

МЕНЮ на 15 января 2024 г

Неделя – вторая, день –6-ой



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Каша пшенная молочная	200	168	7,3	8,2	34,6	0,5	241,3
Батон с маслом	25/5	1	1,9	4,8	12,9	0	102,9
Кофейный напиток с молоком	180	395	1,35	1,17	20,16	0,9	96,3
Итого за прием пищи:			10,55	14,17	67,66	1,4	440,5
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	399	0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
Итого за прием пищи:			0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
обед							
Рассольник на курином бульоне	180	76	7,1	8,4	11,8	4,9	151,6
Суфле из мяса птицы с рисом	100	311	16,86	7,6	4,54	0,7	152,25
Пюре свекольное	100	325	1,4	3,7	7,9	3,6	70,4
Компот из сухофруктов	180	376	0	0	9,7	0	38,7
Хлеб пшен./хлеб ржаной	35/35		3,4/3,3	0,3/0,4	22,6/21,2	0	106,5/102,0
Итого за прием пищи:			32,06	20,4	77,74	9,2	621,45
Уплотненный полдник							
картофель отварной	150	318	2,5	0,5	19,8	9,7	139,8
Час с сахаром	200	392	0	0	9,9	0	38,7
Соленый огурец	35		0,4	0	1,4	0	34,7
Яйцо вареное ½ шт.	20	213	2,55	2,30	0,15	0	31,5
хлеб	20		0,75	0,05	5,0	0	23,7
Итого за прием пищи:			6,2	3,00	36,25	9,7	268,4
Стоимость: 144,86 руб.	Всего за день:		49,21	37,97	191,45	30,3	1377,35

МЕНЮ на **16 января** 2024 г

Неделя – вторая, день – 7-ой



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Омлет натуральный	130	215	10,8	12,4	2,1	0,2	162,7
Кабачковая икра	60		0,96	3,06	4,14	23,4	48,0
Батон с маслом/хлеб	25/5	1	1,9	4,8	12,9	0	102,9
Кофейный напиток с молоком	180	395	1,5	1,3	22,4	1,0	107,0
Итого за прием пищи:			15,16	21,56	41,54	24,6	420,6
Второй завтрак							
яблоко	100	368	0,5	0,1	9,9	2,0	43,0
Итого за прием пищи:			0.5	0,1	9,9	2,0	43,0
обед							
Суп овощной на м.костном бул.с зеленым горошком	180	78	1,4	2,5	7,4	6,5	58,5
Гуляш из отварного мяса/картофельное пюре	130/70	227/321	12,7/2.5	12,1/0,5	2,8/19.8	0.8/18,0	170,5/94.0
Салат из соленого огурца	60	19	1,34	2.54	1,29	2,99	33,37
Компот из сухофруктов	180	376	0	0	9,7	0	38,7
Хлеб пшен./хлеб ржаной	35/40		3,4/3,3	0,3/0,4	22,6/21,2	0	106,5/102,0
Итого за прием пищи:			24,64	18,34	84,79	28,29	603,57
Уплотненный полдник							
Каша гречневая вязкая	200	168	6,0	5,6	29,4	0	192,0
Сдоба обыкновенная	60	466	5,7	3,6	37,2	0	205,0
Молоко	150	400	6,09	5,29	10,09	3,0	112,89
Итого за прием пищи:			17,79	14,49	76,69	3,0	509,89
Стоимость: 176,32 руб.	Всего за день:		58,09	54,49	217,23	57,89	1577,06

МЕНЮ на **17 января** 2024 г

Неделя – вторая, день – 8-ой



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Пудинг из творога с рисом и сметанным соусом	140/30	236	21,5	15,4	20,7	0,2	317,2
Батон с маслом	25/5	1	1,9	4,8	12,9	0	102,9
Какао с молоком	200	397	3,6	3,7	14,9	0,6	108,9
Итого за прием пищи:			27,0	23,9	48,5	0,8	529,0
Второй завтрак							
Йогурт черничный	100	401	4,05	3,38	16,87	1,46	97,2
Итого за прием пищи:			4,05	3,38	16,87	1,46	97,2
обед							
Борщ на м/к бул. со сметаной	180/5	55	6,2	6,5	13,0	9,4	137,9
Котлета рыбная	70	282	13,1	11,9	10,3	0	199,9
макароны отварные	130	204	4,64	3,98	26,44	0	160,75
Салат из соленых огурцов	60	19	0,5	3,7	1,7	6,6	41,7
Отвар шиповника	180	398	0,4	0,2	14,8	44,0	69,0
Хлеб пшен./хлеб ржаной	35/35		3,4/2,5	0,3/0,4	22,6/16,5	0	106,5/79,2
Итого за прием пищи:			30,74	26,98	105,34	60,0	794,95
Уплотненный полдник							
Рагу овощное	150	137	3,1	5,0	17,9	0,1	130,3
Яйцо вареное	20	213	2,55	2,3	0,15	0	31,5
Бутерброд с сыром	20/8-	3	4,5/2,3	6,4/2,9	10,7/22,3	0,1/0	118,7/83,4
Чай сладкий с лимоном	200	392	1,4	1,4	9,7/22,5	0	38,7
Итого за прием пищи:			13,85	18,0	83,25	0,2	402,6
Стоимость: 163,57 руб.	Всего за день:		75,64	72,26	253,96	62,46	1823,75

МЕНЮ на **18 января** 2024 г

Неделя – вторая, день – 9-ый



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Рыба, запеченная под омлетом	150	249	16,91	9,65	17,74	9,73	225,2
Батон с маслом/хлеб пшен	25/5/10	1	1,9/0,7	4,8/0,1	12,9/4,2	0	102,9/20,4
Кабачковая икра	60		1,1	5,3	4,6	4,2	71,4
Кофейный напиток с молоком	200	395	1,5	1,3	22,4	1,0	107,0
Итого за прием пищи:			22,11	21,15	61,84	14,93	526,9
Второй завтрак							
яблоко	100	368	0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
Итого за прием пищи:			0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
обед							
Суп с крупой на м/костном бульоне и сметаной	180/5	80	1,8	3,1	11,7	4,9	84,8
Тефтели из говядины с молочным соусом	100 50	287 365	13,5 1,2	13,4 2,7	13,4 4,2	0,7 0	226,8 45,5
Салат свекольный	60	33	0,5	2,5	2,8	1,3	36,0
Компот из с/фруктов	180	376	0	0	9,7	0	38,7
Хлеб пшен./хлеб ржаной	35/40		3,4/3,3	0,3/0,4	22,6/21,2	0	106,5/102,0
Итого за прием пищи:			23,7	22,4	85,6	6,9	640,30
Уплотненный полдник							
Каша овсяная жидкая молочная	200	185	6,5	6,6	25,8	0,5	189,9
Чай с молоком	200	394	2,9	3,2	14,4	0,5	98,1
Ватрушка с джемом	60/20	458	3,18	1,2	36,92	9,55	170,3
Итого за прием пищи:			12,58	11,0	77,12	10,55	458,3
Стоимость: 179,0 руб.	Всего за день:		58,79	54,55	224,36	42,38	1672,5

МЕНЮ на 19 января 2024 г

Неделя – вторая, день –10 -ый



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Каша рисовая молочная	200	184	5,1	7,4	32,3	0,5	218,0
Батон с маслом, сыром	25/5/9	3	4,5	6,4	10,7	0,1	118,7
Какао с молоком	180	397	3,0	3,1	14,0	0,5	96,7
Итого за прием пищи:			12,6	16,9	57,0	2,0	433,4
Второй завтрак							
яблоко	100	368	0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
Итого за прием пищи:			0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
обед							
Свекольник со сметаной на курином бульоне	180/6	58	2,23	3,02	10,87	7,2	116,0
Жаркое с мясом отварной птицы	150	276	2,1	3,7	16,4	8,8	221,9
Салат витаминный	60	19	1,34	2.54	1,29	2,99	33,37
Компот из сухофруктов	180	376	0	0	9,7	0	38,7
Хлеб пшен./хлеб ржаной	35/25		3,4/3,3	0,3/0,4	22,6/21,2	0	106,5/102,0
Итого за прием пищи:			12,37	9,96	82,03	18,99	618,47
Уплотненный полдник							
Запеканка творожная со сметанным соусом	140/30	235	20,9	16,1	15,7	0,2	305,4
печенье/хлеб	20/20		2,3	2,9	22,3	0	125,1
Кисло- молочный продукт – «Снежок»	170	401	8,10	6,76	33,74	2,92	194,4
Итого за прием пищи:			31,3	25,66	71,74	3,12	625,79
Стоимость: 152,82 руб.	Всего за день:		56,67	52,92	220,57	34,11	1724,75

МЕНЮ на 22 января 2024 г

Неделя – первая, день – 1ый



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Каша «дружба» молочная	200	185	6,1	6,2	32,2	0,5	209,2
Батон с маслом	25/5	1	1,9	4,8	12,9	0	102,9
Какао с молоком	180	397	3,0	3,1	14,0	0,5	107,44
Итого за прием пищи:			11,0	14,1	59,1	1,0	419,54
Второй завтрак							
Сок фруктовый, печенье	105/20	399	0,5/1,8	0, 1/1,4	9,9/22,5	4,02/0	43,0/109,8
Итого за прием пищи:			2,3	1,5	32,4	4,02	152,8
обед							
Суп на курином бульоне с вермишелью	180	82	2,6	3,0	11,2	4,5	82,8
Жаркое с мясом птицы	150	276	11,1	13,6	13,8	8,8	221,9
Салат из свеклы	60	33	0,7	3,0	4,1	1,9	46,3
Отвар шиповника	180	398	0,4	0,2	14,8	44,0	69,0
Хлеб пшен./хлеб ржаной	35/30		3,4/3,3	0,3/0,4	22,6/21,2	0	106,5/102,0
Итого за прием пищи:			21,5	20,5	87,5	59,2	628,5
Уплотненный полдник							
Омлет натуральный	110	215	12,76	13,7	2,48	0,24	183,9
Капуста тушеная	150	336	3,81	6,19	106,95	26,17	114,08
Час с сахаром и лимоном	180/5	392	0	0	9,7	1,2	38,7
Хлеб/пряники	15/30		0,75	0,05	5,0	0	23,7
Итого за прием пищи:			17,32	19,94	124,13	3,74	360,38
Стоимость: 124,68 руб.	Всего за день:		52,12	56,04	303,13	94,27	1561,22

МЕНЮ на **23 января** 2024 г

Неделя – первая, день – 2-ой



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Каша кукурузная молочная жидкая	200	185	6,5	6,4	30,3	1,5	205,5
Батон с маслом	28/5	1	1,9	4,8	12,9	0	102,9
Кофейный напиток с молоком	180	395	1,35	1,17	20,16	0,9	96,3
Итого за прием пищи:			9,75	12,37	63,36	2,4	404,7
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	399	0,5	0,1	10,1	2,0	43,0
Итого за прием пищи:			0,5	0,1	10,1	2,0	43,0
обед							
Суп рыбный	180	87	7,0	4,1	11,2	4,3	110,9
Котлета из говядины	70	282	13,1	11,9	10,3	0	199,9
Салат из соленых огурцов/макароны отварные	60/130	19/204	1,34/4,6	2,54/3,94	1,29/26,2	2,99/0	33,37/159,27
Компот из сухофруктов	180	376	0	0	9,7	0	38,7
Хлеб пшен./хлеб ржаной	30/30		3,4/1,65	0,3/0,2	22,6/10,6	0	106,5/51,0
Итого за прием пищи:			31,09	22,98	91,89	6,99	699,64
Уплотненный полдник							
Булочка домашняя	60	473	6,1	2,6	37,9	0,1	199,9
Сосиска/ пюре из свеклы	100/45	215/325	5,3/1,7	11,6/3,7	0,2/7,9	0/2,6	126,6/70,4
Чай с сахаром	200	431	0,32	0	16,42	3,24	66,96
Хлеб пшеничный	20		0,75	0,05	5,0	0	23,7
Итого за прием пищи:			14,17	17,95	67,42	5,94	487,56
Стоимость: 165,41 руб.	Всего за день:		55,51	53,4	232,77	17,33	1634,9

МЕНЮ на **24 января** 2024 г

Неделя – первая, день – 3-ий



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Пудинг из творога со сметанным соусом	150/30	235	20,9	16,1	15,7	0,2	305,4
Батон с маслом	25/5	1	1,9	4,8	12,9	0	102,9
Какао с молоком	200	397	3,6	3,7	14,9	0,8	108,9
Итого за прием пищи:			26,4	24,6	43,5	1,0	517,2
Второй завтрак							
Кисло- молочный йогурт	100	401	3,6	2,7	5,4	1,46	48,0
Итого за прием пищи:			3,6	2,7	5,4	1,46	48,0
обед							
Щи со сметаной на м/к бульоне	180/5	67	6,7	9,7	6,6	9,2	143,8
Плов с отварной говядины	150	304	17,51	13,3	29,46	0,8	342,0
Зеленый горошек отварной	50	10	0,5	3,7	1,7	6,6	41,7
Компот из свежей ягоды	180	373	0,3	0,2	14,7	15,8	62,8
Хлеб пшен./хлеб ржаной	30/40		3,4/2,3	0,3/0,3	22,6/14,8	0	106,5/71,4
Итого за прием пищи:			30.71	27,23	75,36	32.4	758,51
Уплотненный полдник							
Каша овсяная жидкая молочная	200	185	6,5	6,6	25,8	0,5	189,9
Бутерброд с сыром	20/7	3	4,5	6,4	10,7	0,1	118,7
пряники	30		3,45	4,35	33,45	0	187,65
Чай с молоком	200	394	2,9	3,2	14,4	0,5	98,1
Итого за прием пищи:			17,35	20,55	84,35	1,1	594,35
Стоимость: 188,06 руб.	Всего за день:		78,06	75,08	213,11	33,39	1918,06

МЕНЮ на **25 января** 2023г

Неделя – первая, день –4-ый



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Каша пшеничная молочная	200	168	6,7	6,0	30,3	0,5	202,1
Батон с маслом	25/5	1	1,9	4,8	12,9	0	102,9
Кофейный напиток с молоком	180	395	1,35	1,17	20,16	0,9	96,3
Итого за прием пищи:			9,95	11,97	63,36	1,4	401,3
Второй завтрак							
мандарин	115	368	0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
Итого за прием пищи:			0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
обед							
Суп с бобовыми на тушенке	180	81	20,6	18,0	14,4	3,7	157,5
Котлета рыбная	70	256	14,5	7,0	3,5	0,5	105,0
Картофель отварной	130	318	2,5	4,1	19,8	9,7	139,8
Соленый огурец порционно	40		0,54	6.06	1,74	10,8	63,6
Компот из с/фруктов	180	376	0	0	9,7	0	38,7
Хлеб пшен./хлеб ржаной	35/40		3,4/3,3	0,3/0,4	22,6/21,2	0	106,5/102,0
Итого за прием пищи:			44,84	35,5	92,94	24,7	713,1
Уплотненный полдник							
Лакомка с джемом из дрожжевого теста	50/20	462	7,37	4,62	36,5	0	217,11
Суп вермишелевый молочный	200	93	5,03	4,32	19,16	0,88	136,9
Чай с сахаром	180	394	0,19	0,1	14,18	0	56,7
Итого за прием пищи:			12,59	9,04	69,84	0,88	410,71
Стоимость: 195,65 руб.	Всего за день:		67,78	56,55	235,94	36,98	1572,11

