

Утверждаю:

Руководитель образовательного учреждения

Всехсвятская основная школа

Мур

Журкина Л.К.

«25 марта» 2024 г.



Возрастная группа 7-11 лет.	Выход блюда	Це- на	белки	Жиры	углеводы	Энергети- ческая ценность
Завтрак:						
Кашия Футбол молочная каша	150		5,5	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:						
рошфор светлый порционный	60		0,2	0	0,5	2,8
Борщ из свеклы капуста экстренная и сливочная	250		2,3	6,7	13,4	122,2
Пюре из мяса кур	80		14,9	11,4	13,6	216
Мис отварной	150		3,8	6,4	38,9	228
Компот из смеси фруктов	200		0,2	0	35,4	142
Ягодная	20		1,3	0,2	9,9	46
Возрастная группа 12-18 лет.						
Завтрак:						
Кашия Футбол молочная каша	150		5,5	10,1	39,5	272,7
Бутерброд с маслом сливочным	25/30		10	8	15	176,6
Молоко	200		4,9	5	32,5	190
Обед:						
рошфор светлый порционный	60		0,2	0	0,5	2,8
Борщ из свеклы капуста экстренная и сливочная	250		2,3	6,7	13,4	122,2
Пюре из мяса кур	180		18,6	14,3	17	270
Мис отварной	150		4,6	8,3	46,7	273,6
Компот из смеси фруктов	200		0,2	0	35,4	142
Ягодная	20		1,3	0,2	9,9	46

Повар Стаху Сташенкова М.С.

Завхоз Ермакова О.К.

Утверждаю:

Руководитель образовательного учреждения

Всехсвятская основная школа

Мур

Журкина Л.К.



« 26 марта » 2024 г.

Возрастная группа 7-11 лет.	Выход блюда	Це- на	белки	Жиры	углеводы	Энергети- ческая ценность
Завтрак:						
творожная запеканка с яблоками 40/50	150		11,7	14,6	111	225,5
макаронные изделия отварные 150	150		5,1	9,1	34,2	244,5
бутерброд с сыром 15/20	15/20		5	5	10,3	107
чай с сахаром или медом 200/5	200/5		0,3	0,1	15,2	62
Обед:						
суп с овощами порционный 60	60		0,3	0	1,1	7,2
суп картофельный с овощами 250	250		6,2	5,6	22,3	167
рыба отварная 60	60		8,5	22,6	2,3	247,2
пюре картофельное 150	150		8,7	4,8	42,6	297
компот из смеси фруктов 200	200		0,2	0,1	3,3	13,8
мед или сахар 20	20		1,3	0,2	9,9	46
Возрастная группа 12-18 лет.						
Завтрак:						
творожная запеканка с яблоками 100/50	100/50		15,4	19,2	18	329,8
сыр 180	180		6,1	10,9	4,1	193,4
макаронные изделия отварные 15/20	15/20		5	5	10,3	107
бутерброд с сыром 200/5	200/5		0,3	0,1	15,2	62
чай с сахаром или медом						
Обед:						
суп с овощами порционный 60	60		0,3	0	1,1	7,2
суп картофельный с овощами 100	100		10,6	28,3	2,9	359
рыба отварная 250	250		6,2	5,6	22,3	167
пюре картофельное 180	180		10,4	9,4	54,1	339,8
компот из смеси фруктов 100	100		0,2	0,1	3,3	13,8
мед или сахар 20	20		1,3	0,2	9,9	46

Повар

Стану

Сташенкова М.С.

Завхоз

Ермакова О.К.

Ермакова О.К.

Утверждаю:

Руководитель образовательного учреждения

Всехсвятская основная школа

Журкина Л.К.

« 27 марта » 2021 г.



