

Меню для обеспечения питания детей начальной школы с 1-4 класс .

 Школа: МАОУ ШКОЛА "Перспектива"

 Дата 05.12.2022

 День: 1 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	калорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор.блюдо	174	Каша вязкая молочная кукурузная с бананом(210)	210	31	361,809	7,997	11,613	56,327
	закуски	3	Бутерброд с сыром (30/20гр)	50	22,5	143,979	7,124	6,272	14,76
	горячие напитки	№377	Чай с сахаром и лимоном (200)	200	5	42,222	0,207	0,059	10,216
	Фрукт	№338	Фрукт,яблоко (1)	100	14,69	39,72	0,04	0,04	9,8
Итого:				560	73,19	587,73	15,368	17,984	91,103
Обед	закуска	70/71	Овощи натуральные свежие (помидоры) в нарезке (40)	40	14,78	10,071	0,518	0,094	1,788
	1 блюдо	№102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) (200)	200	11,5	140,218	5,239	4,579	19,513
	2 блюда	438/2	Мясо птицы тушеное с овощами (100)	100	42	132,18	7,59	14,03	3,272
	гарниры	№203	Макаронные изделия отварные с маслом (150)	150	11	225,039	5,857	5,039	39,066
	сладкое	№ТТК 982	Напиток фруктово-ягодный (200)	200	7	50,427	0,159	0,016	12,412
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
Итого:				750	90,28	707,245	24,451	24,993	105,512

 Школа: МАОУ ШКОЛА "Перспектива"

 Дата 06.12.2022

 День: 2 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	калорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие в нарезке	30	8,19	4,749	0,263	0,042	0,831
	2 блюдо	№279/33 1	Тефтели из говядины в сметанно-томатном соусе	110	39,5	169,576	9,015	10,823	9,026
	гарнир	№ 171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом (150)	150	18,5	273,253	9,059	6,531	44,56
	горячий напиток	№376	Чай с сахаром(200)	200	3	41,167	0,2	0,051	9,977
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	(30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
Итого:				550	73,19	638,055	23,625	18,682	93,855
Обед	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие в нарезке	30	7,28	4,749	0,263	0,042	0,831
	1 блюдо	№88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	208	14,5	104,349	2,367	5,893	10,46
	2 блюдо	№279/33 1	Тефтели из говядины в сметанно-томатном соусе	110	39,5	169,576	9,015	10,823	9,026
	гарнир	№ 171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом (150)	150	18,5	273,253	9,059	6,531	44,56
	сладкое	№349	Компот из смеси сухофруктов (200)	200	6,5	83,349	0,566	0	20,272
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
Итого:				758	90,28	784,586	26,358	24,524	114,61

Заведующий производством:

Голубятникова Н. А.

Директор школы:

Сахарова И. Е.

Меню для обеспечения питания детей начальной школы с 1-4 класс .

 Школа: МАОУ ШКОЛА "Перспектива"

 Дата 07.12.2022

 День: 3 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	калорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячие блюда	275/2	Каша вязкая молочная овсяная с яблоком	230	33,19	286	8,765	11,448	42,213
	кулинарное изделие	14	Бутерброд горячий с сыром (50)	50	20	139,58	6,166	5,3	9,29
	горячие напитки	№377	Чай с сахаром и лимоном (200)	200	5	42,222	0,207	0,059	10,216
	пр		Кондитерское изделие	35	15	122,08	2,3	3,52	20,3
Итого:				515	73,19	589,882	17,438	20,327	82,019
Обед	закуска	70/71	Овощи натуральные свежие в нарезке	40	13,78	10,071	0,518	0,094	1,788
	1 блюдо	№82	Борщ с капустой свежей, картофелем и сметаной (200/8)	208	18	126,2	5,43	8,87	13,486
	2 блюдо	ттк 720	Рис с овощами и курицей (230гр.)	230	45	374,62	16,83	14,088	45,649
	сладкое	951	Напиток из яблок и смородины(200гр)	200	9,5	50,425	0,109	0,028	12,435
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
Итого:				738	90,28	710,626	27,975	24,315	102,819

 Школа: МАОУ ШКОЛА "Перспектива"

