

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ – Теренгульская СОШ
 А.П. Мартыновский /
 (личная подпись, фамилия, инициалы)
 Приказ от 31.07.2023г № 138

Столовая МБОУ – Теренгульская СОШ

МЕНЮ

для обучающихся категории ОВЗ 7-11 лет (1-4 классов)

22 апреля 2024г						
ЗАВТРАК 7-день						
Наименование блюд и продуктов	Химический состав					Цена (руб.)
	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	энерг. цен. (ккал)	
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	18
Омлет с зеленым горошком	150	9,7	10,6	4,8	153,5	28,55
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	2,86
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	4,40
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	20
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	2,80
Итого за Завтрак	570	23,6	20,9	57,6	512,5	76,61
ОБЕД						
Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17,1	28,70
Суп картофельный с клецками	150	3,5	2,5	8,5	70,2	20,88
Рагу из курицы	200	26,2	8,8	21,9	271,7	37,54
Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	10,05
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	4,20
Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,4	119,6	6,16
Итого за Обед	910	45,1	13,2	102,2	707,2	107,53

Итого за день	1480	68,7	34,1	159,8	1219,7	184,14
23 апреля 2024 г						
ЗАВТРАК 8-день						
Наименование блюд и продуктов	Химический состав					Цена (руб.)
	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	энерг. цен. (ккал)	
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	18
Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3	13,52
Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4	16,26
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	3,50
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	23
Итого за Завтрак	580	22,2	18,7	81,1	580,4	74,28
ОБЕД						
Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9	7,79
Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5,9	6,8	12,5	134,6	17,13
Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	7,28
Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	12,7	5,3	189,2	37,57
Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	15
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	2,10
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	4,40
Итого за Обед	810	30,2	34,7	96	817,4	91,27
Итого за день	1390	52,4	53,4	177,1	1397,8	165,55

24 апреля 2024г

ЗАВТРАК 9-день

Наименование блюд и продуктов	Химический состав					Цена (руб.)
	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	энерг. цен. (ккал)	
Пудинг из творога с яблоками	200	30,5	14,4	20,5	333,9	76,90
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	5,25
Яблоко	150	0,8	0,8	19,6	88,8	24
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	2,80
Итого за Завтрак	640	35,9	16,6	68,4	567,4	108,95

ОБЕД

Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8	6,54
Свекольник (со сметаной)	200	1,8	4,3	10,7	88,3	3,78
Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1	6,43
Котлеты Куриные	85	10,8	8,5	7,1	148,5	22,10
Соус красный основной	25	0,8	0,6	2,2	17,7	2,01
Напиток апельсиновый	200	0,2	0	8	33	11
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	3,50
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	3,52
Итого за Обед	850	25,3	29,8	103,6	783,9	58,88
Итого за день	1490	61,2	46,4	172	1351,3	167,83

25 апреля 2024г**ЗАВТРАК 10-день**

Наименование блюд и продуктов	Химический состав					Цена (руб.)
	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	энерг. цен. (ккал)	
Сырники	150	29,5	8,6	24,6	293,6	67,82
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	1,25

Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	2,10
Банан	200	3	1	42	189	32
Итого за Завтрак	580	35	9,8	87,8	579,7	103,17
ОБЕД						
Салат из свежих помидоров и огурцов	80	1	5,1	3,1	62,4	30,04
Борщ с капустой и картофелем	200	4,3	3,5	7,5	78,3	2,32
Запеканка картофельная с говядиной	200	23,6	23,2	26,5	408,6	58,41
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	6,72
Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,2	2,10
Хлеб ржаной	30	2,6	0,5	13,4	68,3	2,64
Итого за Обед	790	35,8	32,7	94,9	815,8	102,23
Итого за день	1370	70,8	42,5	182,7	1395,5	205,40
26 апреля 2024г						
ЗАВТРАК 11-день						
Наименование блюд и продуктов	Химический состав					Цена (руб.)
	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	энерг. цен. (ккал)	
Сыр твердых сортов в нарезке	20	7	8,9	0	107,5	12
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	7,50
Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,5	4,5	17,9	134,2	12,97
Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	12,50
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	4,20
Итого за Завтрак	500	21,9	24,7	60	548,8	49,17
ОБЕД						

Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	80	1,1	8,1	4,8	96,7	5,21
Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	3,68
Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	5,85
Голубцы ленивые "Натуральные"	65	7,6	5,7	7,2	111	16,35
Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2	3,16
Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7	20,80
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	4,40
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	2,10
Сырок творожный	40	3,6	9,2	7,4	127	38
Итого за Обед	865	29	35,1	106,9	861,3	99,55
Итого за день	1365	50,9	59,8	166,9	1410,1	148,72

27 апреля 2024г

ЗАВТРАК 12-день

Наименование блюд и продуктов	Химический состав					Цена (руб.)
	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	энерг. цен. (ккал)	
Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	12
Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	18,61
Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	11,60
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	2,80
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	3,52
Итого за Завтрак	500	22,4	19,7	81,9	594,7	48,53

Борщ с фасолью	200	3,1	5,1	12,3	107,5	11,90
Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	7,21
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9,7	5,2	4,4	103,1	18,26
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	7,80
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	2,10
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	1,76
Масса творожная	100	7,1	23	27,1	343,8	40
Итого за Обед	770	26,8	39,1	95	839,9	89,03
Итого за день	1270	49,2	58,8	176,9	1434,6	137,56

Составил завхоз: *Кошелева* Кошелева Я.Н.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ – Теренгульская СОШ
 /А.П. Мартыновский /
 (личная подпись, фамилия, инициалы)
 Приказ от 31.07.2023г № 138

Столовая МБОУ –Теренгульская СОШ

МЕНЮ

для обучающихся категории ОВЗ 7-11 лет (5-6 классов)

22 апреля 2024г						
ЗАВТРАК 7-день						
Наименование блюд и продуктов	Химический состав					Цена (руб.)
	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	энерг. цен. (ккал)	
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	18
Омлет с зеленым горошком	150	9,7	10,6	4,8	153,5	28,55
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	2,86
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	4,40
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	20
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	2,80
Итого за Завтрак	570	23,6	20,9	57,6	512,5	76,61
ОБЕД						
Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17,1	28,70
Суп картофельный с клецками	150	3,5	2,5	8,5	70,2	20,88
Рагу из курицы	200	26,2	8,8	21,9	271,7	37,54
Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	10,05
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	4,20
Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,4	119,6	6,16
Итого за Обед	910	45,1	13,2	102,2	707,2	107,53

Итого за день	1480	68,7	34,1	159,8	1219,7	184,14
23 апреля 2024 г						
ЗАВТРАК 8-день						
Наименование блюд и продуктов	Химический состав					Цена (руб.)
	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	энерг. цен. (ккал)	
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	18
Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3	13,52
Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4	16,26
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	3,50
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	23
Итого за Завтрак	580	22,2	18,7	81,1	580,4	74,28
ОБЕД						
Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9	7,79
Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5,9	6,8	12,5	134,6	17,13
Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	7,28
Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	12,7	5,3	189,2	37,57
Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	15
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	2,10
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	4,40
Итого за Обед	810	30,2	34,7	96	817,4	91,27
Итого за день	1390	52,4	53,4	177,1	1397,8	165,55

24 апреля 2024г

ЗАВТРАК 9-день

Наименование блюд и продуктов	Химический состав					Цена (руб.)
	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	энерг. цен. (ккал)	
Пудинг из творога с яблоками	200	30,5	14,4	20,5	333,9	76,90
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	5,25
Яблоко	150	0,8	0,8	19,6	88,8	24
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	2,80
Итого за Завтрак	640	35,9	16,6	68,4	567,4	108,95

ОБЕД

Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8	6,54
Свекольник (со сметаной)	200	1,8	4,3	10,7	88,3	3,78
Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1	6,43
Котлеты Куриные	85	10,8	8,5	7,1	148,5	22,10
Соус красный основной	25	0,8	0,6	2,2	17,7	2,01
Напиток апельсиновый	200	0,2	0	8	33	11
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	3,50
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	3,52
Итого за Обед	850	25,3	29,8	103,6	783,9	58,88
Итого за день	1490	61,2	46,4	172	1351,3	167,83

