

Десятидневное меню

Скрипачниковской школы им. Н.А. Сухих филиал МБОУ Новоалтатской СОШ

Утверждено директор филиала
Классен Н.Н.

Школа	Скрипачниковская ООШ имени полного кавалера ордена Славы Н.А. Сухих филиал МБОУ			Отд./корп					1 день
	категория	№ рец	7-11 лет						
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	67	Пельмени отварные с маслом сливочным (полуфабрикат промышленного производства)	168,00	22,87	325,00	16,59	15,71	30,38
	кисломол	3	масло сливочное (порциями)	10,00	8,32	64,70	0,08	7,15	0,12
	гор.напиток	57	Чай с сахаром	200,00	10,00	22,00	0,00	0,00	5,00
	хлеб	ГП	Хлеб ржаной	20,00	2,50	40,00	0,98	0,20	8,95
	фрукты	ГП	Яблоко	100,00	10,00	47,00	0,40	0,40	9,80
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	20,00	2,50	44,00	1,60	0,03	8,02
	кисломол	6	сыр (порциями)	12,00	8,33	34,00	1,36	2,76	0,31
				530,00	64,52	576,70	21,01	26,25	62,58
	категория		12 лет и старше						
Завтрак	гор.блюдо	67	Пельмени отварные с маслом сливочным (полуфабрикат промышленного производства)	210,00	29,49	435,00	22,07	20,92	38,19
	кисломол	3	масло сливочное (порциями)	10,00	8,33	64,70	0,08	7,15	0,12
	гор.напиток	57	Чай с сахаром	200,00	11,00	22,00	0,00	0,00	5,00
	хлеб	ГП	Хлеб ржаной	30,00	3,00	60,00	1,47	0,30	13,44
	фрукты	ГП	Яблоко	100,00	11,00	42,00	0,40	0,40	9,80
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	30,00	3,00	62,40	2,40	0,05	12,03
	кисломол	6	сыр (порциями)	15,00	9,20	45,00	3,07	3,45	0,38
				595,00	75,02	731,10	29,49	32,27	78,96
Обед									
	закуска	4	овощи соленные (огурец)	100,00	9,00	11,00	0,80	0,10	1,70
	1 блюдо	40	Суп картофельный с мак.издел с тушенкой	250,00	24,00	132,50	2,65	2,78	24,23
	2 блюдо	34	плов из тушеной говядины	290,00	47,16	461,00	18,22	19,25	52,59
	напиток	25	сок	200,00	20,36	75,00	1,00	0,02	20,20
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	40,00	6,00	83,20	3,20	0,06	16,04
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржаной	40,00	6,00	80,00	1,96	0,40	17,92
			итого	920,00	112,52	842,70	27,83	22,61	132,68

Повар _____ Кора К.И.
 Ответственный по питанию _____ Тепляшина О.В.

Утверждено директор филиала
Классен Н.Н.

