О.К.

Утверждаю:

Руководитель образовательного учреждения

Всехсвятская основная школа

«26 января» 2024 г.



Возрастная группа 7-11 лет.	Выход блюда	Це- на	белки	Жиры	углеводы *	Энергети- ческая ценность
Завтрак:						
Блинчики с сметаной	150		6,2	6,8	52,5	318
Йогурт фруктовый	125		3,5	3,1	17,3	112,5
чай с печеньем соевым	200		0,2	0,1	10	40
Обед:						
суп овощной порционный	60		0,2	0	0,5	2,8
суп из овощей со сметаной	200		2,7	7,7	8,6	89,2
картофельное пюре	80		7	5,7	8,9	118,4
картофельное пюре	150		3,2	6,8	21,9	163,5
компот из смеси фруктов	200		0,2	0	35,4	142
фруктовый	50		3,7	6,3	2,2	159
чай с сахаром	20		1,3	0,2	9,9	46
Возрастная группа 12-18 лет.						
Завтрак:						
Блинчики с сметаной	225		9,3	10,2	78,8	477
Йогурт фруктовый	125		3,5	3,1	17,3	112,5
чай с печеньем соевым	200		0,2	0,1	10	40
Обед:						
суп овощной порционный	60		0,2	0	0,5	2,8
суп из овощей со сметаной	250		1,9	6,5	9,6	111,5
картофельное пюре	160		14	11,4	17,8	236,8
картофельное пюре	180		3,8	8,2	26,3	196,2
компот из смеси фруктов	200		0,2	0	35,4	142
фруктовый	50		3,7	6,3	2,2	159
чай с сахаром	20		1,3	0,2	9,9	48

Повар Виноградова Стасенкова М.С.

Завхоз Ермакова Ермакова О.К.