

Согласовано:

Директор МБОУ "Алексеевская СОШ № 3" им. Г. С. Боровикова
Алексеевского муниципального района
Шакирова Д. Д.

Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"
Турнина А.А.




МЕНЮ

День 1


Дата "25" *марта* 2022 г.

Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, в гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	12,09	13,28	15,97	231,76
Яйцо отварное	40	6,6	6,1	0,3	80
Фрукт	200	0,52	0,34	14,7	104
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
Чай с лимоном	200/15/7	0,45	0,05	15,95	62,3
Итого за завтрак:		22,7	20,09	66,6	571,82
2-ой завтрак					
Кондитерское изделие	50	4,22	1,12	26,4	138,6
Сок	200	0	0	38	76,8
Итого за 2-ой завтрак:		4,22	1,12	64,4	215,4
Обед					
Винегрет овощной	60	0,93	3,05	18,645	105,75
Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	250/15/10	7,02	8,2	18,95	191,3
Пюре картофельное	150	3,43	7,1	21,1	146
Куриная грудка в сметанном соусе	50/50	10,2	12,36	17,3	221
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,5	0,5	23,5	108,5
Чай с сахаром и яблоками	200	0,2	0,5	15,7	65,3
Итого за обед:		24,28	31,71	115,195	837,85
Итого за день:		51,2	52,92	246,195	1625,07
Цена за день:	200,37				

Согласовано:

Директор МБОУ "Алексеевская СОШ № 3" им. Г. С. Боровикова
Алексеевского муниципального района
 Шахмурова Д. Д.

Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"
 Турнина А.А.



МЕНЮ
День 2

Дата "27" *марта* 2022 г.

Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, в гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
Каша геркулесовая молочная с маслом	200/10	8,48	13,28	16,01	224,28
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
Сырники из творога	50/20	9,26	6,33	10,16	164
Чай с сахаром и курагой	200/15/7	0,2	1,5	15,7	65,3
Итого за завтрак:		20,98	21,43	61,55	547,34
2-ой завтрак					
Сок	200	0	0	38	76,8
Кондитерское изделие	50	4,25	2,82	21,3	138,6
Итого за 2-ой завтрак		4,25	2,82	59,3	215,4
Обед					
Салат из припущенной моркови с яблоками	60	0,73	6,04	8,4	91
Суп картофельный с крупой (гречневый) на мжб	250/15	7,38	7,5	23,5	188
Жаркое по-домашнему из говядины	200	13,18	14,8	45	328,32
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,7	3,2	27,6	158
Компот из свежих фруктов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
Итого за обед:		26,16	31,71	123,68	842,12
Итого за день:		51,39	55,96	245,22	1604,86
Цена за день:	200,37				

Согласовано:

Директор МБОУ "Алексеевская СОШ № 3" им. Г. С. Боровикова
Алексеевского муниципального района
Шакирова Д. Д.

Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"
Туркина А.А.


МЕНЮ

День 3


Дата "28" марта 2022 г.

Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, в гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
Сыр	30	6,9	10,3	1,04	124,46
Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204
Котлета куриная	90	10,5	11,31	6,58	170,11
Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	93,76
Чай с сахаром	200/15	0,021	0,005	14,975	60
Итого за завтрак:		25,931	28,305	76,615	652,33
2-ой завтрак					
Сок	200	0	0	38	76,8
Кондитерское изделие	50	1,28	1,12	26,4	138,6
Итого за 2-ой завтрак		1,28	1,12	64,4	215,4
Обед					
Помидоры свежие с маслом	60	0,66	0,12	2,28	14
Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	250/15/10	7,5	7,99	23,09	184
Рис отварной	150	3,834	5,42	31,6	210
Рыба припущенная с овощами	90/30	9,33	6,33	10,2	135,09
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,5	3,2	23,5	108,5
Компот из сухофруктов	200	0,54	0	17,58	70,53
Итого за обед:		29,364	23,3	90,67	722,12
Итого за день:		56,575	52,725	231,685	1589,85
Цена за день:	200,37				

Согласовано:

Директор МБОУ "Алексеевская СОШ № 3" им. Г. С. Боровикова
Алексеевского муниципального района
 Шакирова Д. Д.

Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"
 Турнина А.А.

МЕНЮ

День 4

Дата "25" *Июня* 2022 г.

Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, в гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
Оладьи с повидлом	80/20	5,04	8,89	41,85	267,57
Омлет натуральный	150/5	9,88	8,95	11,16	203,5
Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	46,88
Кисель ягодный	200	0	0	35,94	118
Итого за завтрак:		16,44	18	98,79	635,95
2-ой завтрак					
Сок	200	0	0	38	76,8
Фрукт	200	0,52	0,34	14,7	104
Итого за 2-ой завтрак		0,52	0,34	52,7	180,8
Обед					
Салат из свежих огурцов	100	0,66	6,08	1,8	65
Суп картофельный с макаронными изделиями на мкб со сметаной	250/15/10	8,36	6,33	27,44	200
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,41	7,6	22,1	137,44
Гуляш из говядины с соусом	50/50	10,5	7,11	13,2	161,76
Хлеб ржано-пшеничный	60	3	0,6	27	132
Чай с сахаром и яблоками	200	0,2	0,5	15,7	65,3
Итого за обед:		39,63	34,3	91,54	761,5
Итого за день:		56,59	52,64	243,03	1578,25
Цена за день:	200,37				

Согласовано:

Директор МБОУ "Алексеевская СОШ № 3" им. Г. С. Боровикова
Алексеевского муниципального района
Шакирова Д. Д.

Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"
Туркина А.А.



МЕНЮ

День 5

Дата "30" марта 2022 г.

Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, в гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
Салат из свежих овощей	60	0,43	3,42	3,84	54,49
Гарнир сложный	150	5,01	4,8	23,43	156,96
Тефтели мясные	90	15,01	12,06	16,1	232,98
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,66
Чай с лимоном	200/15/7	0,45	0,05	15,95	62,3
Итого за завтрак:		23,94	20,65	79	601,39
2-ой завтрак					
Сок	200	0	0	38	76,8
Фрукт	200	0,52	0,34	14,7	104
Итого за 2-ой завтрак		0,52	0,34	52,7	180,8
Обед					
Салат картофельный с солеными огурцами	80	1,6	8,1	6,9	106,9
Суп картофельный с клецками на мкб со сметаной	250/15/10	6,59	7,62	24,45	232
Плов из птицы	200	15,95	19,9	38,9	398,5
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,5	0,5	22,5	110
Компот из свежих фруктов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
Итого за обед:		26,81	36,29	111,93	924,2
Итого за день:		51,27	57,28	243,63	1706,39
Цена за день:	200,37				

Согласовано:
 Директор МБОУ "Алексеевская СОШ № 3" им. Г. С. Боровикова
 Алексеевского муниципального района
 Шакирова Д. Д.




Утверждаю:
 Председатель СПОСПК "Эдем"
 Турнина А.А.

МЕНЮ
 День 6

Дата " 31 " марта 2022 г.


Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, в гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
Залежанка из творога со сгущенкой	80/20	12,71	8,69	11,64	172,7
Каша мюсли молочная со сливочным маслом	200/10	9,15	13,31	29,2	265,89
Чай с сахаром	200/15	0,021	0,005	14,975	60
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,66
Итого за завтрак:		24,921	22,325	75,495	593,25
2-ой завтрак					
Фрукт	200	0,52	0,34	14,7	104
Сок	200	0	0	38	76,8
Итого за 2-ой завтрак		0,52	0,34	52,7	180,8
Обед					
Сыр	15	3,9	3,97	0,52	54,75
Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	250/15/10	7,5	8,5	18,2	155,7
Макаронны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204
Котлета из говядины	90	9,13	12,9	12,16	201,26
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,5	3,2	23,5	108,5
Компот из сухофруктов	200	0,54	0	17,58	70,53
Итого за обед:		29,04	34,94	106,3	794,74
Итого за день:		54,481	57,605	234,495	1568,79
Цена за день:	200,37				

Согласовано:

Директор МБОУ "Алексеевская СОШ № 3" им. Г. С. Боровикова
Алексеевского муниципального района
 Шакирова Д. Д.



Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"
 Турнина А.А.

МЕНЮ

День 7

Дата * 1 * *Волшебс* 2022 г.

Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, в гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
Сырники из творога	50/20	9,26	6,33	10,16	164
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200/10	8,88	5,99	22,87	180,91
Чай с сахаром и курагой	200/15/7	0,2	1,5	15,7	65,3
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,28	132,4
Итого за завтрак:		21,58	28,64	68,69	636,37
2-ой завтрак					
Сок	200	0	0	38	76,8
Кондитерское изделие	50	4,25	2,82	21,3	138,6
Итого за 2-ой завтрак		4,25	2,82	59,3	215,4
Обед					
Помидоры свежие с маслом	60	0,66	0,12	2,28	14
Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб	250/15	6,49	6,24	15,87	153,6
Жаркое из птицы	200	15,3	16,9	27,5	323,3
Хлеб ржано-пшеничный	60	3	0,6	28,2	130,2
Кисель ягодный	200	0	0	35,94	118
Итого за обед:		25,45	23,86	109,79	739,1
Итого за день:		51,28	55,32	237,78	1590,87
Цена за день:	200,37				