МЕНЮ на **26 января** 2024 г

Неделя – первая, день –5-ый



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Каша ячневая молочная	200	185	5,9	7,5	27,6	0,5	202,3
Батон с маслом, сыром	25/5/10,5	3	5,7	9,3	15,4	0,1	169,0
Какао с молоком	180	397	3,6	3,7	14,9	0,8	108,9
Итого за прием пищи:			15,2	20,5	55,2	1,4	480,2
Второй завтрак							
яблоко	100	399	0,5	0, 5	12,25	2,5	58,75
Итого за прием пищи:			0,5	0,5	12,25	2,5	58,75
обед							
Бульон куриный с гренками.	180/40	81	12,6	10,3	17,6	3,7	212,8
Кнели из мяса кур	100	312	17,63	20,38	6,63	0,75	279,75
овощи тушеные	130	137	1,55	2,5	8,95	7,45	65,15
Сок фруктовый	170	399	0,9	0	18,7	3,60	77,4
Итого за прием пищи:			32,68	33,18	51,88	15,5	635,1
Уплотненный полдник							
Запеканка творожная со сметанным соусом	140/50	235	20,9	16,1	15,7	0,2	305,4
Печенье /хлеб	20/15		2,3	2,9	22,3	0	125,1
Йогурт черничный	165	401	5,14	4,29	21,41	1,85	123,37
Итого за прием пищи:			28,35	23,29	59,41	2,05	553,87
Стоимость: 202,11 руб.	Всего за день:		76,73	77,47	178,74	21,45	1727,92

МЕНЮ на **29 января** 2024 г

Неделя – вторая, день –6-ой



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Каша пшенная молочная	200	168	7,3	8,2	34,6	0,5	241,3
Батон с маслом	25/5	1	1,9	4,8	12,9	0	102,9
Кофейный напиток с молоком	180	395	1,35	1,17	20,16	0,9	96,3
Итого за прием пищи:			10,55	14,17	67,66	1,4	440,5
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	399	0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
Итого за прием пищи:			0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
обед							
Рассольник на курином бульоне	180	76	7,1	8,4	11,8	4,9	151,6
Суфле из мяса птицы с рисом	100	311	16,86	7,6	4,54	0,7	152,25
Пюре свекольное	100	325	1,4	3,7	7,9	3,6	70,4
Компот из сухофруктов	180	376	0	0	9,7	0	38,7
Хлеб пшен./хлеб ржаной	35/35		3,4/3,3	0,3/0,4	22,6/21,2	0	106,5/102,0
Итого за прием пищи:			32,06	20,4	77,74	9,2	621,45
Уплотненный полдник							
картофель отварной	150	318	2,5	0,5	19,8	9,7	139,8
Час с сахаром и лимоном	200	391	0	0	9,9	0	38,7
Соленый огурец	30		0,4	0	1,4	0	34,7
Яйцо вареное ½ шт.	20	213	2,55	2,30	0,15	0	31,5
хлеб	30		0,75	0,05	5,0	0	23,7
Итого за прием пищи:			6,2	3,00	36,25	9,7	268,4
Стоимость: 136,49 руб.	Всего за день:		49,21	37,97	191,45	30,3	1377,35

МЕНЮ на 30 января

2024 г

Неделя – вторая, день – 7-ой



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Омлет натуральный	130	215	10,8	12,4	2,1	0,2	162,7
Кабачковая икра	60		0,96	3,06	4,14	23,4	48,0
Батон с маслом/хлеб	25/5	1	1,9	4,8	12,9	0	102,9
Кофейный напиток с молоком	180	395	1,5	1,3	22,4	1,0	107,0
Итого за прием пищи:			15,16	21,56	41,54	24,6	420,6
Второй завтрак							
яблоко	100	368	0,5	0,1	9,9	2,0	43,0
Итого за прием пищи:			0,5	0,1	9,9	2,0	43,0
обед							
Суп овощной на м.костном бул.с зеленым горошком	180	78	1,4	2,5	7,4	6,5	58,5
Гуляш из отварного мяса/картофельное пюре	130/70	227/321	12,7/2.5	12,1/0,5	2,8/19.8	0.8/18,0	170,5/94.0
Салат из соленого огурца	60	19	1,34	2.54	1,29	2,99	33,37
Компот из сухофруктов	180	376	0	0	9,7	0	38,7
Хлеб пшен./хлеб ржаной	35/40		3,4/3,3	0,3/0,4	22,6/21,2	0	106,5/102,0
Итого за прием пищи:			24,64	18,34	84,79	28,29	603,57
Уплотненный полдник							
Каша гречневая вязкая	200	168	6,0	5,6	29,4	0	192,0
Сдоба обыкновенная	60	466	5,7	3,6	37,2	0	205,0
Молоко	150	400	6,09	5,29	10,09	3,0	112,89
Итого за прием пищи:			17,79	14,49	76,69	3,0	509,89
Стоимость: 176,32 руб.	Всего за день:		58,09	54,49	217,23	57,89	1577,06

МЕНЮ на **31 января** 2024 г

Неделя – вторая, день – 8-ой



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Пудинг из творога с рисом и сметанным соусом	140/30	236	21,5	15,4	20,7	0,2	317,2
Батон с маслом	25/5	1	1,9	4,8	12,9	0	102,9
Какао с молоком	200	397	3,6	3,7	14,9	0,6	108,9
Итого за прием пищи:			27,0	23,9	48,5	0,8	529,0
Второй завтрак							
Йогурт черничный	100	401	4,05	3,38	16,87	1,46	97,2
Итого за прием пищи:			4,05	3,38	16,87	1,46	97,2
обед							
Борщ на м/к бул. со сметаной	180/5	55	6,2	6,5	13,0	9,4	137,9
Котлета рыбная	70	282	13,1	11,9	10,3	0	199,9
макароны отварные	130	204	4,64	3,98	26,44	0	160,75
Салат из соленых огурцов	60	19	0,5	3,7	1,7	6,6	41,7
Отвар шиповника	180	398	0,4	0,2	14,8	44,0	69,0
Хлеб пшен./хлеб ржаной	35/35		3,4/2,5	0,3/0,4	22,6/16,5	0	106,5/79,2
Итого за прием пищи:			30,74	26,98	105,34	60,0	794,95
Уплотненный полдник							
Рагу овощное	150	137	3,1	5,0	17,9	0,1	130,3
сосиска	50	213	2,55	2,3	0,15	0	31,5
Бутерброд с сыром	20/8-	3	4,5/2,3	6,4/2,9	10,7/22,3	0,1/0	118,7/83,4
Чай сладкий с лимоном	200	392	1,4	1,4	9,7/22,5	0	38,7
Итого за прием пищи:			13,85	18,0	83,25	0,2	402,6
Стоимость: 163,57 руб.	Всего за день:		75,64	72,26	253,96	62,46	1823,75

МЕНЮ на 01 февраля 2024 г

Неделя – вторая, день – 9-ый



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Рыба, запеченная под омлетом	150	249	16,91	9,65	17,74	9,73	225,2
Батон с маслом/хлеб пшен	25/5/10	1	1,9/0,7	4,8/0,1	12,9/4,2	0	102,9/20,4
Кабачковая икра	60		1,1	5,3	4,6	4,2	71,4
Кофейный напиток с молоком	200	395	1,5	1,3	22,4	1,0	107,0
Итого за прием пищи:			22,11	21,15	61,84	14,93	526,9
Второй завтрак							
яблоко	100	368	0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
Итого за прием пищи:			0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
обед							
Суп с крупой на м/костном бульоне и сметаной	180/5	80	1,8	3,1	11,7	4,9	84,8
Тефтели из говядины с молочным соусом	100	287	13,5	13,4	13,4	0,7	226,8
	50	365	1,2	2,7	4,2	0	45,5
Салат свекольный	60	33	0,5	2,5	2,8	1,3	36,0
Компот из с/фруктов	180	376	0	0	9,7	0	38,7
Хлеб пшен./хлеб ржаной	35/40		3,4/3,3	0,3/0,4	22,6/21,2	0	106,5/102,0
Итого за прием пищи:			23,7	22,4	85,6	6,9	640,30
Уплотненный полдник							
Каша овсяная жидкая молочная	200	185	6,5	6,6	25,8	0,5	189,9
Чай с молоком	200	394	2,9	3,2	14,4	0,5	98,1
Ватрушка с джемом	60/20	458	3,18	1,2	36,92	9,55	170,3
Итого за прием пищи:			12,58	11,0	77,12	10,55	458,3
Стоимость: 179,0 руб.	Всего за день:		58,79	54,55	224,36	42,38	1672,5

МЕНЮ на **02 февраля** 2024 г

Неделя – вторая, день –10 -ый



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Каша рисовая молочная	200	184	5,1	7,4	32,3	0,5	218,0
Батон с маслом, сыром	25/5/9	3	4,5	6,4	10,7	0,1	118,7
Какао с молоком	180	397	3,0	3,1	14,0	0,5	96,7
Итого за прием пищи:			12,6	16,9	57,0	2,0	433,4
Второй завтрак							
яблоко	100	368	0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
Итого за прием пищи:			0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
обед							
Свекольник со сметаной на курином бульоне	180/6	58	2,23	3,02	10,87	7,2	116,0
Жаркое с мясом отварной птицы	150	276	2,1	3,7	16,4	8,8	221,9
Салат витаминный	60	19	1,34	2,54	1,29	2,99	33,37
Компот из сухофруктов	180	376	0	0	9,7	0	38,7
Хлеб пшен./хлеб ржаной	35/25		3,4/3,3	0,3/0,4	22,6/21,2	0	106,5/102,0
Итого за прием пищи:			12,37	9,96	82,03	18,99	618,47
Уплотненный полдник							
Запеканка творожная со сметанным соусом	140/30	235	20,9	16,1	15,7	0,2	305,4
печенье/хлеб	20/20		2,3	2,9	22,3	0	125,1
Кисло- молочный продукт – «Снежок»	170	401	8,10	6,76	33,74	2,92	194,4
Итого за прием пищи:			31,3	25,66	71,74	3,12	625,79
Стоимость: 152,82 руб.	Всего за день:		56,67	52,92	220,57	34,11	1724,75

МЕНЮ на **05 февраля** 2024 г

Неделя – первая, день – 1ый



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Каша «дружба» молочная	200	185	6,1	6,2	32,2	0,5	209,2
Батон с маслом	25/5	1	1,9	4,8	12,9	0	102,9
Какао с молоком	180	397	3,0	3,1	14,0	0,5	107,44
Итого за прием пищи:			11,0	14,1	59,1	1,0	419,54
Второй завтрак							
Сок фруктовый, печенье	120/20	399	0,5/1,8	0, 1/1,4	9,9/22,5	4,02/0	43,0/109,8
Итого за прием пищи:			2,3	1,5	32,4	4,02	152,8
обед							
Суп на курином бульоне с вермишелью	180	82	2,6	3,0	11,2	4,5	82,8
Жаркое с мясом птицы	150	276	11,1	13,6	13,8	8,8	221,9
Салат из свеклы	60	33	0,7	3,0	4,1	1,9	46,3
Отвар шиповника	180	398	0,4	0,2	14,8	44,0	69,0
Хлеб пшен./хлеб ржаной	25/25		3,4/3,3	0,3/0,4	22,6/21,2	0	106,5/102,0
Итого за прием пищи:			21,5	20,5	87,5	59,2	628,5
Уплотненный полдник							
Омлет натуральный	130	215	12,76	13,7	2,48	0,24	183,9
Капуста тушеная	100	336	3,81	6,19	106,95	26,17	114,08
Час с сахаром и лимоном	200/8	392	0	0	9,7	1,2	38,7
Хлеб	20		0,75	0,05	5,0	0	23,7
Итого за прием пищи:			17,32	19,94	124,13	3,74	360,38
Стоимость: 126,89 руб.	Всего за день:		52,12	56,04	303,13	94,27	1561,22

МЕНЮ на

06 февраля

2024 г

Неделя – первая, день – 2-ой



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Каша кукурузная молочная жидкая	200	185	6,5	6,4	30,3	1,5	205,5
Батон с маслом	28/5	1	1,9	4,8	12,9	0	102,9
Кофейный напиток с молоком	180	395	1,35	1,17	20,16	0,9	96,3
Итого за прием пищи:			9,75	12,37	63,36	2,4	404,7
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	399	0,5	0,1	10,1	2,0	43,0
Итого за прием пищи:			0,5	0,1	10,1	2,0	43,0
обед							
Суп рыбный	180	87	7,0	4,1	11,2	4,3	110,9
Котлета из говядины	70	282	13,1	11,9	10,3	0	199,9
Салат из соленых огурцов/макароны отварные	60/130	19/204	1,34/4,6	2,54/3,94	1,29/26,2	2,99/0	33,37/159,27
Компот из сухофруктов	180	376	0	0	9,7	0	38,7
Хлеб пшен./хлеб ржаной	30/30		3,4/1,65	0,3/0,2	22,6/10,6	0	106,5/51,0
Итого за прием пищи:			31,09	22,98	91,89	6,99	699,64
Уплотненный полдник							
Булочка домашняя	60	473	6,1	2,6	37,9	0,1	199,9
Сосиска/ пюре из свеклы	100/50	215/325	5,3/1,7	11,6/3,7	0,2/7,9	0/2,6	126,6/70,4
Чай с сахаром	200	431	0,32	0	16,42	3,24	66,96
Хлеб пшеничный	20		0,75	0,05	5,0	0	23,7
Итого за прием пищи:			14,17	17,95	67,42	5,94	487,56
Стоимость: 165,41 руб.	Всего за день:		55,51	53,4	232,77	17,33	1634,9

МЕНЮ на **07 февраля** 2024 г

Неделя – первая, день – 3-ий



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Пудинг из творога со сметанным соусом	150/30	235	20,9	16,1	15,7	0,2	305,4
Батон с маслом	25/5	1	1,9	4,8	12,9	0	102,9
Какао с молоком	200	397	3,6	3,7	14,9	0,8	108,9
Итого за прием пищи:			26,4	24,6	43,5	1,0	517,2
Второй завтрак							
Кисло- молочный йогурт	100	401	3,6	2,7	5,4	1,46	48,0
Итого за прием пищи:			3,6	2,7	5,4	1,46	48,0
обед							
Щи со сметаной на м/к бульоне	180/5	67	6,7	9,7	6,6	9,2	143,8
Плов с отварной говядины	150	304	17,51	13,3	29,46	0,8	342,0
Зеленый горошек отварной	50	10	0,5	3,7	1,7	6,6	41,7
Компот из свежей ягоды	180	373	0,3	0,2	14,7	15,8	62,8
Хлеб пшен./хлеб ржаной	30/40		3,4/2,3	0,3/0,3	22,6/14,8	0	106,5/71,4
Итого за прием пищи:			30.71	27,23	75,36	32.4	758,51
Уплотненный полдник							
Каша овсяная жидкая молочная	200	185	6,5	6,6	25,8	0,5	189,9
Бутерброд с сыром	20/7	3	4,5	6,4	10,7	0,1	118,7
пряники	30		3,45	4,35	33,45	0	187,65
Чай с молоком	200	394	2,9	3,2	14,4	0,5	98,1
Итого за прием пищи:			17,35	20,55	84,35	1,1	594,35
Стоимость: 188,06 руб.	Всего за день:		78,06	75,08	213,11	33,39	1918,06