25 апреля 2024г**ЗАВТРАК 10-день**

Наименование блюд и продуктов	Химический состав					Цена (руб.)
	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	энерг. цен. (ккал)	
Сырники	150	29,5	8,6	24,6	293,6	67,82
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	1,25

Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	2,10
Банан	200	3	1	42	189	32
Итого за Завтрак	580	35	9,8	87,8	579,7	103,17
ОБЕД						
Салат из свежих помидоров и огурцов	80	1	5,1	3,1	62,4	30,04
Борщ с капустой и картофелем	200	4,3	3,5	7,5	78,3	2,32
Запеканка картофельная с говядиной	200	23,6	23,2	26,5	408,6	58,41
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	6,72
Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,2	2,10
Хлеб ржаной	30	2,6	0,5	13,4	68,3	2,64
Итого за Обед	790	35,8	32,7	94,9	815,8	102,23
Итого за день	1370	70,8	42,5	182,7	1395,5	205,40
26 апреля 2024г						
ЗАВТРАК 11-день						
Наименование блюд и продуктов	Химический состав					Цена (руб.)
	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	энерг. цен. (ккал)	
Сыр твердых сортов в нарезке	20	7	8,9	0	107,5	12
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	7,50
Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,5	4,5	17,9	134,2	12,97
Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	12,50
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	4,20
Итого за Завтрак	500	21,9	24,7	60	548,8	49,17
ОБЕД						

Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	80	1,1	8,1	4,8	96,7	5,21
Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	3,68
Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	5,85
Голубцы ленивые "Натуральные"	65	7,6	5,7	7,2	111	16,35
Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2	3,16
Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7	20,80
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	4,40
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	2,10
Сырок творожный	40	3,6	9,2	7,4	127	38
Итого за Обед	865	29	35,1	106,9	861,3	99,55
Итого за день	1365	50,9	59,8	166,9	1410,1	148,72

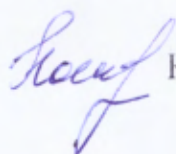
27 апреля 2024г

ЗАВТРАК 12-день

Наименование блюд и продуктов	Химический состав					Цена (руб.)
	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	энерг. цен. (ккал)	
Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	12
Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	18,61
Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	11,60
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	2,80
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	3,52
Итого за Завтрак	500	22,4	19,7	81,9	594,7	48,53

Борщ с фасолью	200	3,1	5,1	12,3	107,5	11,90
Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	7,21
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9,7	5,2	4,4	103,1	18,26
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	7,80
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	2,10
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	1,76
Масса творожная	100	7,1	23	27,1	343,8	40
Итого за Обед	770	26,8	39,1	95	839,9	89,03
Итого за день	1270	49,2	58,8	176,9	1434,6	137,56

Составил завхоз:



Кошелева Я.Н

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ – Теренгульская СОШ
 А.П. Мартыновский /
 (личная подпись, фамилия, инициалы)
 Приказ от 31.07.2023 г № 138

Столовая МБОУ – Теренгульская СОШ

МЕНЮ

для обучающихся категории ОБЗ 12-18 лет

22 апреля 2024г						
ЗАВТРАК 7-день						
Наименование блюд и продуктов	Химический состав					Цена (руб.)
	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	энерг. цен. (ккал)	
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	18,00
Омлет с зеленым горошком	250	16,1	17,7	8	255,9	54
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	2,86
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	2,80
Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,4	119,6	6,16
Яблоко	250	0,4	0,4	9,8	44,4	40
Итого за Завтрак	690	31,3	28,2	67,5	649,1	123,82
ОБЕД						
Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	33,90
Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4	93,6	22,45
Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,7	41,67
Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	10,05
Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	5,60
Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	170,8	8,80
Итого за Обед	1030	49,9	14,5	125,8	833	122,47

