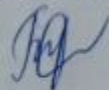


ИП Федоров Р.Ю.

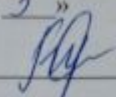
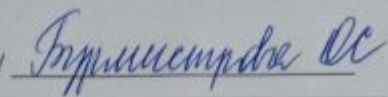
Директор МКОУ
«Большемуртинская СОШ №
3»



О.С. Бурмистрова

МЕНЮ ЦИКЛИЧНОЕ 10 дневное
МКОУ «Большемуртинская СОШ № 3» для детей 7-11 лет

ИП Федоров Р.Ю.

Директор МКОУ «Большемуртинская СОШ
№ 3» / 

Дата _____

Дети 7-11 лет

Неделя 1

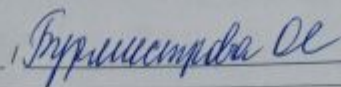
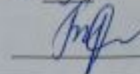
День 1

№ ТК/рец.	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	200	8,3	11,7	37,5	288	51,56
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	500	18	19,16	82,97	576,3	87,10
Обед							
ТК №8/пп	Лечо порциями	60	0,6	2,1	3,8	36,5	20,00
96	Рассольник Ленинградский, со сметаной 200/10	210	1,95	5,6	13,6	113	23,52
ПП	Котлета рыбная	90	11,3	5,3	13,5	147,6	41,96
312	Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)	150	3,7	4	23,8	146	26,22
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	790	24,15	17,96	113,67	714,3	130,67
	Итого за день	1290	42,15	37,12	196,64	1290,6	

ИП Федоров Р.Ю.

Директор МКОУ «Большемуртинская СОШ

№ 3



Дата _____

Дети 7-11 лет

Неделя 1

День 2

№ рецеп	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	100	7,64	10,91	8,18	161,82	52,34
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,1	4,4	30	180	22,00
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	502	15,6	15,8	69,28	482,42	87,10
Обед							
ПП	Икра кабачковая	60	1,1	5,3	4,6	71,4	15,00
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,3	3,3	9,8	78,2	22,52
260	Гуляш	100	14,8	12,3	3,3	183	56,90
304	Рис отварной	150	3,6	4,5	37	203	20,00
378	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,1	-	23,7	95	8,00
ТК №50 пп	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	90	5,50
ТК №51/пп	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,33	0,24	10,6	49,8	2,75
	Итого по приему	780	26,43	26,04	107,4	770,4	130,67
	Итого за день	1282	42,03	41,84	176,68	1252,82	

ИП Федоров Р.Ю.

Директор МКОУ «Большемуртинская СОШ
№ 3»*Р.Ю. Федоров*, *В.И. Шестерина*

Дата _____

Дети 7-11 лет

Неделя 1

День 3

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/п (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	19,14
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	210	8,8	12,8	40,2	311	52,36
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	520	18,9	17,56	83,77	568,3	87,10
Обед							
67	Винегрет	60	0,84	4,26	5,16	62,42	20,78
123/145	Суп картофельный с фрикадельками	235	6,2	4,9	14,5	127	33,52
367	Птица в соусе с томатом	90	8,6	10	2	132,5	40,77
302	Каша гречневая	150	4,2	5	22,5	152,3	20,00
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	805	25,14	24,92	87,43	674,92	130,67
	Итого за день	1695	44,04	42,48	171,2	1243,22	

ИП Федоров Р.Ю.

Директор МКОУ «Большемуртинская СОШ

№ 3 »

И.Ф. Треништина

Дата _____

Дети 7-11 лет

Неделя 1

День 4

№ рецепта	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	235	6,2	4,9	14,5	127	47,66
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	30	2	0,36	15,87	74,7	4,10
	Итого по приему	547	15,86	19,27	61,17	482,2	87,10
Обед							
66	Салат из овощей с кукурузой	60	1,38	4,38	8,7	80	17,85
88	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной 200/10	210	1,53	5,38	9,52	93	22,47
325	Азу	100	12,8	13,6	4	190	43,35
312	Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)	150	3,7	4	23,8	146	20,00
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	800	26,27	28,44	105,82	785,6	130,67
	Итого за день	1347	42,13	47,71	166,99	1267,8	

ИП Федоров Р.Ю.

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

Дата _____

Дети 7-11 лет

Неделя 1

День 5

№ рецепта	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
229	Каша "Дружба", с маслом 150/5	155	5,7	8,6	24	196,4	39,46
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	9	36,0	6,00
	Фрукт	100					13,50
ТК №51/пп	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2	0,36	15,87	74,7	4,10
	Итого по приему	545	15,4	16,06	69,47	484,7	87,10
Обед							
33/432	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,6	6,1	3,6	80	16,13
118	Суп картофельный с клецками 200/25	225	4,4	5,3	24,2	162	26,74
278/331	Тефтели с соусом сметанным с томатом	110	8,4	12	9	178	50,20
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,1	4,4	30	180	20,00
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	4,1
	Итого по приему	815	26	28,66	111,37	808,2	130,67
	Итого за день	1360	41,4	44,72	180,84	1292,9	

ИП Федоров Р.Ю.

