

Утверждаю



Директор
МБОУ Воциковская ОШ им.А.И.Королева
Хорошкова Маргарита Львовна/

МЕНЮ

21 декабря 2021 г.

МНОГОДЕТНЫЕ, ОВЗ

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	3,38	0,1	8,3	0,1	75
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	15,28	4,3	9,7	8,4	134
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	10,32	2,9	2,4	25,2	131
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	53	3,54	4	1,6	27,7	141
ПОЛОСКА ПЕСОЧНАЯ	90	32,18	4,9	7,8	58,3	250
Итого		64,70	16,2	29,8	119,7	731
Обед						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	17,13	4,6	4,5	10,7	99
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	31,50	10	7,2	2,3	110
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	10,40	8,3	6,1	35,9	225
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200	4,46			26,1	103
ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	2,00	2,9	0,4	18,7	90
Итого		65,49	25,8	18,2	93,7	627
Всего		130,19	42	48	213,4	1358

Медицинская сестра

Ерохова Наталья Николаевна

Зав. производством (шеф-повар)

Белкова Светлана Сергеевна

День: пятница
Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

Организация: МБОУ Вошниковская ОШ имени А.И.Королева
Утверждено
Директор школы: _____

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса Порции 12 лет и ст.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
завтрак						
Сб.реп.	Каша рисовая молочная вязкая	200/5	5,9	7	43,9	252
№648-1994	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,5	108
	Батон нарезной пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	130
Сб.реп.	Фрукт	100	0,4	-	9,6	37
	Итого:		8,7	8	95,4	527
обед						
№129-1994	Рассольник Ленинградский	250	3,3	6,8	20,5	183
№324-1994	Котлета рыбная	100	14,7	17,1	17,7	280
№472-1994	Пюре картофельное	200	4	6,2	17	229
№588-1994	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,8	132
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Итого:		25,9	30,8	103,7	911

День: понедельник

Неделя: Первая

Возрастная категория: 12-18 лет

Организация: МБОУ Вошиковская ОШ имени А.И. Королева

Утверждено

Директор школы: _____

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса Порции 12лет и ст.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
завтрак						
№262-1994	Жаркое по -домашнему	180	16,1	11	12,5	204
№628-1994	Чай с сахаром	200/15	0,3	-	15,3	58
	Батон нарезной пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79
	Йогурт	95	1,3	8	24	65
	Итого:		20	19,2	67,2	406
обед						
№120-1994	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,3	4,8	9,8	95
№416-1994	Котлета из говядины	100	17,1	23,7	17,5	350
№469-1994	Макаронные изделия отварные	200	7	5,6	51,2	272
№648-1994	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	6,5	108
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Итого:		30,8	34,8	121,7	912

Организация: МБОУ Вошиковская ОШ имени А.И.Королева
 Утверждено
 Директор школы: _____

День: вторник
 Неделя: Первая
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса Порции 12 лет и ст.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
завтрак						
Сбр.реп.	Масло сливочное (порциями)	20	0,1	16,5	0,2	150
Сб.реп.	Каша рисовая молочная вязкая	200/5	5,9	7	43,9	252
№762-1994	Кофейный напиток	200	2,2	1,4	27,2	130
	Батон нарезной пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79
Сб.реп.	Фрукт	100	0,4	-	9,6	37
	Итого:		12,4	38,3	112,4	648
обед						
№132-1994	Суп из овощей	250	3	3	12,3	80
№401-1994	Гуляш из говядины	100	12,6	11,9	4,3	174
№463-1994	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,8	6,8	39,4	257
№588-1994	Кисель из концентрата	200	-	-	18	73
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Итого:		28,3	22,4	104,5	730

Организация: МБОУ Вошиковская ОШ имени А.И.Королева
 Утверждено
 Директор школы: _____

День: среда
 Неделя: Первая
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции 12 лет и ст.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
завтрак						
№297-1994	Запеканка из творога	100	18,2	13,6	19,4	283
№627-1994	Чай с сахаром	200/15/7	0,2	-	15,04	58
Сб.реп.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Йогурт	95	1,3	8	24	65
	Итого:		20,8	15,4	56,4	453
обед						
№148-1994	Суп с макаронными изделиями	250	12,13	13,57	17,22	236
№461-1996	Биточки рубленые из курицы	100	14,3	11,1	10,4	203
№463-1994	Рис отварной	200	5	5,7	49,7	274
№588-1994	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,8	132
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Итого:		35	31	109	932

Организация: МБОУ Вошиковская ОШ имени А.И.Королева
 Утверждено
 Директор школы: _____