МЕНЮ на **08 февраля** 2023г

Неделя – первая, день –4-ый



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Каша пшеничная молочная	200	168	6,7	6,0	30,3	0,5	202,1
Батон с маслом	25/5	1	1,9	4,8	12,9	0	102,9
Кофейный напиток с молоком	180	395	1,35	1,17	20,16	0,9	96,3
Итого за прием пищи:			9,95	11,97	63,36	1,4	401,3
Второй завтрак							
мандарин	115	368	0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
Итого за прием пищи:			0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
обед							
Суп с бобовыми на тушенке	180	81	20,6	18,0	14,4	3,7	157,5
Котлета рыбная	70	256	14,5	7,0	3,5	0,5	105,0
Картофель отварной	130	318	2,5	4,1	19,8	9,7	139,8
Соленый огурец порционно	40		0,54	6.06	1,74	10,8	63,6
Компот из с/фруктов	180	376	0	0	9,7	0	38,7
Хлеб пшен./хлеб ржаной	35/40		3,4/3,3	0,3/0,4	22,6/21,2	0	106,5/102,0
Итого за прием пищи:			44,84	35,5	92,94	24,7	713,1
Уплотненный полдник							
Лакомка с джемом из дрожжевого теста	50/20	462	7,37	4,62	36,5	0	217,11
Суп вермишелевый молочный	200	93	5,03	4,32	19,16	0,88	136,9
Чай с сахаром	180	394	0,19	0,1	14,18	0	56,7
Итого за прием пищи:			12,59	9,04	69,84	0,88	410,71
Стоимость: 179,00 руб.	Всего за день:		67,78	56,55	235,94	36,98	1572,11

МЕНЮ на 09 февраля 2024 г

Неделя – первая, день –5-ый



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Каша ячневая молочная	200	185	5,9	7,5	27,6	0,5	202,3
Батон с маслом, сыром	25/5/10,5	3	5,7	9,3	15,4	0,1	169,0
Какао с молоком	180	397	3,6	3,7	14,9	0,8	108,9
Итого за прием пищи:			15,2	20,5	55,2	1,4	480,2
Второй завтрак							
яблоко	100	399	0,5	0, 5	12,25	2,5	58,75
Итого за прием пищи:			0,5	0,5	12,25	2,5	58,75
обед							
Бульон куриный с гренками.	180/40	81	12,6	10,3	17,6	3,7	212,8
Кнели из мяса кур	100	312	17,63	20,38	6,63	0,75	279,75
овощи тушеные	130	137	1,55	2,5	8,95	7,45	65,15
Сок фруктовый	170	399	0,9	0	18,7	3,60	77,4
Итого за прием пищи:			32,68	33,18	51,88	15,5	635,1
Уплотненный полдник							
Запеканка творожная со сметанным соусом	140/50	235	20,9	16,1	15,7	0,2	305,4
Печенье /хлеб	20/15		2,3	2,9	22,3	0	125,1
Йогурт черничный	165	401	5,14	4,29	21,41	1,85	123,37
Итого за прием пищи:			28,35	23,29	59,41	2,05	553,87
Стоимость: 179,00 руб.	Всего за день:		76,73	77,47	178,74	21,45	1727,92

МЕНЮ на **12 февраля** 2024 г

Неделя – вторая, день –6-ой



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Каша пшенная молочная	200	168	7,3	8,2	34,6	0,5	241,3
Батон с маслом	25/5	1	1,9	4,8	12,9	0	102,9
Кофейный напиток с молоком	180	395	1,35	1,17	20,16	0,9	96,3
Итого за прием пищи:			10,55	14,17	67,66	1,4	440,5
Второй завтрак							
мандарины	100	399	0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
Итого за прием пищи:			0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
обед							
Рассольник на курином бульоне	180	76	7,1	8,4	11,8	4,9	151,6
Мясо птицы отварное / рис отварной	70/130	311	16,86/2,12	7,6/2,4	4,54/21,46	0/0	152,25/167
Салат свекольный	60	325	1,4	3,7	7,9	3,6	70,4
Компот из сухофруктов	180	376	0	0	9,7	0	38,7
Хлеб пшен./хлеб ржаной	35/35		3,4/3,3	0,3/0,4	22,6/21,2	0	106,5/102,0
Итого за прием пищи:			34,18	22,8	100,2	9,2	788,45
Уплотненный полдник							
картофель отварной	150	318	2,5	0,5	19,8	9,7	139,8
Час с сахаром и лимоном	200	391	0	0	9,9	0	38,7
Салат витаминный	60	20	06	2,59	4,47	12,95	44,82
Яйцо вареное ½ шт.	20	213	2,55	2,30	0,15	0	31,5
хлеб	30		0,75	0,05	5,0	0	23,7
Итого за прием пищи:			6,4	5,59	39,32	22,65	278,52
Стоимость: 142,74 руб.	Всего за день:		51,53	42,96	215,72	43,25	1554,47

МЕНЮ на **13 февраля** 2024 г

Неделя – вторая, день – 7-ой



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Омлет натуральный	130	215	10,8	12,4	2,1	0,2	162,7
Кабачковая икра	50		0,96	3,06	4,14	23,4	48,0
Батон с маслом/хлеб	25/5	1	1,9	4,8	12,9	0	102,9
Кофейный напиток с молоком	200	395	1,5	1,3	22,4	1,0	107,0
Итого за прием пищи:			15,16	21,56	41,54	24,6	420,6
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	399	0,5	0,1	9,9	2,0	43,0
Итого за прием пищи:			0.5	0,1	9,9	2,0	43,0
обед							
Суп овощной на м.костном бул.с зеленым горошком	180	78	1,4	2,5	7,4	6,5	58,5
Гуляш из отварного мяса/картофельное пюре	130/70	227/321	12,7/2.5	12,1/0,5	2,8/19.8	0.8/18,0	170,5/94.0
Салат из соленого огурца	60	19	1,34	2.54	1,29	2,99	33,37
Компот из сухофруктов	180	376	0	0	9,7	0	38,7
Хлеб пшен./хлеб ржаной	30/30		3,4/3,3	0,3/0,4	22,6/21,2	0	106,5/102,0
Итого за прием пищи:			24,64	18,34	84,79	28,29	603,57
Уплотненный полдник							
Каша гречневая вязкая	200	168	6,0	5,6	29,4	0	192,0
Сдоба обыкновенная	60	466	5,7	3,6	37,2	0	205,0
Чай с молоком	180	394	6,09	5,29	10,09	3,0	112,89
хлеб	15						
Итого за прием пищи:			17,79	14,49	76,69	3,0	509,89
Стоимость: 179,0 руб.	Всего за день:		58,09	54,49	217,23	57,89	1577,06

МЕНЮ на 14 февраля

2024 г

Неделя – вторая, день – 8-ой



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Пудинг из творога с рисом и сметанным соусом	140/30	236	21,5	15,4	20,7	0,2	317,2
Батон с маслом	25/5	1	1,9	4,8	12,9	0	102,9
Какао с молоком	200	397	3,6	3,7	14,9	0,6	108,9
Итого за прием пищи:			27,0	23,9	48,5	0,8	529,0
Второй завтрак							
Йогурт черничный	100	401	4,05	3,38	16,87	1,46	97,2
Итого за прием пищи:			4,05	3,38	16,87	1,46	97,2
обед							
Борщ на м/к бул. со сметаной	180/5	55	6,2	6,5	13,0	9,4	137,9
Котлета рыбная	70	282	13,1	11,9	10,3	0	199,9
макароны отварные	130	204	4,64	3,98	26,44	0	160,75
Салат из соленых огурцов	60	19	0,5	3,7	1,7	6,6	41,7
Отвар шиповника	180	398	0,4	0,2	14,8	44,0	69,0
Хлеб пшен./хлеб ржаной	35/35		3,4/2,5	0,3/0,4	22,6/16,5	0	106,5/79,2
Итого за прием пищи:			30,74	26,98	105,34	60,0	794,95
Уплотненный полдник							
Рагу овощное	150	137	3,1	5,0	17,9	0,1	130,3
сосиска	50	213	2,55	2,3	0,15	0	31,5
Бутерброд с сыром	20/8-	3	4,5/2,3	6,4/2,9	10,7/22,3	0,1/0	118,7/83,4
Чай сладкий с лимоном	200	392	1,4	1,4	9,7/22,5	0	38,7
Итого за прием пищи:			13,85	18,0	83,25	0,2	402,6
Стоимость: 179,0 руб.	Всего за день:		75,64	72,26	253,96	62,46	1823,75

МЕНЮ на 15 февраля 2024 г

Неделя – вторая, день – 9-ый



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Рыба, запеченная под омлетом	150	249	16,91	9,65	17,74	9,73	225,2
Батон с маслом/хлеб пшен	25/5/10	1	1,9/0,7	4,8/0,1	12,9/4,2	0	102,9/20,4
Кабачковая икра	60		1,1	5,3	4,6	4,2	71,4
Кофейный напиток с молоком	200	395	1,5	1,3	22,4	1,0	107,0
Итого за прием пищи:			22,11	21,15	61,84	14,93	526,9
Второй завтрак							
яблоко	100	368	0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
Итого за прием пищи:			0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
обед							
Суп с крупой на м/костном бульоне и сметаной	180/5	80	1,8	3,1	11,7	4,9	84,8
Тефтели из говядины с молочным соусом	100 50	287 365	13,5 1,2	13,4 2,7	13,4 4,2	0,7 0	226,8 45,5
Салат свекольный	60	33	0,5	2,5	2,8	1,3	36,0
Компот из с/фруктов	180	376	0	0	9,7	0	38,7
Хлеб пшен./хлеб ржаной	35/40		3,4/3,3	0,3/0,4	22,6/21,2	0	106,5/102,0
Итого за прием пищи:			23,7	22,4	85,6	6,9	640,30
Уплотненный полдник							
Каша овсяная жидкая молочная	200	185	6,5	6,6	25,8	0,5	189,9
Чай с молоком	200	394	2,9	3,2	14,4	0,5	98,1
Ватрушка с джемом	60/20	458	3,18	1,2	36,92	9,55	170,3
Итого за прием пищи:			12,58	11,0	77,12	10,55	458,3
Стоимость: 179,0 руб.	Всего за день:		58,79	54,55	224,36	42,38	1672,5

МЕНЮ на 16 февраля 2024 г

Неделя – вторая, день –10 -ый



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Каша рисовая молочная	200	184	5,1	7,4	32,3	0,5	218,0
Батон с маслом, сыром	25/5/9	3	4,5	6,4	10,7	0,1	118,7
Какао с молоком	180	397	3,0	3,1	14,0	0,5	96,7
Итого за прием пищи:			12,6	16,9	57,0	2,0	433,4
Второй завтрак							
яблоко	100	368	0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
Итого за прием пищи:			0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
обед							
Свекольник со сметаной на курином бульоне	180/6	58	2,23	3,02	10,87	7,2	116,0
Жаркое с мясом отварной птицы	150	276	2,1	3,7	16,4	8,8	221,9
Салат витаминный	60	19	1,34	2.54	1,29	2,99	33,37
Компот из сухофруктов	180	376	0	0	9,7	0	38,7
Хлеб пшен./хлеб ржаной	35/25		3,4/3,3	0,3/0,4	22,6/21,2	0	106,5/102,0
Итого за прием пищи:			12,37	9,96	82,03	18,99	618,47
Уплотненный полдник							
Запеканка творожная со сметанным соусом	140/30	235	20,9	16,1	15,7	0,2	305,4
печенье/хлеб	20/20		2,3	2,9	22,3	0	125,1
Кисло- молочный продукт – «Снежок»	170	401	8,10	6,76	33,74	2,92	194,4
Итого за прием пищи:			31,3	25,66	71,74	3,12	625,79
Стоимость: 179,0 руб.	Всего за день:		56,67	52,92	220,57	34,11	1724,75

МЕНЮ на **19 февраля** 2024 г

Неделя – первая, день – 1ый



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Каша «дружба» молочная	200	185	6,1	6,2	32,2	0,5	209,2
Батон с маслом	25/5	1	1,9	4,8	12,9	0	102,9
Какао с молоком	180	397	3,0	3,1	14,0	0,5	107,44
Итого за прием пищи:			11,0	14,1	59,1	1,0	419,54
Второй завтрак							
Сок фруктовый	120	399	0,5	0, 1	9,9	4,02	43,0
Итого за прием пищи:			0,5	0, 1	9,9	4,02	43,0
обед							
Суп на курином бульоне с вермишелью	180	82	2,6	3,0	11,2	4,5	82,8
Жаркое с мясом птицы	150	276	11,1	13,6	13,8	8,8	221,9
Салат из свеклы	60	33	0,7	3,0	4,1	1,9	46,3
Отвар шиповника	180	398	0,4	0,2	14,8	44,0	69,0
Хлеб пшен./хлеб ржаной	40/30		3,4/3,3	0,3/0,4	22,6/21,2	0	106,5/102,0
Итого за прием пищи:			21,5	20,5	87,5	59,2	628,5
Уплотненный полдник							
Омлет натуральный	130	215	12,76	13,7	2,48	0,24	183,9
Капуста тушеная	100	336	3,81	6,19	106,95	26,17	114,08
пряники	26,6						
Час с сахаром и лимоном	200/8	392	0	0	9,7	1,2	38,7
Хлеб	15		0,75	0,05	5,0	0	23,7
Итого за прием пищи:			17,32	19,94	124,13	3,74	360,38
Стоимость: 137,91 руб.	Всего за день:		52,12	56,04	303,13	94,27	1561,22

МЕНЮ на

20 февраля

2024 г

Неделя – первая, день – 2-ой



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Каша кукурузная молочная жидкая	200	185	6,5	6,4	30,3	1,5	205,5
Батон с маслом	28/5	1	1,9	4,8	12,9	0	102,9
Кофейный напиток с молоком	180	395	1,35	1,17	20,16	0,9	96,3
Итого за прием пищи:			9,75	12,37	63,36	2,4	404,7
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	399	0,5	0,1	10,1	2,0	43,0
Итого за прием пищи:			0,5	0,1	10,1	2,0	43,0
обед							
Суп рыбный	180	87	7,0	4,1	11,2	4,3	110,9
Котлета из говядины	70	282	13,1	11,9	10,3	0	199,9
Салат из соленых огурцов/макароны отварные	60/130	19/204	1,34/4,6	2,54/3,94	1,29/26,2	2,99/0	33,37/159,27
Компот из сухофруктов	180	376	0	0	9,7	0	38,7
Хлеб пшен./хлеб ржаной	30/30		3,4/1,65	0,3/0,2	22,6/10,6	0	106,5/51,0
Итого за прием пищи:			31,09	22,98	91,89	6,99	699,64
Уплотненный полдник							
Булочка домашняя	60	473	6,1	2,6	37,9	0,1	199,9
Сосиска/ пюре из свеклы	100/50	215/325	5,3/1,7	11,6/3,7	0,2/7,9	0/2,6	126,6/70,4
Чай с сахаром	200	431	0,32	0	16,42	3,24	66,96
Хлеб пшеничный	20		0,75	0,05	5,0	0	23,7
Итого за прием пищи:			14,17	17,95	67,42	5,94	487,56
Стоимость: 165,41 руб.	Всего за день:		55,51	53,4	232,77	17,33	1634,9

