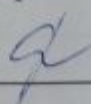


ИП Федоров Р.Ю.



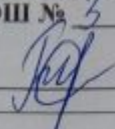
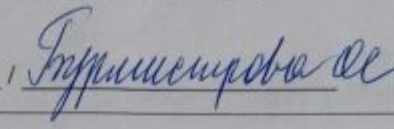
Директор МКОУ
«Большемуртинская СОШ №
3»



О.С. Бурмистрова

МЕНЮ ЦИКЛИЧНОЕ 10 дневное
МКОУ «Большемуртинская СОШ № 3» для детей 12-18 лет

ИП Федоров Р.Ю.

Директор МКОУ «Большемуртинская
СОШ № 3» 

Дата _____

Дети 12-18 лет

Неделя 1

День 1

№ ТК/реп.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8

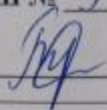
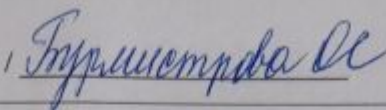
Завтрак

3	Бутерброд с сыром 40/20	60	7,6	7,1	20,6	177,6	24,04
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшённая	250	10,4	14,5	46,9	359,9	65,74
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	9	36,0	6,00
ТК №51/пп	Хлеб ржаной- пшеничный	40	2	0,36	15,87	74,7	5,50
	Итого по приему	550	20,1	21,96	92,37	648,2	101,28

Обед

ТК №8/пп	Лечо порциями	100	1	3,5	6,3	61	26,78
96	Рассольник Ленинградский, со сметаной 250/10	260	2,3	6,5	16,9	135,3	31,96
ПП	Котлета рыбная	90	11,3	5,3	13,5	147,6	49,19
312	Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)	200	4,9	5,3	31,7	194,5	25,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	8,00
ТК №50 пп	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	23,0	112,5	6,87
ТК №51/пп	Хлеб ржаной- пшеничный	30	2	0,36	15,87	74,7	4,10
	Итого по приему	930	26,1	21,56	127,37	809,6	151,90
	Итого за день	1480	46,2	43,52	219,74	1457,8	

ИП Федоров Р.Ю.

Директор МКОУ «Большемуртинская
СОШ № 2» / 

Дата _____

Дети 12-18 лет

Неделя 1

День 2

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
ПП/331	Тефтели с соусом сметанным с томатом	110	8,4	12	9	178	55,02
203	Макаронные изделия отварные с маслом	200	6,8	5,9	40	240,5	33,50
377	Чай с лимоном с сахаром 200/7/5	212	0,2	0,01	9,9	41	7,26
ТК №51/пп	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,66	0,48	21,2	99,6	5,50
	Итого по приему	562	18,06	18,39	80,1	559,1	101,28
Обед							
ПП	Икра кабачковая	100	1,83	8,82	7,66	119,95	22,23
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,8	4,1	12,3	97,4	30,62
260	Гуляш	100	14,8	12,3	3,3	183	54,68
304	Рис отварной	150	3,6	4,5	37	203	25,00
378	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,1	-	23,7	95	8,00
ТК №50 пп	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	23,0	112,5	6,87
ТК №51/пп	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2	0,36	15,87	74,7	5,50
	Итого по приему	890	29,13	30,58	122,83	885,55	151,90
	Итого за день	1452	47,19	48,97	202,93	1444,65	

ИП Федоров Р.Ю.

Директор МКОУ «Большемуртинская
СОШ № 3»

Дата _____

Дети 12-18 лет

Неделя 1

День 3

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
54-60-2020	Яйцо варёное	40	4,8	4	0,3	56,6	19,00
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	210	8,8	12,8	40,2	311	53,18
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	9	36,0	6,00
ТК №50 пп	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	23,0	112,5	11,55
ТК №51/пп	Хлеб ржаной- пшеничный	50	2	0,36	15,87	74,7	11,55
	Итого по приему	550	19,7	17,66	88,37	590,8	101,28
Обед							
67	Винегрет	80	1,12	5,68	6,88	83,2	24,70
123/145	Суп картофельный с фрикадельками	250	7,9	6,2	18,5	161,5	30,30
367	Птица в соусе с томатом	120	11,4	13,3	2,7	176,2	56,30
302	Каша гречневая	200	5,6	6,7	30	203	25,00
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	9	36,0	6,00
ТК №50 пп	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	90	5,50
ТК №51/пп	Хлеб ржаной- пшеничный	30	2	0,36	15,87	74,7	4,10
	Итого по приему	920	31,32	32,64	101,35	824,6	151,90
	Итого за день	1695	51,02	50,3	189,72	1415,4	

ИП Федоров Р.Ю.

Директор МКОУ «Большемуртинская
СОШ № 3» 1. Журнистова О.С.