 Дата 08.12.2022

 День: 4 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	калорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	54-3 3	Овощи натуральные свежие в нарезке	25	9,19	5,205	0,269	0,057	0,904
	2 блюдо	352/2	Тефтели рыбные "Морские" в сметанном соусом	110	32	123,75	9,072	14,28	9,716
	гарнир	128	Картофельное пюре (150)	150	23	200,603	4,58	5,71	32,723
	горячие напитки	№377	Чай с сахаром и лимоном (200)	200	5	42,222	0,207	0,059	10,216
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
Итого:				545	73,19	521,09	19,216	21,341	83,02
Обед	закуска	70/71	Овощи натуральные свежие	15	5,28	3,776	0,194	0,035	0,671
	1 блюдо	№96	Рассольник ленинградский со сметаной(200/8)	208	20,5	181,52	5,72	6,099	18,937
	2 блюдо	352/2	Тефтели рыбные "Морские" в сметанном соусом	110	32	123,75	9,072	14,28	9,716
	гарнир	128	Картофельное пюре (150)	150	23	200,603	4,58	5,71	32,723
	сладкое	342	Компот из св.яблок (200гр)	200	5,5	48,659	0,009	0,009	12,135
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
Итого:				743	90,28	707,618	24,663	27,368	103,643

 Заведующий производством: Голубятникова Н. А.

 Директор школы: Сахарова И. Е.


Меню для обеспечения питания детей начальной школы с 1-4 класс .

 Школа: МАОУ ШКОЛА "Перспектива"

 Дата 09.12.2022

 День: 5 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	калорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	224	Запеканка из творога со сгущенным молоком (120/30)	150	54	406,905	17,168	14,909	51,013
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	горячий напиток	№376	Чай с сахаром(200)	200	3	41,167	0,2	0,051	9,977
	Фрукт	№338	Фрукт,яблоко	120	14,19	39,72	0,04	0,04	9,8
Итого:				500	73,19	559,792	19,796	15,245	85,851
Обед	закуска	70	Овощи натуральные свежие	25	6,28	3,816	0,211	0,026	0,684
	Первые блюда	№99	Суп из овощей со сметаной(200/8)	208	17,5	120,674	2,427	6,007	14,226
	2 блюдо	ттк 724/332	Рулет из мяса кур с сыром и яйцом с сметанно-томатным соусом	100	45	198,799	13,843	14,255	3,784
	гарниры	№203	Макаронные изделия отварные с маслом (150)	150	11	225,039	5,857	5,039	39,066
	сладкое	№349	Компот из смеси сухофруктов (200)	200	6,5	83,349	0,566	0	20,272
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	Итого:				743	90,28	780,987	27,992	26,562

 Школа: МАОУ ШКОЛА "Перспектива"

 Дата 12.12.2022

 День: 6 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	калорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	№ 173	Каша вязкая пшениная молочная с маслом (200/10)	210	26	286,32	12,8	11,45	44,249
	сливочное масло	№14	Масло сливочное порциями (10)	10	9	74,643	0,005	6,28	0,008
	горячие напитки	№379	Напиток кофейный с молоком(200)	200	12,5	112,202	3,3	2,53	19,058
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	Фрукт	№338	Фрукт,яблоко (1)	160	23,69	39,72	0,04	0,04	9,8
Итого:				610	73,19	584,885	18,533	20,545	88,176
Обед	закуска	№71	Овощи натуральные свежие	20	4,78	3,053	0,06	0,021	0,547
	1 блюда	№102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) (200)	200	11,5	140,218	5,239	4,579	19,513
	2 блюдо	№268	Шницель из говядины с соусом сметанно-томатным	110	42	188,575	11,216	13,304	10,74
	гарнир	№ 171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом (150)	150	18,5	273,253	6,059	6,531	44,56
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	сладкое	951	Напиток из яблок и смородины(200гр)	200	9,5	50,425	0,109	0,028	12,435
Итого:				740	90,28	804,834	27,771	25,698	117,256

Заведующий производством:

Голубятникова Н. А.

Директор школы:

Сахарова И. Е.



Меню для обеспечения питания детей льготной категории с 5-11 класс .