МЕНЮ на **21 февраля** 2024 г

Неделя – первая, день – 3-ий



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Пудинг из творога со сметанным соусом	150/30	235	20,9	16,1	15,7	0,2	305,4
Батон с маслом	25/5	1	1,9	4,8	12,9	0	102,9
Какао с молоком	200	397	3,6	3,7	14,9	0,8	108,9
Итого за прием пищи:			26,4	24,6	43,5	1,0	517,2
Второй завтрак							
Кисло- молочный йогурт	100	401	3,6	2,7	5,4	1,46	48,0
Итого за прием пищи:			3,6	2,7	5,4	1,46	48,0
обед							
Щи со сметаной на м/к бульоне	180/5	67	6,7	9,7	6,6	9,2	143,8
Плов с отварной говядины	150	304	17,51	13,3	29,46	0,8	342,0
Зеленый горошек отварной	50	10	0,5	3,7	1,7	6,6	41,7
Компот из свежей ягоды	180	373	0,3	0,2	14,7	15,8	62,8
Хлеб пшен./хлеб ржаной	30/40		3,4/2,3	0,3/0,3	22,6/14,8	0	106,5/71,4
Итого за прием пищи:			30.71	27,23	75,36	32.4	758,51
Уплотненный полдник							
Каша овсяная жидкая молочная	200	185	6,5	6,6	25,8	0,5	189,9
Бутерброд с сыром	20/7	3	4,5	6,4	10,7	0,1	118,7
пряники	30		3,45	4,35	33,45	0	187,65
Чай с молоком	200	394	2,9	3,2	14,4	0,5	98,1
Итого за прием пищи:			17,35	20,55	84,35	1,1	594,35
Стоимость: 188,06 руб.	Всего за день:		78,06	75,08	213,11	33,39	1918,06

МЕНЮ на **22 февраля** 2023г

Неделя – первая, день –4-ый



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Каша пшеничная молочная	200	168	6,7	6,0	30,3	0,5	202,1
Батон с маслом	25/5	1	1,9	4,8	12,9	0	102,9
Кофейный напиток с молоком	180	395	1,35	1,17	20,16	0,9	96,3
Итого за прием пищи:			9,95	11,97	63,36	1,4	401,3
Второй завтрак							
мандарин	115	368	0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
Итого за прием пищи:			0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
обед							
Суп с бобовыми на тушенке	180	81	20,6	18,0	14,4	3,7	157,5
Котлета рыбная	70	256	14,5	7,0	3,5	0,5	105,0
Картофель отварной	130	318	2,5	4,1	19,8	9,7	139,8
Соленый огурец порционно	40		0,54	6.06	1,74	10,8	63,6
Компот из с/фруктов	180	376	0	0	9,7	0	38,7
Хлеб пшен./хлеб ржаной	35/40		3,4/3,3	0,3/0,4	22,6/21,2	0	106,5/102,0
Итого за прием пищи:			44,84	35,5	92,94	24,7	713,1
Уплотненный полдник							
Лакомка с джемом из дрожжевого теста	50/20	462	7,37	4,62	36,5	0	217,11
Суп вермишелевый молочный	200	93	5,03	4,32	19,16	0,88	136,9
Чай с сахаром	180	394	0,19	0,1	14,18	0	56,7
Итого за прием пищи:			12,59	9,04	69,84	0,88	410,71
Стоимость: 179,00 руб.	Всего за день:		67,78	56,55	235,94	36,98	1572,11

МЕНЮ на **26 февраля** 2024 г

Неделя – вторая, день –6-ой



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Каша пшенная молочная	200	168	7,3	8,2	34,6	0,5	241,3
Батон с маслом	25/5	1	1,9	4,8	12,9	0	102,9
Кофейный напиток с молоком	180	395	1,35	1,17	20,16	0,9	96,3
Итого за прием пищи:			10,55	14,17	67,66	1,4	440,5
Второй завтрак							
Сок фруктовый	115	399	0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
Итого за прием пищи:			0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
обед							
Рассольник на тушенке	180	76	7,1	8,4	11,8	4,9	151,6
Сосиска / картофельное пюре	45/130	311	5,3/12	11,6/2,4	0,2/21,46	0/0	126,6/167
Салат свекольный	60	325	1,4	3,7	7,9	3,6	70,4
Компот из сухофруктов	180	376	0	0	9,7	0	38,7
Хлеб пшен./хлеб ржаной	35/25		3,4/3,3	0,3/0,4	22,6/21,2	0	106,5/102,0
Итого за прием пищи:			32,5	26,8	94,86	8,5	762,8
Уплотненный полдник							
макароны отварные/кабачковая икра	150/60	204	1,1/4,6	3,94/5,3	26,2/4,6	0/ 4,2	159,27/71,4
Час с сахаром и лимоном	200	392	0	0	9,9	0	38,7
хлеб	30		0,75	0,05	5,0	0	23,7
печенье	20		2,3	2,9	22,3	0	125,1
Итого за прием пищи:			8,75	12,19	68,0	4,2	418,17
Стоимость: 120,86 руб.	Всего за день:		52,2	53,56	240,32	25,1	1668,47

МЕНЮ на **27 февраля** 2024 г

Неделя – вторая, день – 7-ой



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Омлет натуральный	130	215	10,8	12,4	2,1	0,2	162,7
Кабачковая икра	50		0,96	3,06	4,14	23,4	48,0
Батон с маслом/хлеб	25/5	1	1,9	4,8	12,9	0	102,9
Кофейный напиток с молоком	200	395	1,5	1,3	22,4	1,0	107,0
Итого за прием пищи:			15,16	21,56	41,54	24,6	420,6
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	399	0,5	0,1	9,9	2,0	43,0
Итого за прием пищи:			0.5	0,1	9,9	2,0	43,0
обед							
Суп овощной на м.костном бул.с зеленым горошком	180	78	1,4	2,5	7,4	6,5	58,5
Гуляш из отварного мяса/картофельное пюре	130/70	227/321	12,7/2.5	12,1/0,5	2,8/19.8	0.8/18,0	170,5/94.0
Салат из соленого огурца	60	19	1,34	2.54	1,29	2,99	33,37
Компот из сухофруктов	180	376	0	0	9,7	0	38,7
Хлеб пшен./хлеб ржаной	30/30		3,4/3,3	0,3/0,4	22,6/21,2	0	106,5/102,0
Итого за прием пищи:			24,64	18,34	84,79	28,29	603,57
Уплотненный полдник							
Каша гречневая вязкая	200	168	6,0	5,6	29,4	0	192,0
Сдоба обыкновенная	60	466	5,7	3,6	37,2	0	205,0
Чай с молоком	180	394	6,09	5,29	10,09	3,0	112,89
хлеб	15						
Итого за прием пищи:			17,79	14,49	76,69	3,0	509,89
Стоимость: 179,0 руб.	Всего за день:		58,09	54,49	217,23	57,89	1577,06

МЕНЮ на **28 февраля** 2024 г

Неделя – вторая, день – 8-ой



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Пудинг из творога с рисом и сметанным соусом	140/30	236	21,5	15,4	20,7	0,2	317,2
Батон с маслом	25/5	1	1,9	4,8	12,9	0	102,9
Какао с молоком	200	397	3,6	3,7	14,9	0,6	108,9
Итого за прием пищи:			27,0	23,9	48,5	0,8	529,0
Второй завтрак							
Йогурт черничный	100	401	4,05	3,38	16,87	1,46	97,2
Итого за прием пищи:			4,05	3,38	16,87	1,46	97,2
обед							
Борщ на м/к бул. со сметаной	180/5	55	6,2	6,5	13,0	9,4	137,9
Котлета рыбная	70	282	13,1	11,9	10,3	0	199,9
макароны отварные	130	204	4,64	3,98	26,44	0	160,75
Салат из соленых огурцов	60	19	0,5	3,7	1,7	6,6	41,7
Отвар шиповника	180	398	0,4	0,2	14,8	44,0	69,0
Хлеб пшен./хлеб ржаной	35/35		3,4/2,5	0,3/0,4	22,6/16,5	0	106,5/79,2
Итого за прием пищи:			30,74	26,98	105,34	60,0	794,95
Уплотненный полдник							
Рагу овощное	150	137	3,1	5,0	17,9	0,1	130,3
сосиска	50	213	2,55	2,3	0,15	0	31,5
Бутерброд с сыром	20/8-	3	4,5/2,3	6,4/2,9	10,7/22,3	0,1/0	118,7/83,4
Чай сладкий с лимоном	200	392	1,4	1,4	9,7/22,5	0	38,7
Итого за прием пищи:			13,85	18,0	83,25	0,2	402,6
Стоимость: 163,57 руб.	Всего за день:		75,64	72,26	253,96	62,46	1823,75

МЕНЮ на **29 февраля** 2024 г

Неделя – вторая, день – 9-ый



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Рыба, запеченная под омлетом	150	249	16,91	9,65	17,74	9,73	225,2
Батон с маслом/хлеб пшен	25/5/10	1	1,9/0,7	4,8/0,1	12,9/4,2	0	102,9/20,4
Кабачковая икра	60		1,1	5,3	4,6	4,2	71,4
Кофейный напиток с молоком	200	395	1,5	1,3	22,4	1,0	107,0
Итого за прием пищи:			22,11	21,15	61,84	14,93	526,9
Второй завтрак							
яблоко	100	368	0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
Итого за прием пищи:			0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
обед							
Суп с крупой на м/костном бульоне и сметаной	180/5	80	1,8	3,1	11,7	4,9	84,8
Тефтели из говядины с молочным соусом	100	287	13,5	13,4	13,4	0,7	226,8
	50	365	1,2	2,7	4,2	0	45,5
Салат свекольный	60	33	0,5	2,5	2,8	1,3	36,0
Компот из с/фруктов	180	376	0	0	9,7	0	38,7
Хлеб пшен./хлеб ржаной	35/40		3,4/3,3	0,3/0,4	22,6/21,2	0	106,5/102,0
Итого за прием пищи:			23,7	22,4	85,6	6,9	640,30
Уплотненный полдник							
Каша овсяная жидкая молочная	200	185	6,5	6,6	25,8	0,5	189,9
Чай с молоком	200	394	2,9	3,2	14,4	0,5	98,1
Ватрушка с джемом	60/20	458	3,18	1,2	36,92	9,55	170,3
Итого за прием пищи:			12,58	11,0	77,12	10,55	458,3
Стоимость: 179,0 руб.	Всего за день:		58,79	54,55	224,36	42,38	1672,5

МЕНЮ на 01 марта 2024 г

Неделя – вторая, день –10 -ый



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Каша рисовая молочная	200	184	5,1	7,4	32,3	0,5	218,0
Батон с маслом, сыром	25/5/9	3	4,5	6,4	10,7	0,1	118,7
Какао с молоком	180	397	3,0	3,1	14,0	0,5	96,7
Итого за прием пищи:			12,6	16,9	57,0	2,0	433,4
Второй завтрак							
яблоко	100	368	0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
Итого за прием пищи:			0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
обед							
Свекольник со сметаной на курином бульоне	180/6	58	2,23	3,02	10,87	7,2	116,0
Жаркое с мясом отварной птицы	150	276	2,1	3,7	16,4	8,8	221,9
Салат витаминный	60	19	1,34	2.54	1,29	2,99	33,37
Компот из сухофруктов	180	376	0	0	9,7	0	38,7
Хлеб пшен./хлеб ржаной	35/25		3,4/3,3	0,3/0,4	22,6/21,2	0	106,5/102,0
Итого за прием пищи:			12,37	9,96	82,03	18,99	618,47
Уплотненный полдник							
Запеканка творожная со сметанным соусом	140/30	235	20,9	16,1	15,7	0,2	305,4
печенье/хлеб	20/20		2,3	2,9	22,3	0	125,1
Кисло- молочный продукт – «Снежок»	170	401	8,10	6,76	33,74	2,92	194,4
Итого за прием пищи:			31,3	25,66	71,74	3,12	625,79
Стоимость: 152,82 руб.	Всего за день:		56,67	52,92	220,57	34,11	1724,75

МЕНЮ на **04 марта** 2024 г

Неделя – первая, день – 1ый



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюд	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Каша «дружба» молочная	200	185	6,1	6,2	32,2	0,5	209,2
Батон с маслом	25/5	1	1,9	4,8	12,9	0	102,9
Какао с молоком	180	397	3,0	3,1	14,0	0,5	107,44
Итого за прием пищи:			11,0	14,1	59,1	1,0	419,54
Второй завтрак							
Сок фруктовый	95	399	0,5	0, 1	9,9	4,02	43,0
Итого за прием пищи:			0,5	0, 1	9,9	4,02	43,0
обед							
Суп на курином бульоне с вермишелью	180	82	2,6	3,0	11,2	4,5	82,8
Жаркое с мясом птицы	150	276	11,1	13,6	13,8	8,8	221,9
Салат из свеклы	60	33	0,7	3,0	4,1	1,9	46,3
Отвар шиповника	180	398	0,4	0,2	14,8	44,0	69,0
Хлеб пшен./хлеб ржаной	30/30		3,4/3,3	0,3/0,4	22,6/21,2	0	106,5/102,0
Итого за прием пищи:			21,5	20,5	87,5	59,2	628,5
Уплотненный полдник							
Омлет натуральный	130	215	12,76	13,7	2,48	0,24	183,9
Капуста тушеная	100	336	3,81	6,19	106,95	26,17	114,08
пряники	30						
Час с сахаром и лимоном	180/5	392	0	0	9,7	1,2	38,7
Хлеб	20		0,75	0,05	5,0	0	23,7
Итого за прием пищи:			17,32	19,94	124,13	3,74	360,38
Стоимость: 106,76 руб.	Всего за день:		52,12	56,04	303,13	94,27	1561,22

МЕНЮ на 05 марта 2024 г

Неделя – первая, день – 2-ой



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Каша кукурузная молочная жидкая	200	185	6,5	6,4	30,3	1,5	205,5
Батон с маслом	28/5	1	1,9	4,8	12,9	0	102,9
Кофейный напиток с молоком	180	395	1,35	1,17	20,16	0,9	96,3
Итого за прием пищи:			9,75	12,37	63,36	2,4	404,7
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	399	0,5	0,1	10,1	2,0	43,0
Итого за прием пищи:			0,5	0,1	10,1	2,0	43,0
обед							
Суп рыбный	180	87	7,0	4,1	11,2	4,3	110,9
Котлета из говядины	70	282	13,1	11,9	10,3	0	199,9
Салат из соленых огурцов/макароны отварные	60/130	19/204	1,34/4,6	2,54/3,94	1,29/26,2	2,99/0	33,37/159,27
Компот из сухофруктов	180	376	0	0	9,7	0	38,7
Хлеб пшен./хлеб ржаной	30/30		3,4/1,65	0,3/0,2	22,6/10,6	0	106,5/51,0
Итого за прием пищи:			31,09	22,98	91,89	6,99	699,64
Уплотненный полдник							
Булочка домашняя	60	473	6,1	2,6	37,9	0,1	199,9
Сосиска/ пюре из свеклы	100/50	215/325	5,3/1,7	11,6/3,7	0,2/7,9	0/2,6	126,6/70,4
Чай с сахаром	200	431	0,32	0	16,42	3,24	66,96
Хлеб пшеничный	20		0,75	0,05	5,0	0	23,7
Итого за прием пищи:			14,17	17,95	67,42	5,94	487,56
Стоимость: 165,41 руб.	Всего за день:		55,51	53,4	232,77	17,33	1634,9

