

Директор школы



Утверждаю

Н Лыжененкова

Приказ № 15/2 от 31.08.2023г

МКОУ Закрутовская основная общеобразовательная школа

МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория 12 лет и старше

август 2023г

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | |
|-------------|--------------------------------------|-------|------------------|---------|-----------------|------------------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | Энерг. ценность , ккал |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | Завтрак | | | | | |
| 103 | Каша пшенная молочная жидкая | 200 | 7,4 | 7,6 | 39,2 | 245,5 |
| 377 | Чай | 200 | 9,02 | 2,28 | 15,42 | 114,66 |
| 125 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 |
| | Итого завтрак: | 450 | 20,17 | 11,33 | 80,32 | 491,16 |
| | Обед | | | | | |
| 54-163-2020 | Венигрет | 80 | 1 | 7,1 | 6 | 91,8 |
| 45 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 7,2 | 7,8 | 25,4 | 195 |
| 291 | Плов из птицы | 200 | 12,71 | 7,85 | 26,8 | 229 |
| 125 | Хлеб пшеничный (батон) | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 |
| 1 | Хлеб ржано-пшеничный | 80 | 2,95 | 15,1 | 29,24 | 272 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 5,72 | 5,76 | 38,42 | 218,98 |
| | Итого обед: | 860 | 33,33 | 45,06 | 151,56 | 1137,78 |
| | ИТОГО ДЕНЬ 1 | 1310 | 53,5 | 56,39 | 231,88 | 1628,94 |

Директор



Жид

ДЕНЬ ВТОРОЙ

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | |
|--------|-------------------------------------|-------|------------------|---------|-----------------|------------------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | Энерг. ценность , ккал |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | Завтрак | | | | | |
| 105 | каша рисовая молочная | 200 | 6,5 | 7,7 | 32,7 | 218,5 |
| 377 | Чай | 200 | 9,02 | 2,28 | 15,42 | 114,66 |
| 125 | Хлеб пшеничный(батон) | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131. |
| | Итого завтрак: | 450 | 19,27 | 11,43 | 73,82 | 464,16 |
| | Обед | | | | | |
| 21 | Салат из свежей капусты и свеклы | 100 | 1,2 | 6,9 | 9,62 | 103,4 |
| 62 | Суп картофельный с рыбой | 250 | 2,8 | 10 | 23,10 | 187 |
| 68 | Жаркое по-домашнему | 200 | 10,96 | 24,8 | 21,52 | 353,6 |
| 247 | Кисель | 200 | 1,3 | 0 | 29 | 116,2 |
| 125 | Хлеб пшеничный(батон) | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 |
| 1 | Хлеб ржано-пшеничный | 80 | 2,95 | 15,1 | 29,24 | 272 |
| | Итого обед: | 880 | 22,96 | 58,25 | 138,18 | 1163,2 |
| | ИТОГО ДЕНЬ № 2 | 1330 | 42,23 | 69,68 | 212 | 1627,36 |

Директор школы: *Анне*



ДЕНЬ ТРЕТИЙ

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | |
|----------------|--|-------|------------------|---------|-----------------|------------------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | Энерг. ценность , ккал |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | Завтрак | | | | | |
| 45 | Суп молочный лапша | 200 | 5,76 | 6,24 | 20,32 | 156 |
| 377 | Чай | 200 | 9,02 | 2,28 | 15,42 | 114,66 |
| 125 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 |
| | Итого завтрак: | 450 | 18,53 | 9,97 | 61,44 | 401,66 |
| | Обед | | | | | |
| 54-53- 2020 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,4 | 0 | 2 | 9,5 |
| 96 | Рассольник | 250 | 0,85 | 1,6 | 4,87 | 23 |
| 302 | Гречка отварная | 100 | 0,38 | 64,16 | 0,62 | 581,38 |
| 591 | Гуляш | 100 | 23,8 | 19,52 | 5,74 | 203 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,48 | 0 | 25,68 | 98,36 |
| 125 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 |
| 1 | Хлеб ржано-пшеничный | 80 | 2,95 | 15,1 | 29,24 | 272 |
| | ИТОГО: | 840 | 32,61 | 101,83 | 93,85 | 1318,24 |
| | ИТОГО ДЕНЬ № 3 | 1290 | 51,14 | 111,8 | 155,29 | 1719,9 |