Школа: МАОУ ШКОЛА "Перспектива" Дата 05.12.2022 День: День 1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	№70/71	Овощи свежие в нарезке огурцы	25	8,50	3,22	0,178	0,031	0,557
	2 блюда	438/2	Мясо птицы тушеное с овощами	100	42,00	118,331	17,259	4,023	3,272
	гарниры	№203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	13,50	299,25	7,78	6,69	51,94
	сладкое	№117К 982	Напиток фруктово-ягодный (200)	200	7	50,427	0,159	0,016	12,412
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2,00	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2,00	77,31	2,7	0,99	14,4
Итого:				565	75	620,538	30,464	11,995	97,642

Школа: МАОУ ШКОЛА "Перспектива" Дата 06.12.2022 День: День 2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуски	54-2 3	Овощи натуральные свежие (огурец) в нарезке	20	5,00	3,223	0,178	0,031	0,557
	2 блюдо	№279-331	Тефтели из говядины в сметанно-томатном соусе	110	39,50	269,988	10,512	20,401	11,084
	гарнир	№ 171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	20,00	327,6	10,86	7,8	53,47
	сладкое	№349	Компот из смеси сухофруктов (200)	200	6,5	83,349	0,566	0	20,272
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2,00	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2,00	77,31	2,7	0,99	14,4
Итого:				570	75,00	833,47	27,204	29,467	114,844

Школа: МАОУ ШКОЛА "Перспектива" Дата 07.12.2022 День: День 3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуски	54-23	Овощи свежие в нарезке огурцы	35	11,50	3,22	0,18	0,03	0,56
	2 блюдо	№460	Рис с овощами и курицей	250	50,00	541,25	19,46	28,75	51,22
	сладкое	951	Напиток из яблок и смородины(200гр)	200	9,5	50,425	0,109	0,028	12,435
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2,00	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2,00	77,31	2,7	0,99	14,4
Итого:				545,00	75,00	744,21	24,84	30,04	93,67

Заведующий производством: Голубятникова Н. А.

Директор школы: Сахарова И. Е.



Меню для обеспечения питания детей льготной категории с 5-11 класс .

Школа: МАОУ ШКОЛА "Перспектива" Дата 08.12.2022 День: День 4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	70/71	Овощи натуральные свежие (15гр) (помидор)	15	6	3,776	0,194	0,035	0,671
	2 блюдо	353/2	Тефтели рыбные "Морские" в сметанном соусом	120	37,00	155,61	8,893	15,65	9,796
	гарнир	№128	Картофельное пюре (150)	150	23,00	200,603	4,58	5,71	32,723
	напитки	№377	Чай с сахаром и лимоном	200	5	42,222	0,207	0,059	10,216
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2,00	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2,00	77,31	2,7	0,99	14,4
Итого:				545	75,00	551,521	18,962	22,689	82,867

Школа: МАОУ ШКОЛА "Перспектива" Дата 09.12.2022 День: День 5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	54-23	Овощи свежие в нарезке огурец	35	8,50	3,22	0,178	0,031	1,44
	2 блюдо	ттк 724	Рулет из мяса кур с сыром и яйцом	100	45	198,799	13,843	14,255	3,784
	гарниры	№203	Макаронные изделия отварные с маслом (150)	150	11	225,039	5,857	5,039	39,066
	сладкое	№349	Компот из смеси сухофруктов	200	6,5	83,349	0,566	0	20,272
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2,00	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2,00	77,31	2,7	0,99	14,4
Итого:				545	75,00	659,72	25,53	20,56	94,02

Школа: МАОУ ШКОЛА "Перспектива" Дата 10.12.2022 День: суббота

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	70	Овощи натуральные свежие	20	5,5	3,816	0,211	0,026	0,684
	2 блюдо	ттк 600	Котлета из горбуши "Дружба" в сметан/том соусе	100	38	155,105	9,16	8,446	8,604
	гарнир	200	Пюре из бобовых и картофеля "Загадка"	150	21	449,48	6,66	16,8	38,4
	сладкое	№349	Компот из смеси сухофруктов	200	6,5	83,349	0,566	0	20,272
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	87	3,7	1,2	15,6
Итого:				530	75	850,75	22,685	26,717	98,621

Заведующий производством: _____

Голубятникова Н. А.

Директор школы: _____

Сахарова И. Е.