МЕНЮ на **06 марта** 2024 г

Неделя – первая, день – 3-ий



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Пудинг из творога со сметанным соусом	150/30	235	20,9	16,1	15,7	0,2	305,4
Батон с маслом	25/5	1	1,9	4,8	12,9	0	102,9
Какао с молоком	200	397	3,6	3,7	14,9	0,8	108,9
Итого за прием пищи:			26,4	24,6	43,5	1,0	517,2
Второй завтрак							
Кисло- молочный йогурт	100	401	3,6	2,7	5,4	1,46	48,0
Итого за прием пищи:			3,6	2,7	5,4	1,46	48,0
обед							
Щи со сметаной на м/к бульоне	180/5	67	6,7	9,7	6,6	9,2	143,8
Плов с отварной говядины	150	304	17,51	13,3	29,46	0,8	342,0
Зеленый горошек отварной	50	10	0,5	3,7	1,7	6,6	41,7
Компот из свежей ягоды	180	373	0,3	0,2	14,7	15,8	62,8
Хлеб пшен./хлеб ржаной	30/40		3,4/2,3	0,3/0,3	22,6/14,8	0	106,5/71,4
Итого за прием пищи:			30.71	27,23	75,36	32.4	758,51
Уплотненный полдник							
Каша овсяная жидкая молочная	200	185	6,5	6,6	25,8	0,5	189,9
Бутерброд с сыром	20/7	3	4,5	6,4	10,7	0,1	118,7
пряники	30		3,45	4,35	33,45	0	187,65
Чай с молоком	200	394	2,9	3,2	14,4	0,5	98,1
Итого за прием пищи:			17,35	20,55	84,35	1,1	594,35
Стоимость: 188,06 руб.	Всего за день:		78,06	75,08	213,11	33,39	1918,06

МЕНЮ на 07 марта 2023г

Неделя – первая, день –4-ый



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Каша пшеничная молочная	200	168	6,7	6,0	30,3	0,5	202,1
Батон с маслом	25/5	1	1,9	4,8	12,9	0	102,9
Кофейный напиток с молоком	180	395	1,35	1,17	20,16	0,9	96,3
Итого за прием пищи:			9,95	11,97	63,36	1,4	401,3
Второй завтрак							
мандарин	115	368	0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
Итого за прием пищи:			0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
обед							
Суп с бобовыми на тушенке	180	81	20,6	18,0	14,4	3,7	157,5
Котлета рыбная	70	256	14,5	7,0	3,5	0,5	105,0
Картофель отварной	130	318	2,5	4,1	19,8	9,7	139,8
Соленый огурец порционно	40		0,54	6.06	1,74	10,8	63,6
Компот из с/фруктов	180	376	0	0	9,7	0	38,7
Хлеб пшен./хлеб ржаной	35/40		3,4/3,3	0,3/0,4	22,6/21,2	0	106,5/102,0
Итого за прием пищи:			44,84	35,5	92,94	24,7	713,1
Уплотненный полдник							
Лакомка с джемом из дрожжевого теста	50/20	462	7,37	4,62	36,5	0	217,11
Суп вермишелевый молочный	200	93	5,03	4,32	19,16	0,88	136,9
Чай с сахаром	180	394	0,19	0,1	14,18	0	56,7
Итого за прием пищи:			12,59	9,04	69,84	0,88	410,71
Стоимость: 179,00 руб.	Всего за день:		67,78	56,55	235,94	36,98	1572,11

МЕНЮ на **11 марта** 2024 г

Неделя – вторая, день –6-ой



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Каша пшенная молочная	200	168	7,3	8,2	34,6	0,5	241,3
Батон с маслом	25/5	1	1,9	4,8	12,9	0	102,9
Кофейный напиток с молоком	180	395	1,35	1,17	20,16	0,9	96,3
Итого за прием пищи:			10,55	14,17	67,66	1,4	440,5
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	399	0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
Итого за прием пищи:			0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
обед							
Рассольник на тушенке	180	76	7,1	8,4	11,8	4,9	151,6
Сосиска/ картофельное пюре	45/130	213/321	5,6/3,4	12,2/4,7	0,2/22,6	0/0	133,0/148
Салат свекольный	50	325	1,4	3,7	7,9	3,6	70,4
Компот из сухофруктов	180	376	0	0	9,7	0	38,7
Хлеб пшен./хлеб ржаной	30/40		3,4/3,3	0,3/0,4	22,6/21,2	0	106,5/102,0
Итого за прием пищи:			24,2	29,7	96,0	8,5	750,2
Уплотненный полдник							
Рагу овощное	150	137	3,1	5,0	17,9	14,9	130,3
Час с сахаром	200	391	0	0	9,9	0	38,7
пряники	30		2,3	2,9	9,9	0	125,1
Яйцо вареное ½ шт.	20	213	2,55	2,30	0,15	0	31,5
хлеб	30		0,75	0,05	5,0	0	23,7
Итого за прием пищи:			8,7	10,25	42,85	14,9	349,3
Стоимость: 123,77 руб.	Всего за день:		43,85	54,52	216,31	34,8	1587,0

МЕНЮ на **12 марта** 2024 г

Неделя – вторая, день – 7-ой



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Омлет натуральный	130	215	10,8	12,4	2,1	0,2	162,7
Кабачковая икра	50		0,96	3,06	4,14	23,4	48,0
Батон с маслом/хлеб	25/5	1	1,9	4,8	12,9	0	102,9
Кофейный напиток с молоком	200	395	1,5	1,3	22,4	1,0	107,0
Итого за прием пищи:			15,16	21,56	41,54	24,6	420,6
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	399	0,5	0,1	9,9	2,0	43,0
Итого за прием пищи:			0.5	0,1	9,9	2,0	43,0
обед							
Суп овощной на м.костном бул.с зеленым горошком	180	78	1,4	2,5	7,4	6,5	58,5
Гуляш из отварного мяса/картофельное пюре	130/70	227/321	12,7/2.5	12,1/0,5	2,8/19.8	0.8/18,0	170,5/94.0
Салат из соленого огурца	60	19	1,34	2.54	1,29	2,99	33,37
Компот из сухофруктов	180	376	0	0	9,7	0	38,7
Хлеб пшен./хлеб ржаной	30/30		3,4/3,3	0,3/0,4	22,6/21,2	0	106,5/102,0
Итого за прием пищи:			24,64	18,34	84,79	28,29	603,57
Уплотненный полдник							
Каша гречневая вязкая	200	168	6,0	5,6	29,4	0	192,0
Сдоба обыкновенная	60	466	5,7	3,6	37,2	0	205,0
Чай с молоком	180	394	6,09	5,29	10,09	3,0	112,89
хлеб	15						
Итого за прием пищи:			17,79	14,49	76,69	3,0	509,89
Стоимость: 179,0 руб.	Всего за день:		58,09	54,49	217,23	57,89	1577,06

МЕНЮ на **14 марта** 2024 г

Неделя – вторая, день – 9-ый



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Рыба, запеченная под омлетом	150	249	16,91	9,65	17,74	9,73	225,2
Батон с маслом/хлеб пшен	25/5/10	1	1,9/0,7	4,8/0,1	12,9/4,2	0	102,9/20,4
Кабачковая икра	60		1,1	5,3	4,6	4,2	71,4
Кофейный напиток с молоком	200	395	1,5	1,3	22,4	1,0	107,0
Итого за прием пищи:			22,11	21,15	61,84	14,93	526,9
Второй завтрак							
яблоко	100	368	0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
Итого за прием пищи:			0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
обед							
Суп с крупой на м/костном бульоне и сметаной	180/5	80	1,8	3,1	11,7	4,9	84,8
Тефтели из говядины с молочным соусом	100 50	287 365	13,5 1,2	13,4 2,7	13,4 4,2	0,7 0	226,8 45,5
Салат свекольный	60	33	0,5	2,5	2,8	1,3	36,0
Компот из с/фруктов	180	376	0	0	9,7	0	38,7
Хлеб пшен./хлеб ржаной	35/40		3,4/3,3	0,3/0,4	22,6/21,2	0	106,5/102,0
Итого за прием пищи:			23,7	22,4	85,6	6,9	640,30
Уплотненный полдник							
Каша овсяная жидкая молочная	200	185	6,5	6,6	25,8	0,5	189,9
Чай с молоком	200	394	2,9	3,2	14,4	0,5	98,1
Ватрушка с джемом	60/20	458	3,18	1,2	36,92	9,55	170,3
Итого за прием пищи:			12,58	11,0	77,12	10,55	458,3
Стоимость: 179,0 руб.	Всего за день:		58,79	54,55	224,36	42,38	1672,5

МЕНЮ на 15 марта 2024 г

Неделя – вторая, день –10 -ый



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Каша рисовая молочная	200	184	5,1	7,4	32,3	0,5	218,0
Батон с маслом, сыром	25/5/9	3	4,5	6,4	10,7	0,1	118,7
Какао с молоком	180	397	3,0	3,1	14,0	0,5	96,7
Итого за прием пищи:			12,6	16,9	57,0	2,0	433,4
Второй завтрак							
яблоко	100	368	0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
Итого за прием пищи:			0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
обед							
Свекольник со сметаной на курином бульоне	180/6	58	2,23	3,02	10,87	7,2	116,0
Жаркое с мясом отварной птицы	150	276	2,1	3,7	16,4	8,8	221,9
Салат витаминный	60	19	1,34	2.54	1,29	2,99	33,37
Компот из сухофруктов	180	376	0	0	9,7	0	38,7
Хлеб пшен./хлеб ржаной	35/25		3,4/3,3	0,3/0,4	22,6/21,2	0	106,5/102,0
Итого за прием пищи:			12,37	9,96	82,03	18,99	618,47
Уплотненный полдник							
Запеканка творожная со сметанным соусом	140/30	235	20,9	16,1	15,7	0,2	305,4
печенье/хлеб	20/20		2,3	2,9	22,3	0	125,1
Кисло- молочный продукт – «Снежок»	170	401	8,10	6,76	33,74	2,92	194,4
Итого за прием пищи:			31,3	25,66	71,74	3,12	625,79
Стоимость: 152,82 руб.	Всего за день:		56,67	52,92	220,57	34,11	1724,75

МЕНЮ на 18 марта 2024 г

Неделя – первая, день – 1ый



Заместитель директора Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Каша «дружба» молочная	200	185	6,1	6,2	32,2	0,5	209,2
Батон с маслом	25/5	1	1,9	4,8	12,9	0	102,9
Какао с молоком	180	397	3,0	3,1	14,0	0,5	107,44
Итого за прием пищи:			11,0	14,1	59,1	1,0	419,54
Второй завтрак							
Сок фруктовый	105	399	0,5	0, 1	9,9	4,02	43,0
Итого за прием пищи:			0,5	0, 1	9,9	4,02	43,0
обед							
Суп на курином бульоне с вермишелью	180	82	2,6	3,0	11,2	4,5	82,8
Жаркое с мясом птицы	150	276	11,1	13,6	13,8	8,8	221,9
Салат из свеклы	50	33	0,7	3,0	4,1	1,9	46,3
Отвар шиповника	180	398	0,4	0,2	14,8	44,0	69,0
Хлеб пшен./хлеб ржаной	30/30		3,4/3,3	0,3/0,4	22,6/21,2	0	106,5/102,0
Итого за прием пищи:			21,5	20,5	87,5	59,2	628,5
Уплотненный полдник							
Омлет натуральный	130	215	12,76	13,7	2,48	0,24	183,9
Капуста тушеная	70	336	3,81	6,19	106,95	26,17	114,08
пряники	35						
Час с сахаром и лимоном	200/5	392	0	0	9,7	1,2	38,7
Хлеб	150		0,75	0,05	5,0	0	23,7
Итого за прием пищи:			17,32	19,94	124,13	3,74	360,38
Стоимость: 131,44 руб.	Всего за день:		52,12	56,04	303,13	94,27	1561,22

МЕНЮ на **19 марта** 2024 г

Неделя – первая, день – 2-ой



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Каша кукурузная молочная жидкая	200	185	6,5	6,4	30,3	1,5	205,5
Батон с маслом	25/5	1	1,9	4,8	12,9	0	102,9
Кофейный напиток с молоком	180	395	1,35	1,17	20,16	0,9	96,3
Итого за прием пищи:			9,75	12,37	63,36	2,4	404,7
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	399	0,5	0,1	10,1	2,0	43,0
Итого за прием пищи:			0,5	0,1	10,1	2,0	43,0
обед							
Суп рыбный	180	87	7,0	4,1	11,2	4,3	110,9
Котлета из говядины	70	282	13,1	11,9	10,3	0	199,9
Салат из соленых огурцов/макароны отварные	60/130	19/204	1,34/4,6	2,54/3,94	1,29/26,2	2,99/0	33,37/159,27
Компот из сухофруктов	180	376	0	0	9,7	0	38,7
Хлеб пшен./хлеб ржаной	30/30		3,4/1,65	0,3/0,2	22,6/10,6	0	106,5/51,0
Итого за прием пищи:			31,09	22,98	91,89	6,99	699,64
Уплотненный полдник							
Булочка домашняя	60	473	6,1	2,6	37,9	0,1	199,9
Сосиска/ пюре из свеклы	100/50	215/325	5,3/1,7	11,6/3,7	0,2/7,9	0/2,6	126,6/70,4
Чай с сахаром	200	431	0,32	0	16,42	3,24	66,96
Хлеб пшеничный	20		0,75	0,05	5,0	0	23,7
Итого за прием пищи:			14,17	17,95	67,42	5,94	487,56
Стоимость: 165,41 руб.	Всего за день:		55,51	53,4	232,77	17,33	1634,9

МЕНЮ на **20 марта** 2024 г

Неделя – первая, день – 3-ий



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Пудинг из творога со сметанным соусом	150/30	235	20,9	16,1	15,7	0,2	305,4
Батон с маслом	25/5	1	1,9	4,8	12,9	0	102,9
Какао с молоком	200	397	3,6	3,7	14,9	0,8	108,9
Итого за прием пищи:			26,4	24,6	43,5	1,0	517,2
Второй завтрак							
Кисло- молочный йогурт	100	401	3,6	2,7	5,4	1,46	48,0
Итого за прием пищи:			3,6	2,7	5,4	1,46	48,0
обед							
Щи со сметаной на м/к бульоне	180/5	67	6,7	9,7	6,6	9,2	143,8
Плов с отварной говядины	150	304	17,51	13,3	29,46	0,8	342,0
Зеленый горошек отварной	50	10	0,5	3,7	1,7	6,6	41,7
Компот из свежей ягоды	180	373	0,3	0,2	14,7	15,8	62,8
Хлеб пшен./хлеб ржаной	30/40		3,4/2,3	0,3/0,3	22,6/14,8	0	106,5/71,4
Итого за прием пищи:			30.71	27,23	75,36	32.4	758,51
Уплотненный полдник							
Каша овсяная жидкая молочная	200	185	6,5	6,6	25,8	0,5	189,9
Бутерброд с сыром	20/7	3	4,5	6,4	10,7	0,1	118,7
пряники	30		3,45	4,35	33,45	0	187,65
Чай с молоком	200	394	2,9	3,2	14,4	0,5	98,1
Итого за прием пищи:			17,35	20,55	84,35	1,1	594,35
Стоимость: 188,06 руб.	Всего за день:		78,06	75,08	213,11	33,39	1918,06

МЕНЮ на 21 марта 2023г

Неделя – первая, день –4-ый



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Каша пшеничная молочная	200	168	6,7	6,0	30,3	0,5	202,1
Батон с маслом	25/5	1	1,9	4,8	12,9	0	102,9
Кофейный напиток с молоком	180	395	1,35	1,17	20,16	0,9	96,3
Итого за прием пищи:			9,95	11,97	63,36	1,4	401,3
Второй завтрак							
яблоко	100	368	0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
Итого за прием пищи:			0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
обед							
Суп с бобовыми на м/костн.бульоне	180	81	20,6	18,0	14,4	3,7	157,5
Котлета рыбная	70	256	14,5	7,0	3,5	0,5	105,0
Картофель отварной	130	318	2,5	4,1	19,8	9,7	139,8
Соленый огурец порционно	40		0,54	6.06	1,74	10,8	63,6
Компот из с/фруктов	180	376	0	0	9,7	0	38,7
Хлеб пшен./хлеб ржаной	35/40		3,4/3,3	0,3/0,4	22,6/21,2	0	106,5/102,0
Итого за прием пищи:			44,84	35,5	92,94	24,7	713,1
Уплотненный полдник							
Лакомка с джемом из дрожжевого теста	50/20	462	7,37	4,62	36,5	0	217,11
Суп вермишелевый молочный	200	93	5,03	4,32	19,16	0,88	136,9
Чай с сахаром	180	394	0,19	0,1	14,18	0	56,7
Итого за прием пищи:			12,59	9,04	69,84	0,88	410,71
Стоимость: 179,00 руб.	Всего за день:		67,78	56,55	235,94	36,98	1572,11