Дата _____

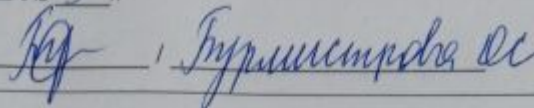
Дети 12-18 лет

Неделя 1

День 4

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
7	Горячий бутерброд с сыром, с маслом 40/20/10	70	7,46	14,0	20,9	239,5	28,08
123/145	Суп картофельный с фрикадельками	250	7,9	6,2	18,5	161,5	45,48
377	Чай с лимоном с сахаром 200/7/5	212	0,2	0,01	9,9	41	7,26
ТК №51/пп	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2	0,36	15,87	74,7	10,23
ТК №50 пп	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	90	10,23
	Итого по приему	612	20,76	20,97	83,57	606,7	101,28
Обед							
66	Салат из овощей с кукурузой	100	2,3	6,8	4,3	88,3	19,07
88	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной 250/10	260	1,85	6,4	11,8	112,2	30,25
325	Азу	100	12,8	13,6	4	190	50,58
312	Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)	200	4,9	5,3	31,7	194,5	25,00
389	Сок фруктовый (овощной)	200	1	0,2	20,2	87	16,00
ТК №50 пп	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	90	5,50
ТК №51/пп	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,66	0,48	21,2	99,6	5,50
	Итого по приему	940	28,71	33,18	111,6	861,6	151,90
	Итого за день	1552	49,47	54,15	195,17	1468,3	

ИП Федоров Р.Ю.

Директор МКОУ «Большемуртинская
СОШ № 3»

Дата _____

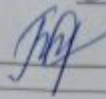
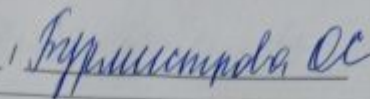
Дети 12-18 лет

Неделя 1

День 5

№ рецеп	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/п (ккал)	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
3	Бутерброд с сыром 40/20	60	7,6	7,1	20,6	177,6	19,90
229	Каша "Дружба", с маслом 200/5	205	7,5	10,3	32	251	46,06
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	9	36,0	6,00
	Фрукты свежие	100					18,32
ТК №51/пп	Хлеб ржаной- пшеничный	40	2	0,36	15,87	74,7	5,50
ТК №50 пп	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	90	5,50
	Итого по приему	645	20,4	18,16	95,87	629,3	101,28
Обед							
33/432	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,4	10,2	6	133,5	21,50
118	Суп картофельный с клецками	300	6,27	7,4	33,9	227,3	30,37
278/331	Тефтели с соусом сметанным с томатом	110	8,4	12	9	178	57,43
203	Макаронные изделия отварные с маслом	200	6,8	5,9	40	240,5	25,00
54-6хн-2020	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43,5	8,00
ТК №50 пп	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	90	5,50
ТК №51/пп	Хлеб ржаной- пшеничный	30	2	0,36	15,87	74,7	4,10
	Итого по приему	980	31,37	36,36	133,47	987,5	151,90
	Итого за день	1625	51,77	54,52	229,34	1616,8	

ИП Федоров Р.Ю.

Директор МКОУ «Большемуртинская
СОШ № 3» 

Дата _____

Дети 12-18 лет

Неделя 2

День 6

№ рецеп	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
3	Бутерброд с сыром 40/20	60	7,6	7,1	20,6	177,6	19,90
54-15к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой, с маслом	205	7,80	12,2	44,5	319,0	45,06
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	9	36,0	6,00
338/339/340	Фрукт	100	1,5	0,5	21	94,5	18,32
	Итого по приему	565	17	19,8	95,1	627,1	101,28
Обед							
ТК №4/пп	Лечо порциями	100	1	3,5	6,3	61	25,78
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,8	4,1	12,3	97,4	30,15
252/354	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	13,8	10,1	2,6	156,5	51,97
304	Рис отварной	200	4,8	6	49,3	270,5	25,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,1	15,5	67	8,00
ТК №50 пп	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	90	5,50
ТК №51/пп	Хлеб ржаной- пшеничный	40	2,66	0,48	21,2	99,6	5,50
	Итого по приему	930	29,26	24,68	125,6	842	151,90
	Итого за день	1495	46,26	44,48	220,7	1469,1	

ИП Федоров Р.Ю.