Директор школы: *Анна З*



ДЕНЬ ПЯТЫЙ

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | |
|--------|--|-------|------------------|---------|-----------------|------------------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | Энерг. ценность , ккал |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | Завтрак | | | | | |
| 117 | Омлет натуральный | 65 | 5,7 | 9,5 | 1,4 | 114 |
| 377 | Чай | 200 | 9,02 | 2,28 | 15,42 | 114,66 |
| 125 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | -131 |
| | Итого завтрак: | 315 | 18,47 | 13,23 | 42,52 | 359,66 |
| | Обед | | | | | |
| 20 | Салат из свежих огурцов | 80 | 0,6 | 4,8 | 1,8 | 52,5 |
| 39 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,8 | 3,4 | 23,5 | 129 |
| 294 | Котлеты рубленые из птицы | 90 | 18,9 | 19,71 | 15,03 | 311,49 |
| 304 | Рис отварной | 100 | 5,82 | 9,74 | 50 | 298,47 |
| 125 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 |
| 1 | Хлеб ржано-пшеничный | 80 | 2,95 | 15,1 | 29,24 | 272 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,48 | 0 | 25,68 | 98,36 |
| | Итого обед: | 850 | 35,3 | 54,2 | 170,95 | 1292,82 |
| | ИТОГО ДЕНЬ № 5 | 1165 | 53,77 | 67,43 | 213,47 | 1652,48 |

Директор школы: *Амигу*



ДЕНЬ ШЕСТОЙ

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | |
|------------|-----------------------------|-------|------------------|---------|-----------------|------------------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | Энерг. ценность , ккал |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | Завтрак | | | | | |
| 93 | Каша Дружба | 200 | 5,8 | 7,6 | 28,9 | 200 |
| 377 | Чай | 200 | 9,02 | 2,28 | 15,42 | 114,66 |
| 125 | Хлеб пшеничный(батон) | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 |
| | Итого завтрак: | 450 | 18,57 | 11,33 | 70,02 | 445,66 |
| | Обед | | | | | |
| 54-11-2020 | Салат из моркови и яблок | 100 | 0,86 | 8,93 | 6,56 | 110,21 |
| 105 | Суп рисовый молочный жидкий | 250 | 8,12 | 9,62 | 40,87 | 273,12 |
| 336 | Капуста тушеная | 200 | 3,7 | 8,64 | 46,03 | 284,7 |
| 125 | Хлеб пшеничный(батон) | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 9,02 | 2,28 | 15,42 | 114,66 |
| 1 | Хлеб ржано-пшеничный | 80 | 2,95 | 15,1 | 29,24 | 272 |
| | ИТОГО: | 880 | 28,4 | 46,02 | 163,82 | 1185,69 |
| | ИТОГО ДЕНЬ № 6 | 1330 | 46,97 | 57,35 | 233,84 | 1631,35 |

Директор школы: *Ступа*



ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | |
|--------|--|-------|------------------|---------|-----------------|------------------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | Энерг. ценность , ккал |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | Завтрак | | | | | |
| 183 | Каша из гречневой крупы молочная жидкая | 220 | 3,7 | 5,78 | 19,67 | 140,64 |
| 377 | Чай | 200 | 9,02 | 2,28 | 15,42 | 114,66 |
| 125 | Хлеб пшеничный (батон) | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 |
| | Итого завтрак: | 470 | 16,47 | 9,51 | 60,79 | 386,3 |
| | Обед | | | | | |
| 13 | Томаты свежие с растительным маслом | 25 | 0,19 | 2,18 | 0,87 | 23,75 |
| 27 | Борщ из капусты с картофелем | 250 | 5,4 | 5,6 | 14,3 | 122 |
| 309 | Макароны отварные | 100 | 8,77 | 9,35 | 57,93 | 336,51 |
| 608 | Котлета мясная | 90 | 17,49 | 12,99 | 17,66 | 257,34 |
| 125 | Хлеб пшеничный (батон) | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 |
| 1 | Хлеб ржано.-пшеничный | 80 | 2,95 | 15,1 | 29,24 | 272 |
| 247 | Кисель | 200 | 1,3 | 0 | 29 | 116,2 |
| | ИТОГО обед | 795 | 39,85 | 46,67 | 174,7 | 1258,8 |
| | ИТОГО ДЕНЬ № 7 | 1265 | 56,32 | 56,18 | 235,49 | 1645,1 |