МЕНЮ на **22 марта** 2024 г

Неделя – первая, день –5-ый



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Каша ячневая молочная	200	185	5,9	7,5	27,6	0,5	202,3
Батон с маслом, сыром	25/5/10,5	3	5,7	9,3	15,4	0,1	169,0
Какао с молоком	180	397	3,6	3,7	14,9	0,8	108,9
Итого за прием пищи:			15,2	20,5	55,2	1,4	480,2
Второй завтрак							
яблоко	100	399	0,5	0, 5	12,25	2,5	58,75
Итого за прием пищи:			0,5	0,5	12,25	2,5	58,75
обед							
Бульон куриный с гренками.	180/40	81	12,6	10,3	17,6	3,7	212,8
Кнели из мяса кур	100	312	17,63	20,38	6,63	0,75	279,75
овощи тушеные	130	137	1,55	2,5	8,95	7,45	65,15
Сок фруктовый	170	399	0,9	0	18,7	3,60	77,4
Итого за прием пищи:			32,68	33,18	51,88	15,5	635,1
Уплотненный полдник							
Запеканка творожная со сметанным соусом	140/50	235	20,9	16,1	15,7	0,2	305,4
Печенье /хлеб	20/15		2,3	2,9	22,3	0	125,1
Йогурт черничный	165	401	5,14	4,29	21,41	1,85	123,37
Итого за прием пищи:			28,35	23,29	59,41	2,05	553,87
Стоимость: 179,00 руб.	Всего за день:		76,73	77,47	178,74	21,45	1727,92

МЕНЮ на **25 марта** 2024 г

Неделя – вторая, день –6-ой



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Каша пшенная молочная	200	168	7,3	8,2	34,6	0,5	241,3
Батон с маслом	25/5	1	1,9	4,8	12,9	0	102,9
Кофейный напиток с молоком	180	395	1,35	1,17	20,16	0,9	96,3
Итого за прием пищи:			10,55	14,17	67,66	1,4	440,5
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	399	0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
Итого за прием пищи:			0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
обед							
Рассольник на курином бульоне	180	76	7,1	8,4	11,8	4,9	151,6
Суфле из мяса птицы	100	311	16,86/2,12	7,6/2,4	4,54/21,46	0/0	152,25/167
Свекольное пюре	80	325	1,4	3,7	7,9	3,6	70,4
Компот из сухофруктов	180	376	0	0	9,7	0	38,7
Хлеб пшен./хлеб ржаной	30/30		3,4/3,3	0,3/0,4	22,6/21,2	0	106,5/102,0
Итого за прием пищи:			34,18	22,8	100,2	9,2	788,45
Уплотненный полдник							
картофель отварной	150	318	2,5	0,5	19,8	9,7	139,8
Час с сахаром и лимоном	200/8	391	0	0	9,9	0	38,7
Кабачковая икра	50	20	06	2,59	4,47	12,95	44,82
Яйцо вареное ½ шт.	20	213	2,55	2,30	0,15	0	31,5
хлеб	20		0,75	0,05	5,0	0	23,7
Итого за прием пищи:			6,4	5,59	39,32	22,65	278,52
Стоимость: 142,00 руб.	Всего за день:		51,53	42,96	215,72	43,25	1554,47

МЕНЮ на **26 марта** 2024 г

Неделя – вторая, день – 7-ой



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Омлет натуральный	130	215	10,8	12,4	2,1	0,2	162,7
Кабачковая икра	50		0,96	3,06	4,14	23,4	48,0
Батон с маслом/хлеб	25/5	1	1,9	4,8	12,9	0	102,9
Кофейный напиток с молоком	200	395	1,5	1,3	22,4	1,0	107,0
Итого за прием пищи:			15,16	21,56	41,54	24,6	420,6
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	399	0,5	0,1	9,9	2,0	43,0
Итого за прием пищи:			0.5	0,1	9,9	2,0	43,0
обед							
Суп овощной на м.костном бул.с зеленым горошком	180	78	1,4	2,5	7,4	6,5	58,5
Гуляш из отварного мяса/картофельное пюре	130/70	227/321	12,7/2.5	12,1/0,5	2,8/19.8	0.8/18,0	170,5/94.0
Салат из соленого огурца	60	19	1,34	2.54	1,29	2,99	33,37
Компот из сухофруктов	180	376	0	0	9,7	0	38,7
Хлеб пшен./хлеб ржаной	30/30		3,4/3,3	0,3/0,4	22,6/21,2	0	106,5/102,0
Итого за прием пищи:			24,64	18,34	84,79	28,29	603,57
Уплотненный полдник							
Каша гречневая вязкая	200	168	6,0	5,6	29,4	0	192,0
Сдоба обыкновенная	60	466	5,7	3,6	37,2	0	205,0
Чай с молоком	180	394	6,09	5,29	10,09	3,0	112,89
хлеб	15						
Итого за прием пищи:			17,79	14,49	76,69	3,0	509,89
Стоимость: 179,0 руб.	Всего за день:		58,09	54,49	217,23	57,89	1577,06

МЕНЮ на **27 марта** 2024 г

Неделя – вторая, день – 8-ой



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Пудинг из творога с рисом и сметанным соусом	140/30	236	21,5	15,4	20,7	0,2	317,2
Батон с маслом	25/5	1	1,9	4,8	12,9	0	102,9
Какао с молоком	200	397	3,6	3,7	14,9	0,6	108,9
Итого за прием пищи:			27,0	23,9	48,5	0,8	529,0
Второй завтрак							
Йогурт черничный	100	401	4,05	3,38	16,87	1,46	97,2
Итого за прием пищи:			4,05	3,38	16,87	1,46	97,2
обед							
Борщ на м/к бул. со сметаной	180/5	55	6,2	6,5	13,0	9,4	137,9
Котлета мясная	70	282	13,1	11,9	10,3	0	199,9
макароны отварные	130	204	4,64	3,98	26,44	0	160,75
Салат из соленых огурцов	60	19	0,5	3,7	1,7	6,6	41,7
Отвар шиповника	180	398	0,4	0,2	14,8	44,0	69,0
Хлеб пшен./хлеб ржаной	35/35		3,4/2,5	0,3/0,4	22,6/16,5	0	106,5/79,2
Итого за прием пищи:			30,74	26,98	105,34	60,0	794,95
Уплотненный полдник							
Рагу овощное	150	137	3,1	5,0	17,9	0,1	130,3
сосиска	50	213	2,55	2,3	0,15	0	31,5
Бутерброд с сыром	20/8-	3	4,5/2,3	6,4/2,9	10,7/22,3	0,1/0	118,7/83,4
Чай сладкий с лимоном	200	392	1,4	1,4	9,7/22,5	0	38,7
Итого за прием пищи:			13,85	18,0	83,25	0,2	402,6
Стоимость: 163,57 руб.	Всего за день:		75,64	72,26	253,96	62,46	1823,75

МЕНЮ на 28 марта 2024 г

Неделя – вторая, день – 9-ый



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Рыба, запеченная под омлетом	150	249	16,91	9,65	17,74	9,73	225,2
Батон с маслом/хлеб пшен	25/5/10	1	1,9/0,7	4,8/0,1	12,9/4,2	0	102,9/20,4
Кабачковая икра	60		1,1	5,3	4,6	4,2	71,4
Кофейный напиток с молоком	200	395	1,5	1,3	22,4	1,0	107,0
Итого за прием пищи:			22,11	21,15	61,84	14,93	526,9
Второй завтрак							
мандарин	100	368	0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
Итого за прием пищи:			0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
обед							
Суп с крупой на м/костном бульоне и сметаной	180/5	80	1,8	3,1	11,7	4,9	84,8
Тефтели из говядины с молочным соусом	100	287	13,5	13,4	13,4	0,7	226,8
	50	365	1,2	2,7	4,2	0	45,5
Салат свекольный	60	33	0,5	2,5	2,8	1,3	36,0
Компот из с/фруктов	180	376	0	0	9,7	0	38,7
Хлеб пшен./хлеб ржаной	35/40		3,4/3,3	0,3/0,4	22,6/21,2	0	106,5/102,0
Итого за прием пищи:			23,7	22,4	85,6	6,9	640,30
Уплотненный полдник							
Каша овсяная жидкая молочная	200	185	6,5	6,6	25,8	0,5	189,9
Чай с молоком	200	394	2,9	3,2	14,4	0,5	98,1
Ватрушка с джемом	60/20	458	3,18	1,2	36,92	9,55	170,3
Итого за прием пищи:			12,58	11,0	77,12	10,55	458,3
Стоимость: 179,0 руб.	Всего за день:		58,79	54,55	224,36	42,38	1672,5

МЕНЮ на 29 марта 2024 г

Неделя – вторая, день –10 -ый



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Каша рисовая молочная	200	184	5,1	7,4	32,3	0,5	218,0
Батон с маслом, сыром	25/5/9	3	4,5	6,4	10,7	0,1	118,7
Какао с молоком	180	397	3,0	3,1	14,0	0,5	96,7
Итого за прием пищи:			12,6	16,9	57,0	2,0	433,4
Второй завтрак							
яблоко	100	368	0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
Итого за прием пищи:			0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
обед							
Свекольник со сметаной на курином бульоне	180/6	58	2,23	3,02	10,87	7,2	116,0
Жаркое с мясом отварной птицы	150	276	2,1	3,7	16,4	8,8	221,9
Салат витаминный	60	19	1,34	2,54	1,29	2,99	33,37
Компот из сухофруктов	180	376	0	0	9,7	0	38,7
Хлеб пшен./хлеб ржаной	35/25		3,4/3,3	0,3/0,4	22,6/21,2	0	106,5/102,0
Итого за прием пищи:			12,37	9,96	82,03	18,99	618,47
Уплотненный полдник							
Запеканка творожная со сметанным соусом	140/30	235	20,9	16,1	15,7	0,2	305,4
печенье/хлеб	20/20		2,3	2,9	22,3	0	125,1
Кисло- молочный продукт	170	401	8,10	6,76	33,74	2,92	194,4
Итого за прием пищи:			31,3	25,66	71,74	3,12	625,79
Стоимость: 152,82 руб.	Всего за день:		56,67	52,92	220,57	34,11	1724,75

МЕНЮ на 01 апреля 2024 г

Неделя – первая, день – 1ый



Заместитель директора Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Каша «дружба» молочная	200	185	6,1	6,2	32,2	0,5	209,2
Батон с маслом	25/5	1	1,9	4,8	12,9	0	102,9
Какао с молоком	180	397	3,0	3,1	14,0	0,5	107,44
Итого за прием пищи:			11,0	14,1	59,1	1,0	419,54
Второй завтрак							
мандарин	120	368	0,5	0, 1	9,9	4,02	43,0
Итого за прием пищи:			0,5	0, 1	9,9	4,02	43,0
обед							
Суп на курином бульоне с вермишелью	180	82	2,6	3,0	11,2	4,5	82,8
Жаркое с мясом птицы	150	276	11,1	13,6	13,8	8,8	221,9
Салат из свеклы	60	33	0,7	3,0	4,1	1,9	46,3
Отвар шиповника	180	398	0,4	0,2	14,8	44,0	69,0
Хлеб пшен./хлеб ржаной	30/30		3,4/3,3	0,3/0,4	22,6/21,2	0	106,5/102,0
Итого за прием пищи:			21,5	20,5	87,5	59,2	628,5
Уплотненный полдник							
Омлет натуральный	130	215	12,76	13,7	2,48	0,24	183,9
Капуста тушеная	100	336	3,81	6,19	106,95	26,17	114,08
печенье	20		2,3	2,9	22,3	0	125,1
Час с сахаром и лимоном	180/5	392	0	0	9,7	1,2	38,7
Хлеб	20		0,75	0,05	5,0	0	23,7
Итого за прием пищи:			19,62	22,84	146,43	3,74	485,48
Стоимость: 148,34 руб.	Всего за день:		54,42	58,94	325,43	94,27	1686,32

МЕНЮ на 02 апреля 2024 г

Неделя – первая, день – 2-ой



Заместитель директора Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Каша кукурузная молочная жидкая	200	185	6,5	6,4	30,3	1,5	205,5
Батон с маслом	28/5	1	1,9	4,8	12,9	0	102,9
Кофейный напиток с молоком	180	395	1,35	1,17	20,16	0,9	96,3
Итого за прием пищи:			9,75	12,37	63,36	2,4	404,7
Второй завтрак							
яблоко	100	368	0,5	0,1	10,1	2,0	43,0
Итого за прием пищи:			0,5	0,1	10,1	2,0	43,0
обед							
Суп рыбный	180	87	7,0	4,1	11,2	4,3	110,9
Котлета из говядины	70	282	13,1	11,9	10,3	0	199,9
Салат из соленых огурцов/макароны отварные	60/130	19/204	1,34/4,6	2,54/3,94	1,29/26,2	2,99/0	33,37/159,27
Компот из сухофруктов	180	376	0	0	9,7	0	38,7
Хлеб пшен./хлеб ржаной	30/30		3,4/1,65	0,3/0,2	22,6/10,6	0	106,5/51,0
Итого за прием пищи:			31,09	22,98	91,89	6,99	699,64
Уплотненный полдник							
Булочка домашняя	60	473	6,1	2,6	37,9	0,1	199,9
Сосиска/ пюре из свеклы	100/50	215/325	5,3/1,7	11,6/3,7	0,2/7,9	0/2,6	126,6/70,4
Чай с сахаром	200	431	0,32	0	16,42	3,24	66,96
Хлеб пшеничный	20		0,75	0,05	5,0	0	23,7
Итого за прием пищи:			14,17	17,95	67,42	5,94	487,56
Стоимость: 165,41 руб.	Всего за день:		55,51	53,4	232,77	17,33	1634,9

МЕНЮ на **03 апреля** 2024 г

Неделя – первая, день – 3-ий



Заместитель директора Р Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Пудинг из творога со сметанным соусом	150/30	235	20,9	16,1	15,7	0,2	305,4
Батон с маслом	25/5	1	1,9	4,8	12,9	0	102,9
Какао с молоком	200	397	3,6	3,7	14,9	0,8	108,9
Итого за прием пищи:			26,4	24,6	43,5	1,0	517,2
Второй завтрак							
Кисло- молочный йогурт	100	401	3,6	2,7	5,4	1,46	48,0
Итого за прием пищи:			3,6	2,7	5,4	1,46	48,0
обед							
Щи со сметаной на м/к бульоне	180/5	67	6,7	9,7	6,6	9,2	143,8
Плов с отварной говядины	150	304	17,51	13,3	29,46	0,8	342,0
Зеленый горошек отварной	50	10	0,5	3,7	1,7	6,6	41,7
Компот из свежей ягоды	180	373	0,3	0,2	14,7	15,8	62,8
Хлеб пшен./хлеб ржаной	30/40		3,4/2,3	0,3/0,3	22,6/14,8	0	106,5/71,4
Итого за прием пищи:			30.71	27,23	75,36	32.4	758,51
Уплотненный полдник							
Каша овсяная жидкая молочная	200	185	6,5	6,6	25,8	0,5	189,9
Бутерброд с сыром	20/7	3	4,5	6,4	10,7	0,1	118,7
пряники	30		3,45	4,35	33,45	0	187,65
Чай с молоком	200	394	2,9	3,2	14,4	0,5	98,1
Итого за прием пищи:			17,35	20,55	84,35	1,1	594,35
Стоимость: 188,06 руб.	Всего за день:		78,06	75,08	213,11	33,39	1918,06