Школа	Скрипачниковская ООШ имени полного кавалера ордена Славы Н.А. Сухих филиал МБОУ			Отд./корп		Дата			2 день
	категория	№ рец	7-11 лет						
Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	52	Рис,припущенный с овощами	150,00	14,44	200,83	3,45	7,24	29,09
	гор.блюдо	51	Рыбная котлета (полуфабрикат промышленного производства)	90,00	22,08	96,00	13,20	4,60	1,30
	гор.напиток	2	Кофейный напиток с молоком	200,00	10,00	151,80	3,58	2,68	28,34
	хлеб	ГП	хлеб ржаной	20,00	2,50	40,00	0,98	0,20	8,95
	фрукты	ГП	банан	100,00	13,00	42,00	0,40	0,40	9,80
	хлеб	ГП	хлеб пшеничный	20,00	2,50	44,00	1,60	0,03	8,02
			итого	580,00	64,52	574,63	23,21	15,15	85,50
	категория		12 лет и старше						
Завтрак	гор.блюдо	52	Рис,припущенный с овощами	180,00	20,94	241,00	4,14	8,69	34,81
	гор.блюдо	51	Рыбная котлета (полуфабрикат промышленного производства)	90,00	22,08	96,00	13,20	4,60	1,30
	гор.напиток	2	Кофейный напиток с молоком	200,00	10,00	151,80	3,58	2,68	28,34
	хлеб	ГП	хлеб ржаной	30,00	4,50	60,00	1,47	0,30	13,44
	фрукты	ГП	банан	100,00	13,00	42,00	0,40	0,40	9,80
	хлеб	ГП	хлеб пшеничный	30,00	4,50	62,40	2,40	0,05	12,03
			итого	630,00	75,02	653,20	25,19	16,72	99,72
Обед									
	закуска	1	Зеленый горошек консервир.	100,00	14,00	40,00	3,10	0,20	6,50
	1 блюдо	22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255,00	25,25	108,50	1,75	6,05	11,86
	2 блюдо	12	Тефтели п/ф	100,00	29,00	221,00	11,88	14,03	11,99
	гарнир	24	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	20,47	280,00	8,92	9,33	43,86
	напиток	17	Компот из смеси сухофруктов	200,00	11,80	101,00	0,08	0,00	24,78
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	40,00	6,00	83,20	3,20	0,06	16,04
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржаной	40,00	6,00	80,00	1,96	0,40	17,92
			итого	915,00	112,52	913,70	30,89	30,07	132,95

Повар _____ Кора К.И.
 Ответственный по питанию _____ Тепляшина О.В.

Утверждено директор филиала Классен Н.Н.											
Школа	Скрипачниковская ООШ имени полного кавалера ордена Славы Н.А. Сухих филиал МБ				Отд./корп		Дата			5 день	
	категория		7-11 лет								
Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо		Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	14	Котлеты из птицы (п/ф промышленного производства)		90,00	23,08	167,00	15,13	14,08	8,45	
	кисломол	24	Каша гречневая рассыпчатая		150,00	11,97	225,00	6,28	8,67	36,55	
	гор.напиток	2	Кофейный напиток с молоком		200,00	9,00	136,00	3,45	2,68	28,34	
	хлеб	ГП	Хлеб ржаной		20,00	2,50	40,00	0,98	0,20	8,95	
	фрукты	ГП	яблоко		100,00	10,00	42,00	0,40	0,40	9,80	
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный		20,00	2,50	44,00	1,60	0,03	8,02	
		15	соус сметанный с томатом		25,00	5,47	18,00	0,45	1,31	1,92	
					605,00	64,52	672,00	28,29	27,37	102,03	
	категория		12 лет и старше								
Завтрак	гор.блюдо	14	Котлеты из птицы (п/ф промышленного производства)		90,00	23,65	167,00	15,13	14,08	8,45	
	кисломол	24	Каша гречневая рассыпчатая		180,00	15,37	280,00	8,92	9,33	41,80	
	гор.напиток	2	Кофейный напиток с молоком		200,00	9,00	151,80	3,58	2,68	28,34	
	хлеб	ГП	Хлеб ржаной		30,00	6,00	60,00	1,47	0,30	13,44	
	фрукты	ГП	яблоко		100,00	10,00	42,00	0,40	0,40	9,80	
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный		30,00	6,00	62,40	2,40	0,05	12,03	
		15	соус сметанный с томатом		25,00	5,00	21,25	0,45	1,31	1,92	
					655,00	75,02	784,45	32,35	28,15	115,78	
Обед	закуска	1	Зеленый горошек консервированный		100,00	13,00	40,00	3,10	0,20	6,50	
	1 блюдо	28	Рассольник ленинградский со сметаной		255,00	27,72	148,25	2,22	6,35	20,66	
	2 блюдо	51	Рыбная котлета п/ф		100,00	28,00	99,00	13,20	4,60	1,30	
	гарнир	72	Картофель запеченный		180,00	20,00	148,32	2,53	10,96	0,07	
	напиток	17	Компот из смеси сухофруктов		200,00	11,80	101,00	0,08	0,00	24,78	
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный		40,00	6,00	83,20	3,20	0,06	16,04	
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржаной		40,00	6,00	80,00	1,96	0,40	17,92	
			итого		915,00	112,52	699,77	26,29	22,57	87,27	
Повар _____ Кора К.И.											
Ответственный по питанию _____ Тепляшина О.В.											