Директор школы _____



ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | |
|--------|-------------------------------------|-------|------------------|---------|-----------------|------------------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | Энерг. ценность , ккал |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | Завтрак | | | | | |
| 100 | Каша овсяная молочная | 200 | 6,4 | 7,7 | 32,1 | 216,5 |
| 377 | Чай | 200 | 9,02 | 2,28 | 15,42 | 114,66 |
| 125 | Хлеб пшеничный(батон) | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 |
| | Итого завтрак: | 450 | 19,17 | 11,43 | 73,22 | 462,16 |
| | Обед | | | | | |
| 57 | Салат из соленых огурцов с луком | 60 | 0,51 | 3,07 | 1,55 | 36,9 |
| 37 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 7,5 | 5,7 | 27,2 | 182 |
| 229 | Рыба с овощами тушенная | 100 | 7,88 | 4,14 | 3,74 | 82,78 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,51 | 25,06 | 5,68 | 261,03 |
| 125 | Хлеб пшеничный (батон) | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 |
| 1 | Хлеб ржано-пшеничный | 80 | 2,95 | 15,1 | 29,24 | 272 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 5,72 | 5,76 | 38,42 | 218,98 |
| | Итого обед: | 890 | 31,82 | 60,28 | 131,53 | 1184,69 |
| | ИТОГО ДЕНЬ № 8 | 1340 | 50,99 | 71,71 | 204,75 | 1646,85 |

Директор школы: *Литви*



| ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ | | | | | | |
|--------------|-----------------------------|-------------|------------------|--------------|-----------------|------------------------------|
| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | |
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | Энерг. ценность , ккал |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | Завтрак | | | | | |
| 98 | Каша манная молочная вязкая | 200 | 6,5 | 7,7 | 32,7 | 219 |
| 377 | Чай | 200 | 9,02 | 2,28 | 15,42 | 114,66 |
| 125 | Хлеб пшеничный (батон) | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 |
| | Итого завтрак: | 450 | 19,27 | 11,43 | 73,82 | 464,66 |
| | Обед | | | | | |
| 40 | Салат витаминный | 100 | 1,5 | 4,6 | 11 | 91 |
| 43 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 6,3 | 7,6 | 17,4 | 154 |
| 174 | Тефтели мясные | 50 | 6,41 | 6,78 | 5,22 | 107,54 |
| 304 | Рис отварной | 100 | 5,82 | 9,74 | 50 | 298,47 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 9,02 | 2,28 | 15,42 | 114,66 |
| 125 | Хлеб пшеничный (батон) | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 |
| 1 | Хлеб ржано-пшеничный | 80 | 2,95 | 15,1 | 29,24 | 272 |
| | Итого обед: | 830 | 35,75 | 47,55 | 153,98 | 1168,67 |
| | ИТОГО ДЕНЬ № 9 | 1280 | 55,02 | 58,98 | 227,8 | 1633,33 |
| | | | | | | |

Директор *Ирина* *Алексеевна*



ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | |
|------------|--------------------------|-------|------------------|---------|-----------------|------------------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | Энерг. ценность , ккал |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | Завтрак | | | | | |
| 128 | Йогурт | 125 | 4 | 3,12 | 20 | 123,75 |
| 377 | Чай | 200 | 9,02 | 2,28 | 15,42 | 114,66 |
| 125 | Хлеб пшеничный (батон) | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 |
| | Итого завтрак: | 375 | 16,77 | 6,85 | 61,12 | 369,41 |
| | Обед | | | | | |
| 54-13-2020 | Салат из свеклы отварной | 80 | 1,06 | 3,6 | 5,3 | 60,93 |
| 200 | Суп картофельный | 250 | 2,34 | 2,83 | 16,64 | 101,25 |
| 302 | гречка отварная | 100 | 0,38 | 64,16 | 0,62 | 581,38 |
| 290 | Куры тушеные в соусе | 90 | 11,47 | 20,2 | 4,6 | 45,7 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,48 | 0 | 25,68 | 98,36 |
| 125 | Хлеб пшеничный батон | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 |
| 1 | Хлеб ржано-пшеничный | 80 | 2,95 | 15,1 | 29,24 | 272 |
| | Итого обед: | 850 | 22,43 | 107,34 | 107,78 | 1290,62 |
| | ИТОГО ДЕНЬ № 10 | 1225 | 39,2 | 114,19 | 168,9 | 1660,03 |

Директор школы: *Амигу*