МЕНЮ на **04 апреля** 2023г

Неделя – первая, день –4-ый



Заместитель директора Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Каша пшеничная молочная	200	168	6,7	6,0	30,3	0,5	202,1
Батон с маслом	25/5	1	1,9	4,8	12,9	0	102,9
Кофейный напиток с молоком	180	395	1,35	1,17	20,16	0,9	96,3
Итого за прием пищи:			9,95	11,97	63,36	1,4	401,3
Второй завтрак							
мандарин	115	368	0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
Итого за прием пищи:			0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
обед							
Суп с бобовыми на м/костн.бульоне	180	81	20,6	18,0	14,4	3,7	157,5
Котлета рыбная	70	256	14,5	7,0	3,5	0,5	105,0
Картофель отварной	130	318	2,5	4,1	19,8	9,7	139,8
Соленый огурец порционно	40		0,54	6.06	1,74	10,8	63,6
Компот из с/фруктов	180	376	0	0	9,7	0	38,7
Хлеб пшен./хлеб ржаной	35/40		3,4/3,3	0,3/0,4	22,6/21,2	0	106,5/102,0
Итого за прием пищи:			44,84	35,5	92,94	24,7	713,1
Уплотненный полдник							
Лакомка с джемом из дрожжевого теста	50/20	462	7,37	4,62	36,5	0	217,11
Суп вермишелевый молочный	200	93	5,03	4,32	19,16	0,88	136,9
Чай с сахаром	180	394	0,19	0,1	14,18	0	56,7
Итого за прием пищи:			12,59	9,04	69,84	0,88	410,71
Стоимость: 179,00 руб.	Всего за день:		67,78	56,55	235,94	36,98	1572,11

МЕНЮ на 05 апреля 2024 г

Неделя – первая, день –5-ый



Заместитель директора Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Каша ячневая молочная	200	185	5,9	7,5	27,6	0,5	202,3
Батон с маслом, сыром	25/5/10,5	3	5,7	9,3	15,4	0,1	169,0
Какао с молоком	180	397	3,6	3,7	14,9	0,8	108,9
Итого за прием пищи:			15,2	20,5	55,2	1,4	480,2
Второй завтрак							
яблоко	100	399	0,5	0, 5	12,25	2,5	58,75
Итого за прием пищи:			0,5	0,5	12,25	2,5	58,75
обед							
Бульон куриный с гренками.	180/40	81	12,6	10,3	17,6	3,7	212,8
Кнели из мяса кур	100	312	17,63	20,38	6,63	0,75	279,75
овощи тушеные	130	137	1,55	2,5	8,95	7,45	65,15
Сок фруктовый	170	399	0,9	0	18,7	3,60	77,4
Итого за прием пищи:			32,68	33,18	51,88	15,5	635,1
Уплотненный полдник							
Запеканка творожная со сметанным соусом	140/50	235	20,9	16,1	15,7	0,2	305,4
Печенье /хлеб	20/15		2,3	2,9	22,3	0	125,1
Йогурт черничный	165	401	5,14	4,29	21,41	1,85	123,37
Итого за прием пищи:			28,35	23,29	59,41	2,05	553,87
Стоимость: 179,00 руб.	Всего за день:		76,73	77,47	178,74	21,45	1727,92

МЕНЮ на 08 апреля 2024 г

Неделя – вторая, день –6-ой



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Каша пшенная молочная	200	168	7,3	8,2	34,6	0,5	241,3
Батон с маслом	25/5	1	1,9	4,8	12,9	0	102,9
Кофейный напиток с молоком	180	395	1,35	1,17	20,16	0,9	96,3
Итого за прием пищи:			10,55	14,17	67,66	1,4	440,5
Второй завтрак							
Сок фруктовый, печенье	95/20	399	0,4/1,5	0,4/2	9,8/14,9	10,0/0	47,0/86,4
Итого за прием пищи:			0,4/1,5	0,4/2	9,8/14,9	10,0/0	47,0/86,4
обед							
Рассольник на курином бульоне	180	76	7,1	8,4	11,8	4,9	151,6
Плов с мясом птицы	150	311	16,86/2,12	7,6/2,4	4,54/21,46	0/0	152,25/167
Салат свекольный	60	325	1,4	3,7	7,9	3,6	70,4
Компот из сухофруктов	180	376	0	0	9,7	0	38,7
Хлеб пшен./хлеб ржаной	30/30		3,4/3,3	0,3/0,4	22,6/21,2	0	106,5/102,0
Итого за прием пищи:			34,18	22,8	100,2	9,2	788,45
Уплотненный полдник							
картофель отварной	130	318	2,5	0,5	19,8	9,7	139,8
Час с сахаром и лимоном	200/8	391	0	0	9,9	0	38,7
Огурец соленый	25		0,6	2,59	4,47	12,95	44,82
Яйцо вареное ½ шт.	20	213	2,55	2,30	0,15	0	31,5
хлеб	25		0,75	0,05	5,0	0	23,7
Итого за прием пищи:			6,4	5,59	39,32	22,65	278,52
Стоимость: 114,51 руб.	Всего за день:		53,03	44,96	230,62	43,25	1640,87

--	--	--	--	--	--	--

МЕНЮ на **09 апреля** 2024 г

Неделя – вторая, день – 7-ой



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Омлет натуральный	130	215	10,8	12,4	2,1	0,2	162,7
Кабачковая икра	50		0,96	3,06	4,14	23,4	48,0
Батон с маслом/хлеб	25/5	1	1,9	4,8	12,9	0	102,9
Кофейный напиток с молоком	200	395	1,5	1,3	22,4	1,0	107,0
Итого за прием пищи:			15,16	21,56	41,54	24,6	420,6
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	399	0,5	0,1	9,9	2,0	43,0
Итого за прием пищи:			0.5	0,1	9,9	2,0	43,0
обед							
Суп овощной на м.костном бул.с зеленым горошком	180	78	1,4	2,5	7,4	6,5	58,5
Гуляш из отварного мяса/картофельное пюре	130/70	227/321	12,7/2.5	12,1/0,5	2,8/19.8	0.8/18,0	170,5/94.0
Салат из соленого огурца	60	19	1,34	2.54	1,29	2,99	33,37
Компот из сухофруктов	180	376	0	0	9,7	0	38,7
Хлеб пшен./хлеб ржаной	30/30		3,4/3,3	0,3/0,4	22,6/21,2	0	106,5/102,0
Итого за прием пищи:			24,64	18,34	84,79	28,29	603,57
Уплотненный полдник							
Каша гречневая вязкая	200	168	6,0	5,6	29,4	0	192,0
Сдоба обыкновенная	60	466	5,7	3,6	37,2	0	205,0
Чай с молоком	180	394	6,09	5,29	10,09	3,0	112,89
хлеб	15						
Итого за прием пищи:			17,79	14,49	76,69	3,0	509,89
Стоимость: 179,0 руб.	Всего за день:		58,09	54,49	217,23	57,89	1577,06

МЕНЮ на **10 апреля** 2024 г

Неделя – вторая, день – 8-ой



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Пудинг из творога с рисом и сметанным соусом	140/30	236	21,5	15,4	20,7	0,2	317,2
Батон с маслом	25/5	1	1,9	4,8	12,9	0	102,9
Какао с молоком	200	397	3,6	3,7	14,9	0,6	108,9
Итого за прием пищи:			27,0	23,9	48,5	0,8	529,0
Второй завтрак							
Йогурт черничный	100	401	4,05	3,38	16,87	1,46	97,2
Итого за прием пищи:			4,05	3,38	16,87	1,46	97,2
обед							
Борщ на м/к бул. со сметаной	180/5	55	6,2	6,5	13,0	9,4	137,9
Котлета мясная	70	282	13,1	11,9	10,3	0	199,9
макароны отварные	130	204	4,64	3,98	26,44	0	160,75
Салат из соленых огурцов	60	19	0,5	3,7	1,7	6,6	41,7
Отвар шиповника	180	398	0,4	0,2	14,8	44,0	69,0
Хлеб пшен./хлеб ржаной	35/35		3,4/2,5	0,3/0,4	22,6/16,5	0	106,5/79,2
Итого за прием пищи:			30,74	26,98	105,34	60,0	794,95
Уплотненный полдник							
Рагу овощное	150	137	3,1	5,0	17,9	0,1	130,3
сосиска	50	213	2,55	2,3	0,15	0	31,5
Бутерброд с сыром	20/8-	3	4,5/2,3	6,4/2,9	10,7/22,3	0,1/0	118,7/83,4
Чай сладкий с лимоном	200	392	1,4	1,4	9,7/22,5	0	38,7
Итого за прием пищи:			13,85	18,0	83,25	0,2	402,6
Стоимость: 163,57 руб.	Всего за день:		75,64	72,26	253,96	62,46	1823,75

МЕНЮ на **11 апреля** 2024 г

Неделя – вторая, день – 9-ый



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Рыба, запеченная под омлетом	150	249	16,91	9,65	17,74	9,73	225,2
Батон с маслом/хлеб пшен	25/5/10	1	1,9/0,7	4,8/0,1	12,9/4,2	0	102,9/20,4
Кабачковая икра	60		1,1	5,3	4,6	4,2	71,4
Кофейный напиток с молоком	200	395	1,5	1,3	22,4	1,0	107,0
Итого за прием пищи:			22,11	21,15	61,84	14,93	526,9
Второй завтрак							
яблоко	100	368	0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
Итого за прием пищи:			0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
обед							
Суп с крупой на м/костном бульоне и сметаной	180/5	80	1,8	3,1	11,7	4,9	84,8
Тефтели из говядины с молочным соусом	100 50	287 365	13,5 1,2	13,4 2,7	13,4 4,2	0,7 0	226,8 45,5
Салат свекольный	60	33	0,5	2,5	2,8	1,3	36,0
Компот из с/фруктов	180	376	0	0	9,7	0	38,7
Хлеб пшен./хлеб ржаной	35/40		3,4/3,3	0,3/0,4	22,6/21,2	0	106,5/102,0
Итого за прием пищи:			23,7	22,4	85,6	6,9	640,30
Уплотненный полдник							
Каша овсяная жидкая молочная	200	185	6,5	6,6	25,8	0,5	189,9
Чай с молоком	200	394	2,9	3,2	14,4	0,5	98,1
Ватрушка с джемом	60/20	458	3,18	1,2	36,92	9,55	170,3
Итого за прием пищи:			12,58	11,0	77,12	10,55	458,3
Стоимость: 179,0 руб.	Всего за день:		58,79	54,55	224,36	42,38	1672,5

МЕНЮ на 12 апреля 2024 г

Неделя – вторая, день –10 -ый



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Каша рисовая молочная	200	184	5,1	7,4	32,3	0,5	218,0
Батон с маслом, сыром	25/5/9	3	4,5	6,4	10,7	0,1	118,7
Какао с молоком	180	397	3,0	3,1	14,0	0,5	96,7
Итого за прием пищи:			12,6	16,9	57,0	2,0	433,4
Второй завтрак							
яблоко	100	368	0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
Итого за прием пищи:			0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
обед							
Свекольник со сметаной на курином бульоне	180/6	58	2,23	3,02	10,87	7,2	116,0
Жаркое с мясом отварной птицы	150	276	2,1	3,7	16,4	8,8	221,9
Салат из зеленого горошка с луком	50	19	1,34	2.54	1,29	2,99	33,37
Компот из сухофруктов	180	376	0	0	9,7	0	38,7
Хлеб пшен./хлеб ржаной	35/25		3,4/3,3	0,3/0,4	22,6/21,2	0	106,5/102,0
Итого за прием пищи:			12,37	9,96	82,03	18,99	618,47
Уплотненный полдник							
Запеканка творожная со сметанным соусом	140/30	235	20,9	16,1	15,7	0,2	305,4
печенье/хлеб	20/20		2,3	2,9	22,3	0	125,1
Кисло- молочный продукт – «Снежок»	170	401	8,10	6,76	33,74	2,92	194,4
Итого за прием пищи:			31,3	25,66	71,74	3,12	625,79
Стоимость: 152,82 руб.	Всего за день:		56,67	52,92	220,57	34,11	1724,75

МЕНЮ на **15 апреля** 2024 г

Неделя – первая, день – 1ый



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Каша «дружба» молочная	200	185	6,1	6,2	32,2	0,5	209,2
Батон с маслом	25/5	1	1,9	4,8	12,9	0	102,9
Какао с молоком	180	397	3,0	3,1	14,0	0,5	107,44
Итого за прием пищи:			11,0	14,1	59,1	1,0	419,54
Второй завтрак							
Сок фруктовый	110	399	0,5	0, 1	9,9	4,02	43,0
Итого за прием пищи:			0,5	0, 1	9,9	4,02	43,0
обед							
Суп на курином бульоне с вермишелью	180	82	2,6	3,0	11,2	4,5	82,8
Жаркое с мясом птицы	150	276	11,1	13,6	13,8	8,8	221,9
Салат из свеклы	60	33	0,7	3,0	4,1	1,9	46,3
Отвар шиповника	180	398	0,4	0,2	14,8	44,0	69,0
Хлеб пшен./хлеб ржаной	30/30		3,4/3,3	0,3/0,4	22,6/21,2	0	106,5/102,0
Итого за прием пищи:			21,5	20,5	87,5	59,2	628,5
Уплотненный полдник							
Омлет натуральный	130	215	12,76	13,7	2,48	0,24	183,9
Капуста тушеная	100	336	3,81	6,19	106,95	26,17	114,08
пряники	30						
Час с сахаром и лимоном	200/	392	0	0	9,7	1,2	38,7
Хлеб	15		0,75	0,05	5,0	0	23,7
Итого за прием пищи:			17,32	19,94	124,13	3,74	360,38
Стоимость: 129,55 руб.	Всего за день:		52,12	56,04	303,13	94,27	1561,22

МЕНЮ на **16 апреля** 2024 г

Неделя – первая, день – 2-ой



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Каша кукурузная молочная жидкая	200	185	6,5	6,4	30,3	1,5	205,5
Батон с маслом	28/5	1	1,9	4,8	12,9	0	102,9
Кофейный напиток с молоком	180	395	1,35	1,17	20,16	0,9	96,3
Итого за прием пищи:			9,75	12,37	63,36	2,4	404,7
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	399	0,5	0,1	10,1	2,0	43,0
Итого за прием пищи:			0,5	0,1	10,1	2,0	43,0
обед							
Суп рыбный	180	87	7,0	4,1	11,2	4,3	110,9
Котлета из говядины	70	282	13,1	11,9	10,3	0	199,9
Салат из соленых огурцов/макароны отварные	60/130	19/204	1,34/4,6	2,54/3,94	1,29/26,2	2,99/0	33,37/159,27
Компот из сухофруктов	180	376	0	0	9,7	0	38,7
Хлеб пшен./хлеб ржаной	30/30		3,4/1,65	0,3/0,2	22,6/10,6	0	106,5/51,0
Итого за прием пищи:			31,09	22,98	91,89	6,99	699,64
Уплотненный полдник							
Булочка домашняя	60	473	6,1	2,6	37,9	0,1	199,9
Сосиска/ пюре из свеклы	100/50	215/325	5,3/1,7	11,6/3,7	0,2/7,9	0/2,6	126,6/70,4
Чай с сахаром	200	431	0,32	0	16,42	3,24	66,96
Хлеб пшеничный	20		0,75	0,05	5,0	0	23,7
Итого за прием пищи:			14,17	17,95	67,42	5,94	487,56
Стоимость: 165,41 руб.	Всего за день:		55,51	53,4	232,77	17,33	1634,9