Повар _____ Кора К.И.

Ответственный по питанию _____ Тепляшина О.В.

Утверждено директор филиала Классен Н.Н.											
Школа	Скрипачниковская ООШ имени полного кавалера ордена Славы Н.А. Сухих филиал МБ				Отд./корп				Дата		6 день
	категория		7-11 лет								
Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо		Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	77	Блинчики (полуфабрикат) с молоком сгущенным		150,00	18,57	364,00	10,53	16,12	54,21	
	кисломол	3	Масло сливочное (порциями)		10,00	8,32	64,70	0,08	7,15	0,12	
	гор.напиток	36	Какао с молоком		200,00	11,00	150,80	3,76	3,20	26,74	
	хлеб	ГП	Хлеб ржаной		20,00	2,50	40,00	0,98	0,20	8,95	
	фрукты	ГП	банан		100,00	13,00	42,00	0,40	0,40	9,80	
	хлеб	6	Сыр (порциями)		12,00	8,63	34,00	1,36	2,76	0,31	
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный		20,00	2,50	44,00	1,60	0,03	8,02	
	итого				512,00	64,52	739,50	18,71	29,86	108,15	
	категория		12 лет и старше								
Завтрак	гор.блюдо	77	Блинчики (полуфабрикат) с молоком сгущенным		170,00	23,54	550,80	13,77	21,08	70,89	
	гор.напиток	36	Какао с молоком		200,00	11,00	150,80	3,76	3,20	26,74	
	кисломол	3	Масло сливочное (порциями)		10,00	8,32	64,70	0,08	7,15	0,12	
	хлеб	ГП	Хлеб ржаной		30,00	4,30	60,00	1,47	0,30	13,44	
	фрукты	ГП	банан		100,00	14,00	42,00	0,40	0,40	9,80	
	хлеб	6	Сыр (порциями)		15,00	9,56	45,00	3,07	3,45	0,38	
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный		30,00	4,30	62,40	2,40	0,05	12,03	
	итого				555,00	75,02	975,70	24,95	35,63	133,40	
Обед	закуска	27	Икра кабачковая (пром. производства)		100,00	14,00	119,00	1,90	8,90	7,70	
	1 блюдо	5	Суп картофельный с бобовыми		250,00	25,14	163,75	5,08	5,35	23,85	
	2 блюдо	29	Гуляш с тушеной говядиной		100,00	31,00	179,00	12,86	12,76	2,92	
	гарнир	11	Макаронные изделия отварные с маслом		180,00	17,58	173,88	6,79	8,10	34,85	
	напиток	30	Чай с лимоном		200,00	11,80	59,00	0,06	0,01	15,18	
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный		40,00	6,50	83,20	3,20	0,06	16,04	
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржаной		40,00	6,50	80,00	1,96	0,40	17,92	

Повар _____ Кора К.И.

Ответственный по питанию _____ Тепляшина О.В.

Утверждено директором филиала

Классен Н.Н.