**Меню для обеспечения питания детей
с ограниченными возможностями здоровья с 12 лет и старше.**

Школа: МАОУ ШКОЛА "Перспектива" Дата: 05.12.2022 День: День 1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор.блюдо	174	Каша вязкая молочная кукурузная с бананом	210	31,00	361,809	7,997	11,613	56,327
	кулинарное изделие	3	Бутерброд с сыром (50)	50	22,5	239,558	6,166	15,303	19,292
	горячие напитки	№377	Чай с сахаром и лимоном	200	5	42,222	0,207	0,059	10,216
	Фрукт	№338	Фрукт.яблоко (1)	120	15,5	39,72	0,04	0,04	9,8
Итого:				580	74,00	683,309	14,41	27,015	95,635
Обед	закуска	70/71	Овощи свежие в нарезке огурец	30	11,00	6,275	0,347	0,052	1,105
	1 блюда	№102	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	14,5	175	6,5	5,6	24,37
	2 блюда	438/2	Мясо птицы тушеное с овощами	100	42,00	118,331	17,259	4,023	3,272
	гарнир	203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	13,50	321,354	7,782	9,128	52,017
	сладкое	№ТТК 982	Напиток фруктово-ягодный (200)	200	7	50,427	0,159	0,016	12,412
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30/30	4,00	77,31	2,7	0,99	14,4
Итого:				760	92,00	748,697	34,747	19,809	107,576
Итого 1 смена :				1340	166,00	1432,006	49,157	46,824	203,211

Школа: МАОУ ШКОЛА "Перспектива" Дата: 06.12.2022 День: День 2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуски	75/2	Зеленый горошек консервированный (20)	20	6,00	32,648	1,154	2,003	2,501
	горячее блюдо	210	Омлет натуральный с маслом 120/10	130	39,00	157,329	5,55	13,49	3,429
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный	60	4,00	72	2,388	0,245	15,061
	горячие напитки	№379	Кофейный напиток (200)	200	12,50	112,202	3,3	2,53	19,058
	сливочное масло	№14	Масло сливочное порциями (10)	10	9	74,643	0,005	8,288	0,008
Итого:				420	70,50	448,822	12,397	26,556	40,057
Обед	закуски	70/71	Овощи натуральные свежие	15	7,00	6,275	0,347	0,052	1,105
	1 блюда	№88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	260	18,5	130	2,8	7,25	13,07
	2 блюда	№279-331	Тефтели из говядины в сметанно-томатном соусе (60/50)	110	39,50	269,988	10,512	20,401	11,084
	гарнир	№ 171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом (150)	180	20,00	273,253	9,059	6,531	44,56
	горячий напиток	№349	Компот из смеси сухофруктов (200)	200	6,50	83,349	0,566	0	17,282
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2,00	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2,00	77,31	2,7	0,99	14,4
Итого:				825	95,50	912,175	28,372	35,469	116,562
Итого 1 смена :				1245	166,00	1360,997	40,769	62,025	156,619

Заведующий производством: _____

Голубятникова Н. А.

Директор школы _____

Сахарова И. Е.



**Меню для обеспечения питания детей
с ограниченными возможностями здоровья с 12 лет и старше.**

Школа: МАОУ ШКОЛА "Перспектива" Дата 07.12.2022 День: День 3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом(250/10гр)	260	31,00	188,775	6,539	7,187	24,484
	кулинарное изделие	14	Бутерброд горячий с сыром (50)	50	20	239,558	6,166	15,303	19,292
	горячие напитки	№377	Чай с сахаром и лимоном (200)	200	5	42,222	0,207	0,059	10,216
	кондит.издел	338	Гематоген витаминизированный	35	15,00	236,25	3,75	1,25	52,5
Итого:				545	71,00	706,805	16,662	23,799	106,492
Обед	закуска	70/71	Овощи натуральные свежие (огурец) в нарезке	35	9,00	4,749	0,263	0,042	0,831
	1 блюдо	№82	Борщ с капустой свежей,картофелем и сметаной	260	22,5	145	3	7,25	16,85
	2 блюдо	№460	Рис с овощами и курицей	250	50,00	541,25	19,37	28,75	51,22
	сладкое	951	Напиток из яблок и смородины(200гр)	200	9,5	50,425	0,109	0,028	12,435
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2,00	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2,00	77,31	2,7	0,99	14,4
	Итого:				805	95,00	890,734	27,83	37,305
Итого 1 смена :				1350	166,00	1597,539	44,492	61,104	217,289

