

**1 неделя Понедельник 1 день
 Меню 11.10.2021 г.
 7-11 лет**

Согласовано
 Директор МБОУ
 Сальтеевская СОШ
 Назарова Г.С.

**Ежедневное меню
 от 7 до 11 лет
 1 недели, понедельник, 1 день**

УТВЕРЖДАЮ
 ШП Алина

Примечание	Рецепт	№ рецепта	Наименование	Осн. блюдо			Доп.		
				Валют. е.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеб. вещества
Всего:	ср. блюдо	204	Суп овощной	200	12,03	105,83	1,1	3,19	11,6
		420/1	Курочка с овощами	60,30	21,91	129,32	19,01	21,79	17,06
		441/1	Каша гречневая	130	9,7	166,25	9,2	8,73	9,75
		3	Салат по сезону	30	7,0	20,4	0,48	0,26	1,36
ср. напиток		006	Чай с сахаром	200	1	36	1,4	0,0	18,0
слад.			десертный консервированный	34	3,8	117	4,42	0,38	41,7
				Итого:	56,64	710,80	33,82	33,94	108,67

Фото блюд



от 12 лет и старше

Согласовано
 Директор МБОУ
 Сальтеевская СОШ
 Г.С. Назарова

**Ежедневное меню
 от 12 лет и старше
 1 недели, понедельник, 1 день**

УТВЕРЖДАЮ
 ШП Алина

Примечание	Рецепт	№ рецепта	Наименование	Осн. блюдо			Доп.		
				Валют. е.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеб. вещества
Всего:	ср. блюдо	204	Суп овощной	200	12,03	105,83	1,1	3,19	11,6
		420/1	Курочка с овощами	60,30	21,91	129,32	19,01	21,79	17,06
		441/1	Каша гречневая	130	9,7	166,25	9,2	8,73	9,75
		3	Салат по сезону	30	7,0	20,4	0,48	0,26	1,36
ср. напиток		006	Чай с сахаром	200	1	36	1,4	0,0	18,0
слад.			десертный консервированный	34	3,8	117	4,42	0,38	41,7
				Итого:	56,64	710,80	33,82	33,94	108,67

Фото блюд



**1 неделя Вторник 2 день
Меню 12.10.2021 г.
7-11 лет**

Согласовано: _____
Директор МБОУ
Самойлова С.О.И.
С.С. Назаров

**Ежедневное меню
от 7 до 11 лет
1 неделя, вторник, 2 день.**

УТВЕРЖДАЮ
ИП Авант

Примерное количество	Рецепт	М. раз.	Блюда	Выход, г	Цена	Калорийность	Белок	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	614 г	Плов с курицей	138	3,11	225,02	15,92	15,3	5,11
		5	Омлет из молока	90	7,0	20,4	6,08	0,06	1,96
		724	Закуска сырники	90	12,03	36,8	7,09	8,72	52,61
гор. напиток		888 г	Компот из сухофруктов (разнообразный)	200	3,5	132,0	0,2	0,0	14,0
чай		90	чай	90	3,8	117	4,82	0,56	44,7
				Итого:	50,64	888	25	29	135

Фото блюд



от 12 лет и старше

Составлено
Директор МБОУ
Сибирская СОШ

Ежедневное меню
от 12 лет и старше
1 неделя, вторник, 2 день

УТВЕРЖДАЮ
ИИ Аким

Г.С. Назаров

Школа

Продукт единица	Рецепт	№ рецеп.	Блюдо	Одн. измерения		Дневн.		Жиры	Угле- воды
				Выход, г	Цена	Калорийность	Белки		
Заправка	100г. капуста	014/1	Пюре с курицей	100	31,11	225,02	15,92	15,1	5,11
		2	Омлет (на масле)	50	7,0	20,4	0,48	0,06	1,56
		779	Заправка для супа	50	12,03	148	2,69	8,72	52,41
100г. капуста заправка	004/1		Каша из сушеных зерновых бездрожжевых	200	1,5	152,0	0,2	0,0	14,0
			пшеничный бездрожжевой	50	3,0	117	4,82	0,50	44,7
				Итого:	54,64	498	25	24	135

Фото блюд



**1 неделя Среда 3 день
Меню 13.10.2021 г.
7-11 лет**

Составлено
Директор МБОУ
Сибирская СОШ

Ежедневное меню
от 7 до 11 лет
1 неделя, среда, 3 день

УТВЕРЖДАЮ
ИИ Аким

Школа

Продукт единица	Рецепт	№ рецеп.	Блюдо	Одн. измерения		Дневн.		Жиры	Угле- воды
				Выход, г	Цена	Калорийность	Белки		
Заправка	100г. капуста	700	Суп гороховый	200	12,63	120	5,94	7,14	11,6
		004/1	Рыба, тушеная с овощами	60/30	21,3	95,152	10,8	4,552	2,652
		003/1	Пюре картофельное	130	16,51	201,28	4,85	7,27	18,4
каштан		1	Суп из овощей	50	7,0	20,4	0,48	0,06	1,56
заправка			Салат из овощей с заправкой из сметаны	100	3,0	117,0	0,20	0,00	15,0
			пшеничный бездрожжевой	50	3,0	117	4,82	0,50	44,7
				Итого:	36,44	367,3	25,30	14,06	112,532