Школа	Скрипачниковская ООШ имени полного кавалера ордена Славы Н.А. Сухих филиал М			Отд./корп		Дата			7 день
	категория		7-11 лет						
Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	34	Плов из тушеной говядины	210	35,52	340	12	13	42
	гор.напиток	20	Чай с молоком	200	11,00	78	1	2	16
	хлеб	ГП	Хлеб ржаной	20	2,50	40	1	0	9
	фрукты	ГП	яблоко	100	13,00	42	0	0	10
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	20	2,50	44	2	0	8
Обед			итого	550,00	64,52	544,00	16,67	15,49	84,08
	категория		12 лет и старше						
Завтрак	гор.блюдо	34	Плов из тушеной говядины	290	41,02	461	18	19	53
	гор.напиток	20	Чай с молоком	200	11,00	78	1	2	16
	хлеб	ГП	Хлеб ржаной	30	5,00	60	1	0	13
	фрукты	ГП	яблоко	100	13,00	42	0	0	10
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	30	5,00	62	2	0	12
Обед			итого	650,00	75,02	703,40	23,89	21,60	103,56
	закуска	1	Зеленый горошек консервированный	100	13,00	40,00	3,10	0,20	6,50
	1 блюдо	60	Суп с рыбными консервами	250	25,26	138,00	8,48	3,83	13,82
	2 блюдо	12	Тефтели мясные	100	31,00	221,00	11,88	14,03	11,99
	гарнир	41	Рис отварной	180	14,26	282,78	4,52	7,33	49,68
	напиток	25	Сок	200	19,00	75,00	1,00	0,02	20,20
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	40	5,00	83,20	3,20	0,06	16,04
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржаной	40	5,00	80,00	1,96	0,40	17,92
			итого	910,00	112,52	919,98	34,14	25,87	136,15

Повар _____ Кора К.И.

Ответственный по питанию _____ Тепляшина О.В.

Утверждено директором филиала

Классен Н.Н.

Школа	Скрипачниковская ООШ имени полного кавалера ордена Славы Н.А. Сухих филиал МБ			Отд./корп		Дата			8 день
	категория		7-11 лет						
Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	18	Каша молочная рисовая	200	20,57	258	6	11	34
	кисломол	3	Масло сливочное (порциями)	10	8,32	65	0	7	0
	гор.напиток	57	Чай с сахаром	200	11,00	22	0	0	5
	хлеб	ГП	Хлеб ржаной	20	2,50	40	1	0	9
	фрукты	ГП	мандарин	100	11,00	42	0	0	10
	кисломол	6	Сыр (порциями)	12	8,63	34	1	3	0
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	20	2,50	44	2	0	8
	итого			562	64,52	505	11	21	66
	категория		12 лет и старше						
Завтрак	гор.блюдо	18	Каша молочная рисовая	200	23,07	258	6	11	34
	кисломол	3	Масло сливочное (порциями)	10	8,32	65	0	7	0
	гор.напиток	57	Чай с сахаром	200	11,00	57	0	0	5
	хлеб	ГП	Хлеб ржаной	30	6,00	40	1	0	9
	фрукты	ГП	мандарин	100	11,00	42	0	0	10
	кисломол	6	Сыр (порциями)	15	9,63	45	1	3	0
Обед	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	30	6,00	42	2	0	8
	итого			585	75,02	594	14	22	75
	закуска	1	Овощи соленные огурец	100	11,00	24,00	1,86	0,12	3,90
	1 блюдо	22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	28,55	108,50	1,75	6,05	11,86
	2 блюдо	51	Котлета рыбная	100	31,00	232,00	17,00	16,58	3,79
	гарнир	39	Рагу из овощей	180	18,17	229,00	3,16	16,12	16,14
	напиток	74	Чай с лимоном	200	11,80	140,20	1,04	0,00	34,00
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	40	6,00	62,40	2,40	0,45	11,37
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржаной	40	6,00	60,00	1,47	0,30	13,44
			итого	915	112,52	856	29	40	95

Повар _____ Кора К.И.

Ответственный по питанию _____ Тепляшина О.В.

Утверждено директор филиала
Классен Н.Н.