Школа: МАОУ ШКОЛА "Перспектива" Дата 08.12.2022 День: День 4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	№204	Макаронные изделия отварные с тертым сыром	180	37	322,562	11,884	14,587	35,935
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	горячие напитки	№377	Чай с сахаром и лимоном (200)	200	5	42,222	0,207	0,059	10,216
	кисломолочный продукт	пр	Кисломолочный продукт(йогурт100гр)	100	30	74,9	2,5	0,1	16
Итого:				510	74,00	511,684	16,979	14,991	77,212
Обед	1 блюдо	№96	Рассольник ленинградский со сметаной	260	26	141,527	2,721	6,099	18,937
	2 блюдо	353/2	Тефтели рыбные "Морские" в сметанном соусом	115	33,50	125,61	8,893	5,651	9,796
	гарнир	№128	Картофельное пюре (150)	150	23,00	200,603	4,58	5,71	32,723
	сладкое	342	Компот из св.яблок (200гр)	200	5,50	48,659	0,009	0,009	12,135
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2,00	77,31	2,7	0,99	14,4
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2,00	72	2,388	0,245	15,061
Итого:				785	92,00	665,709	21,291	18,704	103,052
Итого 1 смена :				1295	166	1177,393	38,27	33,695	180,264

Заведующий производством: _____

Голубятникова Н. А.

Директор школы _____

Сахарова И. Е.



**Меню для обеспечения питания детей
с ограниченными возможностями здоровья с 12 лет и старше.**

Школа: МАОУ ШКОЛА "Перспектива"

Дата

09.12.2022

День: День 5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	224	Запеканка из творога со сгущенным молоком (120/30)	150	54,00	406,905	17,168	14,909	51,013
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2,00	72	2,388	0,245	15,061
	горячий напиток	№376	Чай с сахаром(200)	200	3,00	41,167	0,2	0,051	9,977
	фрукт	388	Фрукт яблоко	150	18,50	236,25	3,75	1,25	52,5
Итого:				530	77,50	756,322	23,506	16,455	128,551
Обед	1 блюдо	№99	Суп из овощей со сметаной	260	22	150	3	7,5	17,75
	2 блюдо	ТТК	Рулет из мяса кур с сыром и яйцом с сметанно-томатным соусом	100	45	198,799	13,843	14,255	3,784
		гарнир	№203	Макаронные изделия отварные с маслом (150)	150	11,00	289,481	7,013	8,218
	сладкое	№349	Компот из смеси сухофруктов (200)	200	6,5	83,349	0,566	0	20,272
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2,00	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2,00	77,31	2,7	0,99	14,4
Итого:				770	88,50	870,939	29,51	31,208	118,133
Итого 1 смена :				1300	166,00	1627,261	53,016	47,663	246,684

Школа: МАОУ ШКОЛА "Перспектива"

Дата

10.12.2022

День: суббота

Прием	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	210	Омлет натуральный с маслом	150	46	157,329	5,55	13,49	3,429
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	горячие напитки	№377	Чай с сахаром и лимоном (200)	200	5	42,222	0,207	0,059	10,216
	сливочное масло	№14	Масло сливочное порциями (10)	10	9,00	74,643	0,005	8,288	0,008
	фрукт	388	Фрукт	100	16	236,25	3,75	1,25	52,5
Итого:				490	78	582,444	11,9	23,332	81,214
Обед	1 блюдо	№88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	260	18,5	130	2,8	7,25	13,07
	2 блюдо		Котлета из горбуши "Дружба" в сметан/том соусе	100	38	155,105	11,168	8,446	8,604
		гарнир	200	Пюре из бобовых и картофеля "Загадка"	150	21	449,48	26,66	7,68
	сладкое	№349	Компот из смеси сухофруктов (200)	200	6,5	83,349	0,566	0	20,272
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	87	3,7	1,2	15,6
Итого:				770	88	976,934	47,282	24,821	141,007
Итого 1 смена :				1260	166	1559,378	59,182	48,153	222,221

Заведующий производством: _____

Голубятникова Н. А.

Директор школы: _____

Сахарова И. Е.