День: четверг
 Неделя: Первая
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса Порции 12лет и ст.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
завтрак						
	Макароны с сыром	180	10	7,5	52,1	285
№642-1994	Какао с молоком	200	3,9	3,1	25,2	146
	Батон нарезной пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79
	Фрукт	100	0,4	-	9,6	37
	Итого:		16,6	11,5	102,3	547
обед						
№129-1994	Рассольник Ленинградский	250	3,3	6,8	20,5	183
№324-1994	Котлета рыбная	100	14,7	17,1	17,7	179
№472-1994	Пюре картофельное	200	4	6,2	17	206
	Кисель из концентрата	200	-	-	18	73
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Итого:		24,9	30,1	88,2	728

Организация: МБОУ Вошниковская ОШ имени А.И.Королева
 Утверждено
 Директор школы: _____

День: пятница
 Неделя: Первая
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса Порции 12 лет и ст.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
затрак						
№284-1994	Омлет натуральный с маслом сливочным	200/5	19,8	28,8	3,9	355
№648-1994	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,5	108
	Батон нарезной пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79
	Йогурт	95	1,3	8	24	65
	Итого:		23,5	37,8	69,8	607
обед						
№138-1994	Суп картофельный	250	12	8	22,2	203
№422-1994	Тефтели из говядины с соусом	100/75	14	16	19,2	259
№469-1994	Макаронные изделия отварные	200	7,1	5,6	37,9	275
№627-1994	Чай с сахаром	200/15/7	0,2	-	15,04	58
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Итого:		36,6	30,2	111,04	882

Организация: МБОУ Вошиковская ОШ имени А.И.Королева
 Утверждено
 Директор школы: _____

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса Порции 12лет и ст.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
завтрак						
Сб.реп.	Сыр (порциями)	50	13	13,1	0	172
№262-1944	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	200/5	4,4	7	34,1	225
	Кисель из концентрата	200	-	-	18	73
	Батон нарезной пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79
	Итого:		22	23,9	89,8	549
обед						
№120-1994	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,2	4,7	9,7	95
№408-1994	Печень тушеная в соусе	100	13,6	10,2	6,1	170
№472-1994	Пюре картофельное	180	3,6	5,6	15,3	206
№648-1994	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,5	108
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Итого:		23,8	21,2	74,3	666

Организация: МБОУ Вошниковская ОШ имени А.И.Королева
 Утверждено
 Директор школы: _____

День: вторник
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса Порции 12лет и ст.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
завтрак						
№422-1994	Тефтели из говядины с соусом	100/50	13,9	15,8	18,6	254
№463-1994	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,9	6,9	39,5	258
№642-1994	Какао с молоком	200	3,9	3,1	25,2	146
	Батон нарезной пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79
	Итого:		29	26,7	98,7	737
обед						
№138-1994	Суп картофельный с горохом	250	12	8	22,2	203
№416-1994	Котлета из говядины	100	17,1	23,7	17,5	350
№463-1994	Рис отварной	200	5,1	5,8	36,5	274
№588-1994	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,8	132
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Итого:		38,1	38,2	124	1046

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

Организация: МБОУ Вошниковская ОШ имени А.И.Королева

Утверждено

Директор школы: _____

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса Порции 12лет и ст.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
завтрак						
Сб.реп.	Сыр (порциями)	50	13	13,1	0	172
№294-1994	Сырники из творога со сгущенным молоком	100/10	16,9	12,6	21,2	264
№762-1994	Кофейный напиток	200	2,2	1,4	27,2	130
	Батон нарезной пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79
Сб.реп.	Фрукт	100	0,4	-	9,6	37
	Итого:		21,4	14,9	63,8	682
обед						
№148-1994	Суп картофельный	250	12,13	13,57	17,22	236
№445-1994	Курица в соусе с томатом	100	21,9	21,5	4,8	280
№469-1994	Макаронные изделия отварные	200	7	5,6	51,2	272
№627-1994	Чай с сахаром	200/15/7	0,2	-	15,04	58
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Итого:		45,1	41,3	121,8	933

День: четверг
Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

Организация: МБОУ Вошиковская ОШ имени А.И.Королева

Утверждено

Директор школы: _____

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса Порции 12лет и ст.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
завтрак						
№262-1994	Жаркое по -домашнему	180	16,1	11	12,5	204
№268-1994	Чай с сахаром	200/15	0,3	-	15,3	58
	Батон нарезной пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79
Сб.реп.	Фрукт	100	0,4	-	9,6	37
	Итого:		19,1	11,9	52,8	378
обед						
Сб.реп.	Борщ из говядины	250	4,3	5,4	14,1	141
№401-1994	Гуляш из говядины	100	12,6	11,9	4,3	174
№463-1994	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,8	6,8	39,4	257
	Кисель из концентрата	200	-	-	18	73
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Итого:		29	24,7	92,5	738