Школа	Скрипачниковская ООШ имени полного кавалера ордена Славы Н.А. Сухих филиал МБ				Отд./корп		Дата			9 день
	категория			7-11 лет						
Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо		Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	14	Котлеты из птицы (п/ф промышленного производства)		90	20,06	200	15	14	8
	гарнир	11	Макаронные изделия отварные с маслом		150	12,14	115	3	6	15
	гор.напиток	20	Чай с молоком		200	9,00	78	1	2	16
	хлеб	ГП	Хлеб ржаной		20	2,50	40	1	0	9
	фрукты	ГП	яблоко		100	10,00	42	0	0	10
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный		20	2,50	44	2	0	8
	кисломол	3	Масло сливочное (порциями)		10	8,32	65	0	7	0
	итого				590	64,52	584	23	30	66
	категория		12 лет и старше							
Завтрак	гор.блюдо	14	Котлеты из птицы (п/ф промышленного производства)		90	19,16	200	15	14	8
	гарнир	11	Макаронные изделия отварные с маслом		180	16,54	174	3	6	15
	гор.напиток	20	Чай с молоком		200	9,00	91	1	2	16
	хлеб	ГП	Хлеб ржаной		30	6,00	62	1	0	9
	фрукты	ГП	яблоко		100	10,00	42	0	0	10
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный		30	6,00	62	2	0	8
Обед	кисломол	3	Масло сливочное (порциями)		10	8,32	65	0	7	0
	итого				640	75,02	696	23	30	66
	закуска	27	Икра кабачковая (пром производства)		100	15,00	119,00	1,14	5,34	4,62
	1 блюдо	33	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной		255	22,72	108,50	1,72	6,18	11,66
	2 блюдо	29	Гуляш с тушеной говядиной		100	32,00	179,00	11,57	11,48	2,63
	гарнир	7	Каша гречневая рассыпчатая		180	19,00	280,00	6,28	8,67	36,55
	напиток	17	Компот из смеси сухофруктов		200	11,80	83,20	0,08	0,00	24,78
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный		40	6,00	80,00	2,40	0,45	11,37
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржаной		40	6,00	60,00	1,47	0,30	13,44
			итого		915	112,52	910	25	32	105

Повар _____ Кора К.И.

Ответственный по питанию _____ Тепляшина О.В.

Утверждено директор филиала
Классен Н.Н.

Школа	Скрипачниковская ООШ имени полного кавалера ордена Славы Н.А. Сухих филиал МБ				Отд./корп	Дата					10 день
	категория	№ рецепта	7-11 лет		Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Прием пищи	Раздел		Блюдо								
Завтрак	гор.блюдо	46	Каша "Дружба"		200	22,20	242	7	8	35	
		3	Масло сливочное (порциями)		10	8,32	65	0	7	0	
	гор.напиток	57	Чай с сахаром		200	10,00	22	0	0	5	
	хлеб	ГП	Хлеб ржаной		20	2,50	40	1	0	9	
	фрукты	ГП	банан		100	12,00	44	0	0	10	
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный		20	2,50	44	2	0	8	
	сладкое	ГП	Печенье		20	7,00	68	1	3	10	
	итого				570	64,52	525	11	19	77	
Завтрак	категория		12 лет и старше								
	гор.блюдо	46	Каша "Дружба"		280	27,69	271	7	8	35	
		3	Масло сливочное (порциями)		10	8,33	65	0	7	0	
	гор.напиток	57	Чай с сахаром		200	11,00	57	0	0	5	
	хлеб	ГП	Хлеб ржаной		30	5,00	60	1	0	9	
	фрукты	ГП	банан		100	11,00	42	0	0	10	
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный		30	5,00	62	2	0	8	
	сладкое	ГП	Печенье		20	7,00	25	1	3	10	
Обед	итого				670	75,02	582	13	21	90	
	закуска	1	фасоль консервированная		100	14,00	24,00	1,86	0,12	3,90	
	1 блюдо	40	Суп картофельный с тушенкой		250	27,55	132,50	2,65	2,78	24,23	
	2 блюдо	12	Тефтели п/ф		100	31,00	221,00	11,88	14,03	11,99	
	гарнир	71	Капуста тушеная		180	16,17	124,50	3,00	5,40	15,90	
	напиток	74	Чай с лимоном		200	11,80	140,20	1,04	0,00	34,00	
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный		40	6,00	62,40	2,40	0,45	11,37	
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржаной		40	6,00	60,00	1,47	0,30	13,44	
			итого		910	112,52	765	26	24	111	

Повар _____ Кора К.И.

Ответственный по питанию _____ Тепляшина О.В.