**Меню для обеспечения питания детей начальной школы
с ограниченными возможностями здоровья с 7-11 лет .**

Школа: МАОУ ШКОЛА "Перспектива"

Дата 05.12.2022

День: День 1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1 смена									
Завтрак	Гор.блюдо	174	Каша вязкая молочная кукурузная с бананом(210)	210	31	361,809	9,9	11,613	36,3
	кулинарное изделие	3	Бутерброд с сыром (50)	50	22,5	239,558	6,166	5,3	19,292
	горячие напитки	№377	Чай с сахаром и лимоном (200)	200	5	42,222	0,207	0,059	10,216
	Фрукт	№338	Фрукт.яблоко (1)	100	14,69	39,72	0,04	0,04	9,8
Итого:				560	73,19	683,309	16,313	17,012	75,608
Обед	закуска	54-3 3	Овощи натуральные свежие в нарезке	10	3,31	5,205	0,269	0,057	0,904
	1 блюда	№102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) (200)	200	11,5	140,218	5,239	4,579	19,513
	2 блюда	438/2	Мясо птицы тушеное с овощами (100)	100	42	158,3	17,259	4,023	3,272
	гарниры	№203	Макаронные изделия отварные с маслом (150)	150	11	225,039	5,857	5,039	39,066
	сладкое	№ТТК 982	Напиток фруктово-ягодный (200)	200	7	50,427	0,159	0,016	12,412
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
Итого:				720	78,81	728,499	33,871	14,949	104,628
Итого: Завтрак и обед				1280	152	1411,81	50,184	31,961	180,236
2 смена									
Обед 1	закуска	70/71	Овощи натуральные свежие (помидоры) в нарезке (40)	40	14,78	10,071	0,518	0,094	1,788
	1 блюда	№102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) (200)	200	11,5	140,218	5,239	4,579	19,513
	2 блюда	438/2	Мясо птицы тушеное с овощами (100)	100	42	158,3	17,259	4,023	3,272
	гарниры	№203	Макаронные изделия отварные с маслом (150)	150	11	225,039	5,857	5,039	39,066
	сладкое	№ТТК 982	Напиток фруктово-ягодный (200)	200	7	50,427	0,159	0,016	12,412
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
Итого:				750	90,28	733,365	34,12	14,986	105,512
Полдник	кулинарное изделие	410	Кулинарное изделие(75гр)	75	20	107,381	4,953	7,279	5,515
	напиток	пр	Сок 0,2л(шт)	200	25	100	0	0	22
	Фрукт	№338	Фрукт.яблоко (1)	100	16,72	39,72	0,04	0,04	9,8
Итого:				375	61,72	247,101	4,993	7,319	37,315
Итого: обед и полдник				1125	152	980,466	39,113	22,305	142,827

Заведующий производством: Голубятникова Н. А.

Директор школы: Сахарова И. Е.



**Меню для обеспечения питания детей начальной школы
с ограниченными возможностями здоровья с 7-11 лет .**

Школа: МАОУ ШКОЛА "Перспектива"

Дата 06.12.2022

День: День 2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1 смена									
Завтрак	горячее блюдо	210	Омлет натуральный с маслом 120/10	130	39	157,329	8,55	13,49	23,4
	сливочное масло	№14	Масло сливочное порциями (10)	10	9	74,643	0,005	8,288	0,008
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	горячие напитки	№379	Напиток кофейный с молоком(200)	200	12,5	112,202	3,3	2,53	19,058
Итого:				400	64,5	493,484	16,943	25,543	71,927
Обед	закуска	№71	Овощи натуральные свежие (20гр)(огурец)	20	4,5	3,053	0,168	0,021	0,547
	1 блюдо	№88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной (200/8)	208	14,5	104,349	2,367	5,893	10,46
	2 блюдо	№279/331	Гёфтели из говядины в сметанно-томатном соусе (60/50)	110	39,5	169,576	9,015	10,823	9,026
	гарнир	№ 171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом (150)	150	18,5	273,253	9,059	6,531	44,56
	сладкое	№349	Компот из смеси сухофруктов (200)	200	6,5	83,349	0,566	0	20,272
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
Итого:				748	87,5	782,89	26,263	24,503	114,326
Итого: Завтрак и обед				1148	152	1276,37	43,206	50,046	186,253
2 смена									
Обед 1	закуска	№71	Овощи натуральные свежие	30	7,28	3,053	0,168	0,021	0,547
	1 блюдо	№88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной (200/8)	208	14,5	104,349	2,367	5,893	10,46
	2 блюдо	№279/331	Гёфтели из говядины в сметанно-томатном соусе (60/50)	110	39,5	169,576	9,015	10,823	9,026
	гарнир	№ 171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом (150)	150	18,5	273,253	9,059	6,531	44,56
	сладкое	№349	Компот из смеси сухофруктов (200)	200	6,5	83,349	0,566	0	20,272
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
Итого:				758	90,28	782,89	26,263	24,503	114,326
Полдник	напиток	пр	Сок 0,2л(шт)	200	25	100	0	0	22
	кулинарное изделие	пр	Кулинарные изделия (75гр)	75	20	95,753	2,082	2,723	15,73
	Фрукт	№338	Фрукт,яблоко (1)	100	16,72	39,72	0,04	0,04	9,8
Итого:				375	61,72	235,473	2,122	2,763	47,53
Итого: обед и полдник				1133	152	1018,36	28,385	27,266	161,856

Заведующий производством:

Голубятникова Н. А.