Директор МКОУ «Большемуртинская
СОШ № 3» *Федоров Р.Ю.*

Дата _____

Дети 12-18 лет

Неделя 2

День 7

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
54-60-2020	Яйцо варёное вкрутую	60	7,7	7	0,4	95,2	19,00
93	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом	255	4	8,4	20,74	174,6	55,58
382	Какао с молоком	200	3,3	3,1	9,2	78,0	10,00
ТК №50 пп	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	90	5,50
ПП	зефир	33	0,3		26,3	107,6	11,20
	Итого по приему	588	18,5	18,9	75,04	545,4	101,28
Обед							
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,5	6,2	7,7	92,6	27,28
116	Суп из овощей, со сметаной	260	2,6	6,6	10,8	113	30,78
325	Азу	100	12,8	13,6	4	190	50,58
312	Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)	200	4,9	5,3	31,7	194,5	25,00
377	Чай с лимоном с сахаром 200/7/5	212	0,2	0,01	9,9	41	7,26
ТК №50 пп	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	90	5,50
ТК №51/пп	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,66	0,48	21,2	99,6	5,50
	Итого по приему	952,00	27,86	32,59	103,70	820,70	151,90
	Итого	1540,0	46,36	51,49	178,74	1366,10	

ИП Федоров Р.Ю.

Директор МКОУ «Большемуртинская
СОШ № 3»*Гуринская О.С.*

Дата _____

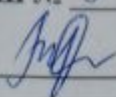
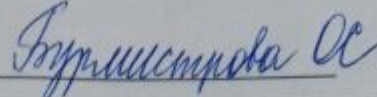
Дети 12-18 лет

Неделя 2

День 8

№ рецеп	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
2	Бутерброд с джемом, с маслом	70	3,1	4,2	35,5	192,5	24,40
ПП	Котлета рыбная	90	11,3	5,3	13,5	147,6	41,96
302	Каша гречневая	200	5,6	6,7	30	203	24,82
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	9	36,0	6,00
ТК №51/пп	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2	0,36	15,87	74,7	4,10
	Итого по приему	590	22,1	16,56	103,8	653,8	101,28
Обед							
71	Салат из овощей	100	2,3	6,8	4,3	88,3	23,72
87	Суп с рыбными консервами	250	8,62	8,37	14,37	167,4	30,15
278/331	Тефтели с соусом сметанным с томатом	110	8,4	12	9	178	55,43
553	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушёная)	200	4,13	6,67	21,87	164	25,00
359	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,4	0,2	11,1	47,8	8,00
ТК №50 пп	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	90	5,50
ТК №51/пп	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2	0,36	15,87	74,7	4,10
	Итого по приему	930	29,05	34,8	94,91	810,2	151,90
	Итого за день	1480	51,15	51,36	198,78	1464	

ИП Федоров Р.Ю.

Директор МКОУ «Большемуртинская
СОШ № 3» , 

Дата _____

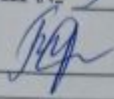
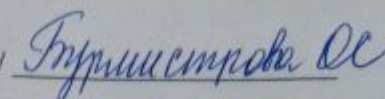
Дети 12-18 лет

Неделя 2

День 9

№ рецеп	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
71	Салат овощной с кукурузой	100	2,3	7,3	14,5	133	25,26
54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	59,02
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	9	36,0	6,00
ТК №50/пп	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	90	5,50
ТК №51/пп	Хлеб ржаной- пшеничный	40	2,66	0,48	21,2	99,6	5,50
	Итого	580	35,56	16,28	96,3	673,2	101,28
Обед							
ПП	Икра кабачковая	100	1,83	8,82	7,66	119,95	22,23
99	Свекольник со сметаной	260	3,81	4	10,41	93,0	36,85
250	Рыба, запеченная с картофелем	250	19,75	18	28,58	355,42	73,82
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	8,00
ТК №50 пп	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	90	5,50
ТК №51/пп	Хлеб ржаной- пшеничный	40	2,66	0,48	21,2	99,6	5,50
	Итого по приему	890	31,85	31,8	106,35	841,97	151,90
	Итого за день	1470,0	63,9	40,7	219,3	1501,9	

ИП Федоров Р.Ю.

Директор МКОУ «Большемуртинская
СОШ № 3»: 

Дата _____

Дети 12-18 лет

Неделя 2

День 10

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
278/331	Тефтели с соусом сметанным с томатом	100	7,64	10,91	8,18	161,82	53,02
312	Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)	200	4,9	5,3	31,7	194,5	25,00
377	Чай с лимоном с сахаром 200/7/5	212	0,2	0,01	9,9	41	7,26
ТК №50 пп	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	90	8,00
ТК №51/пп	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,66	0,48	21,2	99,6	8,00
	Итого по приему	592	18,6	17,1	89,38	586,92	101,28
Обед							
33/432	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,4	10,2	6	133,5	21,88
132	Суп гороховый	250	8,3	5,75	20,35	166,5	36,96
289	Рагу из птицы	200	15,48	17,57	16,17	284,78	67,46
389	Сок фруктовый	200	0,6	-	33	134,5	16,00
ТК №50 пп	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	90	5,50
ТК №51/пп	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2	0,36	15,87	74,7	4,10
	Итого по приему	820	33,98	34,28	109,79	883,98	151,90
	Итого за день	1412	52,58	51,38	199,17	1470,9	