**Фото блюд
от 12 лет и старше**

Составлено
Директор МБОУ
Свободная СОШ
Г.С. Назарова

**Ежедневное меню
от 12 лет и старше
1 неделя, среда, 3 день.**

УТВЕРЖДАЮ
ИП Алина
Алина

Школа			Отдел		Дата				
Примерное меню	Рецепт	№ рецепта	Наименование	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	суп. блинчатый	204	Суп гороховый	200	12,00	120	3,38	2,18	13,8
		634/1	Рыба, тушеная с овощами	60,00	21,8	81,112	18,8	4,715	2,662
		562/1	Пюре картофельное	130	16,91	201,26	6,85	7,27	19,6
		7	Омлет по-американски	58	7,0	20,4	8,68	0,06	1,26
			Салат фруктовый с йогуртом	100	1,0	112,0	0,20	0,00	32,8
			Печенье шоколадное	95	1,0	117	4,42	0,56	48,7
				Итого:	36,68	701,1	25,91	14,40	112,73

Фото блюд



**1 неделя Четверг 4 день
Меню 14.10.2021 г.
7-11 лет**

Составлено
Директор МБОУ
Свободная СОШ
Г.С. Назарова

**Ежедневное меню
от 7 до 11 лет
1 неделя, четверг, 4 день.**

УТВЕРЖДАЮ
ИП Алина
Алина

Школа			Отдел		Дата				
Примерное меню	Рецепт	№ рецепта	Наименование	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	суп. блинчатый	678	Буженина свиная	81,70	24,25	236,2	11,9	8,7	8,9
		417	Блины картофельные	131	4,39	208,28	8,86	7,1	15,6
		688	Чай с сахаром	200	7,0	73,0	1,5	0,0	11,8
			Пшеничный хлебоизделие	58	3,9	15,38	4,52	0,56	48,7
		7	Омлет по-американски	58	7,0	20,4	8,68	0,06	24,76
		774	Булка дрожжевая	58	12,02	188	7,69	8,71	33,41
				Итого:	36,94	636,42	32,35	17,34	148,31

Фото блюдо



от 12 лет и старше

УТВЕРЖДАЮ
Школа №11 Астана
Директор

Ежедневное меню
от 12 лет и старше
1 недели, четверг, 4 день.

Г.С. Покорная

Школа		Отдел		День					
Прим. повар	Рацион	№ дня	Наименование	Возв. г	Цены	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Детский	от 12 лет	458	Булочки украинские	60	24,25	116,1	11,8	0,7	6,8
		417	Каша гречневая	130	4,76	201,26	6,98	7,2	19,6
	от 12 лет	186	Чай с сахаром	200	3,0	79,0	1,4	0,0	0,54
	дети	1	Салат овощной	98	7,8	147,78	4,42	0,16	48,7
		774	Вода сладкая	36	12,83	194	0,48	0,06	24,76
				Итого	30,84	536,42	22,33	17,28	148,31

Фото блюдо



1 неделя Пятница 5 день
Меню 15.10.2021 г.
7-11 лет

Составлено: _____
 Директор МБОУ _____
 Савельева С.И.

Ежедневное меню
от 7 до 11 лет
1 недели, пятница, 5 день.

УТВЕРЖДАЮ
 ИИ Аким

Г.С. Назаров

Школа _____ Отдел _____ День _____

Примечание	Раздел	№ рецеп.	Наименование	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. хлеб	170/1	Хлеб	200	12,00	108	5,3	4,14	12,35
		216	Макаронные изделия	110	16,50	98,8	3,81	5,76	30,68
		413	Салатка овощная	50	18,00	182,7	14,34	9,16	0,98
		3	Омлет из яиц	50	3,00	20,4	0,48	0,06	1,36
суп. салат		847/1	Каша	200	6,00	94,2	0,04	0,8	24,76
чай			чай зеленый бездрожжевой	50	3,00	182,36	4,42	0,36	44,7
				Итого:	56,04	684,66	28,39	19,64	113,03

Фото блюд



от 12 лет и старше

Составлено: _____
 Директор МБОУ _____
 Савельева С.И.

Ежедневное меню
от 12 лет и старше
1 недели, пятница, 5 день.

УТВЕРЖДАЮ
 ИИ Аким

Г.С. Назаров

Школа _____ Отдел _____ День _____

Примечание	Раздел	№ рецеп.	Наименование	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. хлеб	170/1	Хлеб	200	12,00	108	5,3	4,14	12,35
		216	Макаронные изделия	110	16,50	98,8	3,81	5,76	30,68
		413	Салатка овощная	50	18,00	182,7	14,34	9,16	0,98
		3	Омлет из яиц	50	3,00	20,4	0,48	0,06	1,36
суп. салат		847/1	Каша	200	6,00	94,2	0,04	0,8	24,76
чай			чай зеленый бездрожжевой	50	3,00	182,36	4,42	0,36	44,7
				Итого:	56,04	684,66	28,39	19,64	113,03

Фото блюд