Возрастная группа 7-11 лет.	Выход блюда	Це- на	белки	Жиры	углеводы	Энергети- ческая ценность
Завтрак:						
Омлет с молоком сгущенным 100/50	100		17,7	14,6	11,1	222,5
чай с печеньем сдобным сахарным 150	150		5,1	9,8	34,2	244,5
Яблоки порционные 130	130		0,6	0,6	12,7	69,1
Обед:						
Суп с макаронными изделиями 260	260		0,4	0,7	0,2	19,8
и картофель						
Мини-пицца мясной 80	80		12,7	11,5	12,8	208,8
Чай с печеньем 150	150		3,5	4,6	16	145,5
Фрукты 200	200		0,6	0	34,4	124
Яблоки порционные 40	40		2,6	0,4	19,8	92
Яблоки порционные 40	40		2,6	0,4	19,8	92
Возрастная группа 12-18 лет.						
Завтрак:						
Омлет с молоком сгущенным 150/50	150		15,2	14,6	89,3	552,4
чай с печеньем сдобным сахарным 150	150		0,2	0,1	10	40
Яблоки порционные 130	130		0,6	0,6	12,7	69,1
Обед:						
Суп с макаронными изделиями 260	260		0,1	0,7	10,2	135
и картофель						
Мини-пицца мясной 120	120		15,9	14,4	16	261
Чай с печеньем 150	150		4,2	9,1	19,2	174,6
Фрукты 200	200		0,6	0	34,4	174
Яблоки порционные 40	40		2,6	0,2	10,3	52,4
Яблоки порционные 40	40		2,6	0,4	19,8	92

Повар Стасю Сташенкова М.С.

Завхоз

С.С.

Ермакова О.К.

Утверждаю:

Руководитель образовательного учреждения

Всехсвятская основная школа

Журкина Л.К.

« 28 марта » 2024 г.



Возрастная группа 7-11 лет.	Выход блюда	Це- на	белки	Жиры	углеводы	Энергети- ческая ценность
Завтрак:						
Пюре картофеля	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
Биток поджаренный	25		2	0,3	12,9	65,5
Обед:						
Суп куриный порционный	60		0,4	0	2,2	11,6
Курица с овощами и картофелем	250		2,2	5,8	10,4	104,2
Картофель и сметаной	150		16,5	16,9	24,4	322
Плов	200		0,4	0	49,6	142
Компот из смеси фруктов	60		5,5	6,5	34,4	218
Фрукты	20		1,3	0,2	9,9	46
Возрастная группа 12-18 лет.						
Завтрак:						
Пюре картофеля	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
Биток поджаренный	25		2	0,3	12,9	65,5
Обед:						
Суп куриный порционный	60		0,4	0	2,2	11,6
Курица с овощами и картофелем	250		2,2	5,8	10,4	104,2
Картофель и сметаной	200		2,2	22,5	32,5	429
Плов	60		5,5	6,5	34,4	218
Компот из смеси фруктов	20		1,3	0,2	9,9	46

Повар Стану Сташенкова М.С.

Завхоз

С.С.

Ермакова О.К.

Утверждаю:

Руководитель образовательного учреждения

Всехсвятская основная школа

Журкина Л.К.

«29 марта» 2024 г.



Возрастная группа 7-11 лет.	Выход блюда	Це- на	белки	Жиры	Углеводы	Энергети- ческая ценность
Завтрак:						
Омлет картофельный	150		18,6	27,9	2,7	340,5
Фруктовый салат с маслом сливочным	15/25		4,9	4,5	12,9	113,5
Чай с сахаром	200/5		0,3	0,1	15,2	62
Обед:						
Помидор свежий порционный	60		0,5	0,1	1,5	9,6
Пюре картофельное	100		1,9	3,2	16	108
Птица тушеная в соусе	80		10,2	4,5	2,8	162,8
Макаронные изделия отварные	150		5,1	9,1	34,2	244,5
Омлет из фруктов	200		0,2	0,1	3,3	138
Салат из овощей	25		2	0,3	12,9	65,5
Чай фруктовый	20		1,3	0,2	9,9	46
Возрастная группа 12-18 лет.						
Завтрак:						
Омлет картофельный	100		24,8	37,2	3,3	454
Фруктовый салат 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:						
Помидор свежий порционный	60		0,5	0,1	1,5	9,6
Пюре картофельное	250		3,4	4	20	155
Птица тушеная в соусе	100		12,8	14,4	3,5	205,5
Макаронные изделия отварные	180		6,1	10,9	4,1	295,4
Омлет из фруктов	200		0,2	0,1	3,3	138
Салат из овощей	25		2	0,3	12,9	65,5
Чай фруктовый	20		1,3	0,2	9,9	46

Повар Стану Сташенкова М.С.

Завхоз Ермакова О.К.