Директор школы

Сахарова И. Е.



**Меню для обеспечения питания детей начальной школы
с ограниченными возможностями здоровья с 7-11 лет .**

Школа:

Дата

День:

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1 смена									
Завтрак	горячее блюдо	275/2	Каша вязкая молочная овсяная с яблоком	230	33,19	280,459	7,037	12,792	34,295
	кулинарное изделие	14	Бутерброд горячий с сыром (50)	50	20	239,558	6,166	15,303	19,292
	горячие напитки	№377	Чай с сахаром и лимоном (200)	200	5	42,222	0,207	0,059	10,216
	конд.изд	ПР	Кондитерское изделие	35	15	72	2,388	0,245	15,061
Итого:				515	73,19	634,239	15,798	28,399	78,864
Обед	закуска	70/71	Овощи натуральные свежие	15	5,31	3,776	0,194	0,035	0,671
	1 блюдо	№82	Борщ с капустой свежей,картофелем и сметаной (200/8)	208	18	156,5	2,433	5,873	13,486
	2 блюдо	тгк	Рис с овощами и курицей (200гр.)	200	42	359,813	9,233	14,656	47,745
	сладкое	951	Напиток из яблoк и смородины(200гр)	200	9,5	50,425	0,109	0,028	12,435
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
Итого:				683	78,81	719,824	17,057	21,827	103,798
Итого: Завтрак и обед				1198	152	1354,06	32,855	50,226	182,662
2 смена									
Обед 1	закуска	70/71	Овощи натуральные свежие (помидоры) в нарезке (40)	40	13,78	10,071	0,518	0,094	1,788
	1 блюдо	№82	Борщ с капустой свежей,картофелем и сметаной (200/8)	208	18	156,5	2,433	5,873	13,486
	2 блюдо	тгк 720	Рис с овощами и курицей (230гр.)	230	45	344,712	8,831	14,088	45,649
	сладкое	951	Напиток из яблoк и смородины(200гр)	200	9,5	50,425	0,109	0,028	12,435
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
Итого:				738	90,28	711,018	16,979	21,318	102,819
Полдник	кулинарное изделие	410	Кулинарное изделие(75гр)	75	20	107,381	4,953	7,279	5,515
	напиток	пр	Сок 0,2л(шт)	200	25	100	0	0	22
	Фрукт	№338	Фрукт.яблоко (1)	100	16,72	39,72	0,04	0,04	9,8
Итого:				375	61,72	247,101	4,993	7,319	37,315
Итого: обед и полдник				1113	152	958,119	21,972	28,637	140,134

Заведующий производством:

Голубятникова Н. А.

Директор школы:

Сахарова И. Е.



**Меню для обеспечения питания детей начальной школы
с ограниченными возможностями здоровья с 7-11 лет .**

Школа: МАОУ ШКОЛА "Перспектива"

