



Директор школы

Утверждаю

И. Н. Лыжененкова

Приказ №26/7 от 30.08.2022г

МКОУ Закрутовская основная общеобразовательная школа

МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория 12 лет и старше

Сентябрь 2022г

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
	Обед					
57	салат из соленых огурцов	100	0,51	3,07	1,55	36,9
27	Борщ с капустой и картофелем	250	5,4	5,6	14,30	122
291	Плов из птицы	230	12,71	7,85	26,8	229
349	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36
125	Хлеб пшеничный(батон)	50	7,5	2,9	51,4	131
1	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,45	7,55	14,62	136
	Итого обед:	910	29,05	26,97	118,5	753,26

Директор школы:

Ирина



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
	Обед					
20	Салат из белокочанной капусты	100	0,704	2,54	4,5	43,7
37	Суп картофельный с бобовыми	250	7,5	5,7	27,2	182
66	Блины с маслом и сахаром	200	6,24	8,1	34,31	234
7	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,32	2,95	0	36
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15	114,66
125	Хлеб пшеничный(батон)	50	7,5	2,9	51,4	131
1	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,45	7,55	14,62	136
	Итого обед:	870	35,734	32,02	147,03	877,36

Директор школы :
Литви



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
	Обед					
54-16 2020	винегрет	80	1	7,1	6	91,8
96	Рассольник	250	0,85	1,6	4,88	36,38
608	Котлета	100	15,55	11,55	15,7	228,75
312	Картофельное пюре	200	3,53	25,07	5,69	261,12
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15	114,66
125	Хлеб пшеничный (батон)	50	7,5	2,9	51,4	131
7	сыр	20	4,64	5,9	0	72
1	Хлеб ржано.-пшеничный	60	2,45	7,55	14,62	136
	ИТОГО обед	980	49,18	69,85	113,29	1071,71

Директор школы



Ирина

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ						
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценность , ккал
1	2	3	4	5	6	7
	Обед					
43	Суп крестьянский с крупой	250	6,3	7,6	17,4	154
360	Тефтели рыбные	100	8,84	2,05	9,18	90,53
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	0,38	64,16	0,62	581,38
349	Компот их фруктов	200	0,48	0	25,68	98,36
125	Хлеб пшеничный(батон)	50	7,5	2,9	51,4	131
1	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,45	7,55	14,62	136
	ИТОГО:	810	25,95	84,26	118,9	1191,27

Директор



Митин

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
1	2	3	4	5	6	7
	Обед					
54-13-2020	Салат из свеклы отварной	100	0,8	2,7	4,6	45,7
55	Щи из свежей капусты капуста с картофелем	250	5,6	7,6	13,5	137
608	Котлета	100	15,55	11,55	15,7	228,75
309	Макароны отварные	200	13,15	8,55	86,9	504,77
382	кисель	200	1,36	0	5,69	116,1
125	Хлеб пшеничный	50	7,5	2,9	51,4	131
1	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,45	7,55	14,62	136
	Итого обед:	960	46,41	40,85	177,79	1299,32

Директор школы:

Ильин



ДЕНЬ ШЕСТОЙ

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценность , ккал
1	2	3	4	5	6	7
	Обед					
81	Салат из свежей капусты	100	0,79	2,5	3,83	41,6
42	Суп картофельный с рыбой	250	8,8	5,2	23,3	169
105	Каша рисовая молочная	250	6,5	7,7	32,7	218,5
31	чай	200	9,02	0	7,71	114,66
1	Бутерброд с маслом	50	2,4	11,06	14,77	170,02
125	Хлеб пшеничный	50	7,5	2,9	51,4	131
1	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,45	7,55	14,62	136
	ИТОГО:	960	37,46	36,91	148,33	866,12

Директор

инкаль:

Ирина



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
	Обед					
54-16-2020	Винегрет	80	1	7,1	6	91,8
43	Суп крестьянский с крупой	250	6,3	7,6	17,5	154
309	Макароны отварные	150	13,15	8,55	86,9	504,77
290	Куры тушеные в соусе	100	12,75	22,45	1,4	258,34
377	какао	200	5,72	5,76	38,42	218,98
125	Хлеб пшеничный (батон)	50	7,5	2,9	51,4	131
1	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,45	7,55	14,62	136
	Итого обед:	890	48,87	61,91	216,24	1494,89

Директор



Иванов

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
	Обед					
20	Салат из белокачанной капусты	100	0,704	2,54	4,5	43,7
37	Суп картофельный с бобовыми	250	7,5	5,7	27,2	182
66	Блины с маслом и сахаром	200	6,24	8,1	34,31	234
31	чай	200	9,02	-	7,71	114,66
125	Хлеб пшеничный (батон)	50	7,5	2,9	51,4	131
1	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,45	7,55	14,62	136
	фрукты					
	Итого обед:	860	33,414	26,79	139,74	841,36

Директор школы: *Литвиц*



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
	Обед					
45	Суп молочный	300	8,64	9,36	30,48	234
312	Картофельное пюре	150	3,53	25,07	5,69	261,12
608	Котлета	90	15,55	11,55	15,7	228,75
349	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36
125	Хлеб пшеничный (батон)	50	7,5	2,9	51,4	131
1	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,45	7,55	14,62	136
	Итого обед:	850	38,67	61,79	143,57	1089,23

Директор школы: *Митиц*