МЕНЮ на **17 апреля** 2024 г

Неделя – первая, день – 3-ий



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Пудинг из творога со сметанным соусом	150/30	235	20,9	16,1	15,7	0,2	305,4
Батон с маслом	25/5	1	1,9	4,8	12,9	0	102,9
Какао с молоком	200	397	3,6	3,7	14,9	0,8	108,9
Итого за прием пищи:			26,4	24,6	43,5	1,0	517,2
Второй завтрак							
Кисло- молочный йогурт	100	401	3,6	2,7	5,4	1,46	48,0
Итого за прием пищи:			3,6	2,7	5,4	1,46	48,0
обед							
Щи со сметаной на м/к бульоне	180/5	67	6,7	9,7	6,6	9,2	143,8
Плов с отварной говядины	150	304	17,51	13,3	29,46	0,8	342,0
Зеленый горошек отварной	50	10	0,5	3,7	1,7	6,6	41,7
Компот из свежей ягоды	180	373	0,3	0,2	14,7	15,8	62,8
Хлеб пшен./хлеб ржаной	30/40		3,4/2,3	0,3/0,3	22,6/14,8	0	106,5/71,4
Итого за прием пищи:			30.71	27,23	75,36	32.4	758,51
Уплотненный полдник							
Каша овсяная жидкая молочная	200	185	6,5	6,6	25,8	0,5	189,9
Бутерброд с сыром	20/7	3	4,5	6,4	10,7	0,1	118,7
пряники	30		3,45	4,35	33,45	0	187,65
Чай с молоком	200	394	2,9	3,2	14,4	0,5	98,1
Итого за прием пищи:			17,35	20,55	84,35	1,1	594,35
Стоимость: 188,06 руб.	Всего за день:		78,06	75,08	213,11	33,39	1918,06

МЕНЮ на **18 апреля** 2023г

Неделя – первая, день –4-ый



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Каша пшеничная молочная	200	168	6,7	6,0	30,3	0,5	202,1
Батон с маслом	25/5	1	1,9	4,8	12,9	0	102,9
Кофейный напиток с молоком	180	395	1,35	1,17	20,16	0,9	96,3
Итого за прием пищи:			9,95	11,97	63,36	1,4	401,3
Второй завтрак							
мандарин	115	368	0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
Итого за прием пищи:			0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
обед							
Суп с бобовыми на тушенке	180	81	20,6	18,0	14,4	3,7	157,5
Котлета рыбная	70	256	14,5	7,0	3,5	0,5	105,0
Картофель отварной	130	318	2,5	4,1	19,8	9,7	139,8
Соленый огурец порционно	40		0,54	6.06	1,74	10,8	63,6
Компот из с/фруктов	180	376	0	0	9,7	0	38,7
Хлеб пшен./хлеб ржаной	35/40		3,4/3,3	0,3/0,4	22,6/21,2	0	106,5/102,0
Итого за прием пищи:			44,84	35,5	92,94	24,7	713,1
Уплотненный полдник							
Лакомка с джемом из дрожжевого теста	50/20	462	7,37	4,62	36,5	0	217,11
Суп вермишелевый молочный	200	93	5,03	4,32	19,16	0,88	136,9
Чай с сахаром	180	394	0,19	0,1	14,18	0	56,7
Итого за прием пищи:			12,59	9,04	69,84	0,88	410,71
Стоимость: 179,00 руб.	Всего за день:		67,78	56,55	235,94	36,98	1572,11

МЕНЮ на 19 апреля 2024 г

Неделя – первая, день –5-ый



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Каша ячневая молочная	200	185	5,9	7,5	27,6	0,5	202,3
Батон с маслом, сыром	25/5/10,5	3	5,7	9,3	15,4	0,1	169,0
Какао с молоком	180	397	3,6	3,7	14,9	0,8	108,9
Итого за прием пищи:			15,2	20,5	55,2	1,4	480,2
Второй завтрак							
яблоко	100	399	0,5	0, 5	12,25	2,5	58,75
Итого за прием пищи:			0,5	0,5	12,25	2,5	58,75
обед							
Бульон куриный с гренками.	180/40	81	12,6	10,3	17,6	3,7	212,8
Кнели из мяса кур	100	312	17,63	20,38	6,63	0,75	279,75
овощи тушеные	130	137	1,55	2,5	8,95	7,45	65,15
Сок фруктовый	170	399	0,9	0	18,7	3,60	77,4
Итого за прием пищи:			32,68	33,18	51,88	15,5	635,1
Уплотненный полдник							
Запеканка творожная со сметанным соусом	140/50	235	20,9	16,1	15,7	0,2	305,4
Печенье /хлеб	20/15		2,3	2,9	22,3	0	125,1
Йогурт черничный	165	401	5,14	4,29	21,41	1,85	123,37
Итого за прием пищи:			28,35	23,29	59,41	2,05	553,87
Стоимость: 179,00 руб.	Всего за день:		76,73	77,47	178,74	21,45	1727,92

МЕНЮ на **12 апреля**

2024 г

Неделя – вторая, день –6-ой



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Каша пшенная молочная	200	168	7,3	8,2	34,6	0,5	241,3
Батон с маслом	25/5	1	1,9	4,8	12,9	0	102,9
Кофейный напиток с молоком	180	395	1,35	1,17	20,16	0,9	96,3
Итого за прием пищи:			10,55	14,17	67,66	1,4	440,5
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	399	0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
Итого за прием пищи:			0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
обед							
Рассольник на курином бульоне	180	76	7,1	8,4	11,8	4,9	151,6
Суфле из мяса птицы	80	311	16,86/2,12	7,6/2,4	4,54/21,46	0/0	152,25/167
Пюре свекольное	100	325	1,4	3,7	7,9	3,6	70,4
Компот из сухофруктов	180	376	0	0	9,7	0	38,7
Хлеб пшен./хлеб ржаной	30/25		3,4/3,3	0,3/0,4	22,6/21,2	0	106,5/102,0
Итого за прием пищи:			34,18	22,8	100,2	9,2	788,45
Уплотненный полдник							
картофель отварной	150	318	2,5	0,5	19,8	9,7	139,8
Час с сахаром и лимоном	200/8	391	0	0	9,9	0	38,7
Кабачковая икра	40		06	2,59	4,47	12,95	44,82
Яйцо вареное ½ шт.	20	213	2,55	2,30	0,15	0	31,5
Хлеб/ пряники	15/35		0,75	0,05	5,0	0	23,7
Итого за прием пищи:			6,4	5,59	39,32	22,65	278,52
Стоимость: 142,74 руб.	Всего за день:		51,53	42,96	215,72	43,25	1554,47

МЕНЮ на **23 апреля** 2024 г

Неделя – вторая, день – 7-ой



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Омлет натуральный	130	215	10,8	12,4	2,1	0,2	162,7
Кабачковая икра	50		0,96	3,06	4,14	23,4	48,0
Батон с маслом/хлеб	25/5	1	1,9	4,8	12,9	0	102,9
Кофейный напиток с молоком	200	395	1,5	1,3	22,4	1,0	107,0
Итого за прием пищи:			15,16	21,56	41,54	24,6	420,6
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	399	0,5	0,1	9,9	2,0	43,0
Итого за прием пищи:			0.5	0,1	9,9	2,0	43,0
обед							
Суп овощной на м.костном бул.с зеленым горошком	180	78	1,4	2,5	7,4	6,5	58,5
Гуляш из отварного мяса/картофельное пюре	130/70	227/321	12,7/2.5	12,1/0,5	2,8/19.8	0.8/18,0	170,5/94.0
Салат из соленого огурца	60	19	1,34	2.54	1,29	2,99	33,37
Компот из сухофруктов	180	376	0	0	9,7	0	38,7
Хлеб пшен./хлеб ржаной	30/30		3,4/3,3	0,3/0,4	22,6/21,2	0	106,5/102,0
Итого за прием пищи:			24,64	18,34	84,79	28,29	603,57
Уплотненный полдник							
Каша гречневая вязкая	200	168	6,0	5,6	29,4	0	192,0
Сдоба обыкновенная	60	466	5,7	3,6	37,2	0	205,0
Чай с молоком	180	394	6,09	5,29	10,09	3,0	112,89
хлеб	15						
Итого за прием пищи:			17,79	14,49	76,69	3,0	509,89
Стоимость: 179,0 руб.	Всего за день:		58,09	54,49	217,23	57,89	1577,06

МЕНЮ на **24 апреля** 2024 г

Неделя – вторая, день – 8-ой



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Пудинг из творога с рисом и сметанным соусом	140/30	236	21,5	15,4	20,7	0,2	317,2
Батон с маслом	25/5	1	1,9	4,8	12,9	0	102,9
Какао с молоком	200	397	3,6	3,7	14,9	0,6	108,9
Итого за прием пищи:			27,0	23,9	48,5	0,8	529,0
Второй завтрак							
Йогурт черничный	100	401	4,05	3,38	16,87	1,46	97,2
Итого за прием пищи:			4,05	3,38	16,87	1,46	97,2
обед							
Борщ на м/к бул. со сметаной	180/5	55	6,2	6,5	13,0	9,4	137,9
Котлета из говядины	70	282	13,1	11,9	10,3	0	199,9
макароны отварные	130	204	4,64	3,98	26,44	0	160,75
Салат из соленых огурцов	60	19	0,5	3,7	1,7	6,6	41,7
Отвар шиповника	180	398	0,4	0,2	14,8	44,0	69,0
Хлеб пшен./хлеб ржаной	35/35		3,4/2,5	0,3/0,4	22,6/16,5	0	106,5/79,2
Итого за прием пищи:			30,74	26,98	105,34	60,0	794,95
Уплотненный полдник							
Рагу овощное	150	137	3,1	5,0	17,9	0,1	130,3
сосиска	50	213	2,55	2,3	0,15	0	31,5
Бутерброд с сыром	20/8-	3	4,5/2,3	6,4/2,9	10,7/22,3	0,1/0	118,7/83,4
Чай сладкий с лимоном	200	392	1,4	1,4	9,7/22,5	0	38,7
Итого за прием пищи:			13,85	18,0	83,25	0,2	402,6
Стоимость: 163,57 руб.	Всего за день:		75,64	72,26	253,96	62,46	1823,75

МЕНЮ на **25 апреля** 2024 г

Неделя – вторая, день – 9-ый



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Рыба, запеченная под омлетом	150	249	16,91	9,65	17,74	9,73	225,2
Батон с маслом/хлеб пшен	25/5/10	1	1,9/0,7	4,8/0,1	12,9/4,2	0	102,9/20,4
Кабачковая икра	60		1,1	5,3	4,6	4,2	71,4
Кофейный напиток с молоком	200	395	1,5	1,3	22,4	1,0	107,0
Итого за прием пищи:			22,11	21,15	61,84	14,93	526,9
Второй завтрак							
яблоко	100	368	0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
Итого за прием пищи:			0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
обед							
Суп с крупой на м/костном бульоне и сметаной	180/5	80	1,8	3,1	11,7	4,9	84,8
Тефтели из говядины с молочным соусом	100 50	287 365	13,5 1,2	13,4 2,7	13,4 4,2	0,7 0	226,8 45,5
Салат свекольный	60	33	0,5	2,5	2,8	1,3	36,0
Компот из с/фруктов	180	376	0	0	9,7	0	38,7
Хлеб пшен./хлеб ржаной	35/40		3,4/3,3	0,3/0,4	22,6/21,2	0	106,5/102,0
Итого за прием пищи:			23,7	22,4	85,6	6,9	640,30
Уплотненный полдник							
Каша овсяная жидкая молочная	200	185	6,5	6,6	25,8	0,5	189,9
Чай с молоком	200	394	2,9	3,2	14,4	0,5	98,1
Ватрушка с джемом	60/20	458	3,18	1,2	36,92	9,55	170,3
Итого за прием пищи:			12,58	11,0	77,12	10,55	458,3
Стоимость: 179,0 руб.	Всего за день:		58,79	54,55	224,36	42,38	1672,5

МЕНЮ на **26 апреля** 2024 г

Неделя – вторая, день –10 -ый



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Каша рисовая молочная	200	184	5,1	7,4	32,3	0,5	218,0
Батон с маслом, сыром	25/5/9	3	4,5	6,4	10,7	0,1	118,7
Какао с молоком	180	397	3,0	3,1	14,0	0,5	96,7
Итого за прием пищи:			12,6	16,9	57,0	2,0	433,4
Второй завтрак							
яблоко	100	368	0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
Итого за прием пищи:			0,4	0,4	9,8	10,0	47,0
обед							
Свекольник со сметаной на курином бульоне	180/6	58	2,23	3,02	10,87	7,2	116,0
Жаркое с мясом отварной птицы	150	276	2,1	3,7	16,4	8,8	221,9
Соленый огурец (порционно)	30		1,34	2.54	1,29	2,99	33,37
Компот из сухофруктов	180	376	0	0	9,7	0	38,7
Хлеб пшен./хлеб ржаной	35/25		3,4/3,3	0,3/0,4	22,6/21,2	0	106,5/102,0
Итого за прием пищи:			12,37	9,96	82,03	18,99	618,47
Уплотненный полдник							
Запеканка творожная со сметанным соусом	140/30	235	20,9	16,1	15,7	0,2	305,4
печенье/хлеб	20/20		2,3	2,9	22,3	0	125,1
Кисло- молочный продукт – «Снежок»	170	401	8,10	6,76	33,74	2,92	194,4
Итого за прием пищи:			31,3	25,66	71,74	3,12	625,79
Стоимость: 152,82 руб.	Всего за день:		56,67	52,92	220,57	34,11	1724,75

МЕНЮ на **27 апреля** 2024 г

Неделя – вторая, день – бой



Заместитель директора по УВР Моргачева Н.А.

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	№ технологической карты	Пищевые вещества				Энергет. ценность
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	С мг.	
завтрак							
Каша манная молочная	200	185	6,1	6,2	32,2	0,5	209,2
Батон с маслом	25/5	1	1,9	4,8	12,9	0	102,9
Какао с молоком	180	397	3,0	3,1	14,0	0,5	107,44
Итого за прием пищи:			11,0	14,1	59,1	1,0	419,54
Второй завтрак							
яблоко	100	368	0,5	0, 1	9,9	4,02	43,0
Итого за прием пищи:			0,5	0, 1	9,9	4,02	43,0
обед							
Суп на курином бульоне с вермишелью	180	82	2,6	3,0	11,2	4,5	82,8
Мясо птицы отварное/картофельное пюре	50/130	276	11,1	13,6	13,8	8,8	221,9
Салат из свеклы	60	33	0,7	3,0	4,1	1,9	46,3
Отвар шиповника	180	398	0,4	0,2	14,8	44,0	69,0
Хлеб пшен./хлеб ржаной	30/30		3,4/3,3	0,3/0,4	22,6/21,2	0	106,5/102,0
Итого за прием пищи:			21,5	20,5	87,5	59,2	628,5
Уплотненный полдник							
Суп молочный рисовый	200	215	12,76	13,7	2,48	0,24	183,9
пряники	30						
Час с сахаром и лимоном	200/	392	0	0	9,7	1,2	38,7
Хлеб	15		0,75	0,05	5,0	0	23,7
Итого за прием пищи:			17,32	19,94	124,13	3,74	360,38
Стоимость: 129,55 руб.	Всего за день:		52,12	56,04	303,13	94,27	1561,22