Директор МКОУ «Большемуртинская СОШ

№ 3 »

Ряб, *Гуринистрова ОС*

Дата _____

Дети 7-11 лет

Неделя 2

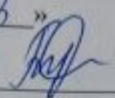
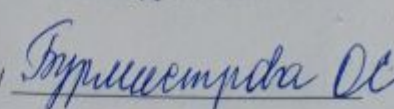
День 6

№ 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	24,04
54-15к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой, с маслом	155	5,90	10,1	33	248,3	43,56
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	9	36,0	6,00
338/339/340	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	94,5	13,50
	Итого по приему	515	15,1	17,7	83,6	556,4	87,10
Обед							
ТК №4/пп	Лечо порциями	60	0,6	2,1	3,8	36,5	20,73
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,3	3,3	9,8	78,2	22,52
252/354	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	13,8	10,1	2,6	156,5	43,60
304	Рис отварной	150	3,6	4,5	37	203	26,22
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	30	2	0,36	15,87	74,7	4,10
	Итого по приему	790	26,5	20,86	102,97	705,9	130,67
	Итого за день	1305	41,6	38,56	186,57	1262,3	

ИП Федоров Р.Ю.

Директор МКОУ «Большемуртинская СОШ

№ 3 »

Дата _____

Дети 7-11 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 в крутую	60	7,7	7	0,4	95,2	19,00
93	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом	205	3,21	7,44	16,61	146,24	37,26
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	15,34
	Итого по приему	538	17,71	17,94	70,91	517,04	87,10
Обед							
ТК №8/пп	Салат из свеклы с зелёным горошком	60	0,9	3,7	4,6	55,4	17,72
96	Суп из овощей со сметаной	200	2,1	5,7	8,7	94,5	26,52
ПП	Азу	100	12,8	13,6	4	190	43,35
312	Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)	150	3,7	4	23,8	146	26,22
349	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	30	2	0,36	15,87	74,7	4,10
	Итого по приему	792,00	24,90	27,77	85,27	691,60	130,67
	Итого	1330,00	42,61	45,71	156,18	1208,64	

ИП Федоров Р.Ю.

Директор МКОУ «Большемуртинская СОШ

№ 3

Рябенко, Гурьянова О.С.

Дата _____

Дети 7-11 лет

Неделя 2

День 8

№ рец	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	50	3,1	4,2	35,5	192,5	10,90
ПП	Котлета рыбная	90	11,3	5,3	13,5	147,6	41,96
302	Каша гречневая	150	4,2	5	22,5	152,3	24,14
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	570	20,70	14,86	96,37	603,1	87,10
Обед							
43	Салат из овощей	60	2,3	6,8	4,3	88,3	14,13
87	Суп с рыбными консервами	200	6,9	6,7	11,5	134	22,52
278/331	Тефтели с соусом сметанным с томатом	110	8,4	12	9	178	50,20
553	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушёная)	150	3,1	5	16,4	122,7	26,22
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	790	26,3	31,46	86,57	735,50	130,67
	Итого за день	1290	45,66	43,74	167,72	1247,6	

ИП Федоров Р.Ю.

Директор МКОУ «Большемуртинская СОШ

№ 3

Ред. Гурнишвили АС

Дата _____

Дети 7-11 лет

Неделя 2

День 9

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

Завтрак

66	Салат овощной с кукурузой	60	1,38	4,38	8,7	80,0	19,3
54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	52,20
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	9	36,0	6,00
ТК №50/пп	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	18,4	90	5,50
ТК №51/пп	Хлеб ржаной- пшеничный	30	2	0,36	15,87	74,7	4,10
	Итого	530	33,78	13,24	85,17	595,3	87,10

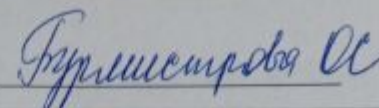
Обед

ПП	Икра кабачковая	60	1,1	5,3	4,6	71,4	21,22
99	Свекольник со сметаной	210	3,1	3,5	8,4	77,5	27,99
250	Рыба запечённая с картофелем	200	15,8	14,4	22,8	284	63,86
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	30	2	0,36	15,87	74,7	4,10
	Итого по приему	740	25,8	24,06	90,17	681,6	130,67
	Итого за день	1270,0	58,7	33,0	168,1	1204,9	

ИП Федоров Р.Ю.

Директор МКОУ «Большемуртинская СОШ

№ 5»

Дата _____

Дети 7-11 лет

Неделя 2

День 10

№ рецеп	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	47,50
312	Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)	150	3,7	4	23,8	146	24,14
377	Чай с лимоном с сахаром 200/7/5	212	0,2	0,01	9,9	41	7,26
ТК №50 пп	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	67,5	4,10
ТК №51/пп	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2	0,36	15,87	74,7	4,10
	Итого по приему	522	15,94	15,58	71,55	491,02	87,10
Обед							
33/432	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,6	6,1	3,6	80	19,35
132	Суп гороховый	200	6,68	4,6	16,28	133,14	25,49
289	Рагу из птицы	200	15,48	17,57	16,17	284,78	60,23
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	730	30,56	29,03	103,32	797,12	130,67
	Итого за день	1252	46,5	44,61	174,87	1288,14	