Дата 08.12.2022

День: День 4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	лорийно	Белки	Жиры	Углеводы
1 смена									
Завтрак	горячее блюдо	№204	Макаронные изделия отварные с тертым сыром	170	30,5	322,562	11,884	14,587	35,935
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	горячие напитки	№377	Чай с сахаром и лимоном (200)	200	5	42,222	0,207	0,059	10,216
	кисломолочный продукт	пр	Кисломолочный продукт(йогурт100гр)	100	24,22	74,9	2,5	0,1	16
Итого:				500	61,72	511,684	16,979	14,991	77,212
Обед	закуска	70/71	Овощи натуральные свежие (15гр) (помидор)	15	5,28	3,776	0,194	0,035	0,671
	1 блюдо	№96	Рассольник ленинградский со сметаной(200/8)	208	20,5	141,527	2,721	6,099	18,937
	2 блюдо	352/2	Тефтели рыбные "Морские" в сметанном соусом	110	32	183,75	9,072	4,289	9,716
	гарнир	128	Картофельное пюре (150)	150	23	200,603	4,58	5,71	32,723
	сладкое	342	Компот из св.яблок (200гр)	200	5,5	48,659	0,009	0,009	12,135
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
Итого:				743	90,28	727,625	21,664	17,377	103,643
Итого: Завтрак и обед				1243	152	1239,31	38,643	32,368	180,855
2 смена									
Обед 1	закуска	70/71	Овощи натуральные свежие (15гр) (помидор)	15	5,28	3,776	0,194	0,035	0,671
	1 блюдо	№96	Рассольник ленинградский со сметаной(200/8)	208	20,5	141,527	2,721	6,099	18,937
	2 блюдо	352/2	Тефтели рыбные "Морские" в сметанном соусом	110	32	183,7	9,072	4,289	9,716
	гарнир	128	Картофельное пюре (150)	150	23	200,603	4,58	5,71	32,723
	сладкое	342	Компот из св.яблок (200гр)	200	5,5	48,659	0,009	0,009	12,135
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
Итого:				743	90,28	727,575	21,664	17,377	103,643
Полдник	напиток	пр	Сок 0,2л(шт)	200	25	100	0	0	22
	кулинарное изделие	пр	Кулинарные изделия (75гр)	75	20	91,801	2,23	1,876	16,499
	Фрукт	№338	Фрукт,яблоко (1)	100	16,72	39,72	0,04	0,04	9,8
Итого:				375	61,72	231,521	2,27	1,916	48,299
Итого: обед и полдник				1118	152	959,096	23,934	19,293	151,942

Заведующий производством:

Голубятникова Н. А.

Директор школы:

Сахарова И. Е.



**Меню для обеспечения питания детей начальной школы
с ограниченными возможностями здоровья с 7-11 лет .**

Школа: МАОУ ШКОЛА "Перспектива"

Дата 09.12.2022

День: День 5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийно	Белки	Жиры	Углеводы
1 смена									
Завтрак	горячее блюдо	224	Запеканка из творога со сгущенным молоком (120/30)	150	54	406,905	17,168	14,909	51,013
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	горячий напиток	№376	Чай с сахаром(200)	200	3	41,167	0,2	0,051	9,977
	Фрукт	№338	Фрукт,яблоко (1)	100	14,19	39,72	0,04	0,04	9,8
	Итого:				480	73,19	559,792	19,796	15,245
Обед	1 блюда	№99	Суп из овощей со сметаной(200/8)	208	17,5	120,674	2,427	6,007	14,226
	2 блюдо	тгк 724	Рулет из мяса кур с сыром и яйцом	90	39,81	198,799	13,843	14,255	3,784
	гарниры	№203	Макаронные изделия отварные с маслом (150)	150	11	225,039	5,857	5,039	39,066
	сладкое	№349	Компот из смеси сухофруктов (200)	200	6,5	83,349	0,566	0	20,272
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	Итого:				708	78,81	777,171	27,781	26,536
Итого: Завтрак и обед				1188	152	1336,96	47,577	41,781	192,66
2 смена									
Обед I	закуска	54-3 3	Овощи натуральные свежие (помидоры) в нарезке (20)	20	6,28	5,205	0,269	0,057	0,904
	Первые блюда	№99	Суп из овощей со сметаной(200/8)	208	17,5	120,674	2,427	6,007	14,226
	2 блюдо	тгк 724	Рулет из мяса кур с сыром и яйцом	100	45	198,799	13,843	14,255	3,784
	гарниры	№203	Макаронные изделия отварные с маслом (150)	150	11	225,039	5,857	5,039	39,066
	сладкое	№349	Компот из смеси сухофруктов (200)	200	6,5	83,349	0,566	0	20,272
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный (30)	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
Итого:				738	90,28	782,376	28,05	26,593	107,713
Полдник	кулинарное изделие		Кулинарное изделия (75гр)	75	20	278,272	3,341	9,388	45,104
	напиток	пр	Сок 0,2л(шт)	200	25	100	0	0	22
	Фрукт	№338	Фрукт,яблоко (1)	100	16,72	39,72	0,04	0,04	9,8
Итого:				375	61,72	417,992	3,381	9,428	76,904
Итого: обед и полдник				1113	152	1200,37	31,431	36,021	184,617

Заведующий производством:  Голубятникова Н. А.

Директор школы:  Сахарова И. Е.

