

Утверждаю:

Руководитель образовательного учреждения

Всехсвятская основная школа

Журкина Л.К.

«29 января» 2024 г.



Возрастная группа 7-11 лет.	Выход блюда	Це- на	белки	Жиры	углеводы	Энергети- ческая ценность
Завтрак:						
Кашия, бутербл. молочная каша	150		6,5	6,8	52,5	318
Бутерброд с маслом сливочным	25/30		10	8	15	176,6
Масло сливочное	250		4,9	5	32,5	190
Обед:						
рошфор светлый порционный	60		0,2	0	0,5	2,8
борщ и сметана	250		2,3	6,7	13,4	122,2
Пюре 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
Ягодная	20		1,3	0,2	9,9	46
Возрастная группа 12-18 лет.						
Завтрак:						
Кашия, бутербл. молочная каша	200		5,5	10,1	39,5	272,7
Бутерброд с маслом сливочным	25/30		10	8	15	176,6
Масло сливочное	250		4,9	5	32,5	190
Обед:						
рошфор светлый порционный	60		0,2	0	0,5	2,8
борщ и сметана	250		2,3	6,7	13,4	122,2
Пюре из мяса кур	120		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
Ягодная	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

Жур

Журкина Л.К.

« 30 января » 2024 г.



Возрастная группа 7-11 лет.	Выход блюда	Це- на	белки	Жиры	углеводы	Энергети- ческая ценность
Завтрак:						
творожная масса с мажонками 40/50	150		11,7	14,6	11,1	225,5
макаронки цуккини отварные	15/20		5,1	9,1	34,2	244,5
бутерброд с ветчиной	20/15		5	5	10,3	107
чай с сахаром или мёдом			0,3	0,1	15,2	62
Обед:						
суп куриный порционный	60		0,3	0	1,1	7,2
суп картофельный с добавлением порей лука	250		6,2	5,6	22,3	167
рыба жареная	80		8,5	22,6	2,5	247,2
пюре картофельное	150		8,7	4,8	42,6	297
компот из смеси фруктов	200		0,2	0,1	3,3	13,8
мёд или сахар	20		1,3	0,2	9,9	46
Возрастная группа 12-18 лет.						
Завтрак:						
творожная масса с мажонками 100/60	150		15,4	19,2	18	309,8
сauce	15/20		6,1	10,9	4,1	193,4
макаронки цуккини отварные	20/15		5	5	10,3	107
бутерброд с ветчиной			0,3	0,1	15,2	62
чай с сахаром или мёдом						
Обед:						
суп куриный порционный	60		0,3	0	1,1	7,2
суп картофельный с добавлением порей лука	100		10,6	28,3	19	359
рыба жареная	250		6,2	5,6	22,3	167
пюре картофельное	180		10,4	9,4	51,1	339,8
компот из смеси фруктов	100		0,2	0,1	3,3	13,8
мёд или сахар	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.

« 31 января » 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 сахаром 150	150		5,1	9,1	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
Яблоко 150	150		3,5	4,6	16	145,5
Фрукты 200	200		0,6	0	34,4	124
Яблоко 40	40		2,6	0,4	19,8	92
Яблоко 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 сахаром 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
Яблоко 150	150		4,2	9,1	19,2	174,6
Фрукты 200	200		0,6	0	34,4	174
Яблоко 40	40		2,6	0,2	10,3	52,4
Яблоко 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.

« 01 февраля » 2024 г.



Возрастная группа 7-11 лет.	Выход блюда	Це- на	белки	Жиры	углеводы	Энергети- ческая ценность
Завтрак:						
Помидоры рубленые	80		1,1	6,2	7,4	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
Витаминизированный	25		2	0,3	12,9	65,5
Обед:						
Омлет с ветчиной порционными	60		0,4	0	2,2	11,6
Чай и сладости к чаю с						
картофель и сметаной	250		2,2	5,8	10,4	104,2
Плов	150		16,5	16,9	24,4	322
Компот из смеси фруктов	200		0,4	0	49,6	142
Фрукты	60		5,5	6,5	34,4	218
Витаминизированный	20		1,3	0,2	9,9	46
Возрастная группа 12-18 лет.						
Завтрак:						
Помидоры рубленые	100		1,54	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
Витаминизированный	25		2	0,3	12,9	65,5
Обед:						
Омлет с ветчиной порционными	60		0,4	0	2,2	11,6
Чай и сладости к чаю с						
картофель и сметаной	250		2,2	5,8	10,4	104,2
Плов						
Компот из смеси фруктов	200		2,2	22,5	32,5	429
Фрукты	60		5,5	6,5	34,4	218
Витаминизированный	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.

« 02 февраля » 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 яблоком и бананом	15/25		4,9	4,5	12,9	113,3
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
Помидор и огурец	200		0,2	0,1	3,3	138
Салат из овощей	25		2	0,3	12,9	65,5
Чай с сахаром	20		1,3	0,2	9,9	46
Возрастная группа 12-18 лет.						
Завтрак:						
Омлет картофельный	150		24,8	37,2	3,3	454
Фруктовый салат с яблоком и бананом	25/25		4,9	4,5	12,9	113,3
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	203,5
Макаронные изделия отварные	180		6,1	10,9	4,1	295,4
Помидор и огурец	200		0,2	0,1	3,3	138
Салат из овощей	25		2	0,3	12,9	65,5
Чай с сахаром	20		1,3	0,2	9,9	46

Повар Стану Сташенкова М.С.

Завхоз Ермакова Ермакова О.К.