Итого за день	1720	81,2	42,7	193,3	1482,1	246,29
23 апреля 2024 г						
ЗАВТРАК 8-день						
Наименование блюд и продуктов	Химический состав					Цена (руб.)
	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	энерг. цен. (ккал)	
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	18,00
Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3	13,52
Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4	16,26
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	3,50
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	23
Итого за Завтрак	580	22,2	18,7	81,1	580,4	74,28
ОБЕД						
Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9	7,79
Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7,4	8,4	15,7	168,3	22,23
Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8	9,33
Печень говяжья по-строгановски	120	20,1	19	8	283,8	53,50
Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	15,00
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	2,10
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	4,40
Итого за Обед	950	39,4	44,4	108,5	992,1	114,35
Итого за день	1530	61,6	63,1	189,6	1572,5	188,63

24 апреля 2024г

ЗАВТРАК 9-день

Наименование блюд и продуктов	Химический состав					Цена (руб.)
	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	энерг. цен. (ккал)	
Пудинг из творога с яблоками	200	30,5	14,4	20,5	333,9	76,90
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	5,25
Яблоко	150	0,8	0,8	19,6	88,8	24
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	3,50
Итого за Завтрак	650	36,7	16,7	73,3	590,8	109,65

ОБЕД

Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8	6,54
Свекольник (со сметаной)	250	2,2	5,3	13,4	110,4	4,88
Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,7	249,5	10,18
Котлеты Куриные	85	10,8	8,5	7,1	148,5	22,10
Соус красный основной	40	1,3	1	3,6	28,2	3,81
Напиток апельсиновый	200	0,2	0	8	33	11,00
Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,2	2,10
Хлеб ржаной	50	4,6	0,8	23,4	119,6	4,40
Итого за Обед	995	29,7	33,2	127,9	930,2	65,01
Итого за день	1645	66,4	49,9	201,2	1521	174,66

25 апреля 2024г**ЗАВТРАК 10-день**

Наименование блюд и продуктов	Химический состав					Цена (руб.)
	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	энерг. цен. (ккал)	
Сырники	200	39,3	11,5	32,8	391,5	82,18
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	1,25

Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	2,10
Банан	200	3	1	42	189	32
Итого за Завтрак	630	44,8	12,7	96	677,6	117,53
ОБЕД						
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4	32,15
Борщ с капустой и картофелем	250	5,4	4,3	9,3	97,9	2,98
Запеканка картофельная с говядиной	200	23,6	23,2	26,5	408,6	58,41
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	6,72
Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,2	2,10
Хлеб ржаной	30	4	0,7	20	102,5	2,64
Итого за Обед	860	38,3	33,7	103,3	869,6	105,00
Итого за день	1490	83,1	46,4	199,3	1547,2	222,53

26 апреля 2024г

ЗАВТРАК 11-день

Наименование блюд и продуктов	Химический состав					Цена (руб.)
	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	энерг. цен. (ккал)	
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	18,00
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	7,50
Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,9	5,7	22,3	167,8	17,62
Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	12,50
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	4,20
Итого за Завтрак	550	23,3	25,9	64,4	582,4	59,82

ОБЕД

Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	80	1,1	8,1	4,8	96,7	5,21
Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	4,61
Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4	10,85
Голубцы ленивые "Натуральные"	85	7,6	5,7	7,2	111	21,35
Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2	3,16
Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7	20,80
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	4,40
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	2,10
Сырок творожный	40	3,6	9,2	7,4	127	38
Итого за Обед	965	31,9	38,2	119,2	950	110,48
Итого за день	1515	55,2	64,1	183,6	1532,4	170,30

27 апреля 2024г

ЗАВТРАК 12-день

Наименование блюд и продуктов	Химический состав					Цена (руб.)
	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	энерг. цен. (ккал)	
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	18,00
Каша вязкая молочная пшенная	250	10,4	12,7	47,1	343,6	24,65
Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	11,60
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	2,64
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	3,50
Итого за Завтрак	560	27,1	25,3	92,9	705,5	60,39
ОБЕД						

Борщ с фасолью	200	3,1	5,1	12,3	107,5	11,90
Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8	9,33
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11,1	5,9	5	117,8	20,05
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	7,80
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	2,10
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	3,52
Масса творожная	100	7,1	23	27,1	343,8	40
Итого за Обед	850	30,5	41,9	108,9	935,1	94,70
Итого за день	1410	57,6	67,2	201,8	1640,6	155,09

Составил завхоз: *Кошелева* Кошелева Я.Н