



МКОУ Малоатлымская СОШ

Афанасьева О.В.

МЕНЮ

18 сентября 2023

12-18 лет

Неделя 1 день 1

Сборник рецептов	№ техн.карты	Наименование блюда	выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
завтрак							
2004	114	Каша рисовая молочная жидкая	250/5	6,36	8,23	40,56	261,38
2004	269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
2004	369	Бутерброд с отварными мясopодуктами	50	10,58	8,3	10	156,7
2004		яблоко	200	0,8	0,008	20,8	90
итого				21,51	20,54	97,31	662
Обед							
2004	18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	5,13	4,54	65,81
2004	47	Суп с макаронными изделиями	300	3,4	3,43	26,11	148,91
2004	191	Мясо тушенное (говядина)	100	17,5	6,1	2,99	136,51
2004	92	Рагу из овощей	205	3,72	14,87	22,57	238,99
2004	274	Кисель плодово ягодный	200	1,36	0	29,02	116,19
2004		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,8
2004		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54,3
Итого				31,98	30,21	114,93	853,51
Всего				53,49	50,75	212,24	1515,51

Медицинская сестра _____ Черных А.Г

Повар с м/о _____ Щербакова Е.А



МКОУ Малоатлымская СОШ
Афанасьева О.В.

МЕНЮ
19 сентября 2023
12-18 лет
Неделя 1 день 2

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2004	22	Салат из свежих помидоров	100	1	10,16	4,6	113,92
2004	205	Сосиски отварные	55	6,85	11,76	1,15	131,19
2004	235	Капуста тушеная	200	5,24	4,85	20,18	140,74
2004	285	Кофейный напиток на сгущ.молоке	200	2,01	2,39	25,65	161,87
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,8
итого				18,14	29,48	71,02	640,52
Обед							
2004	1	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	15,32	129,26
2004	139	Суп картофельный с бобовыми	300	3,6	5,4	24,12	162
2004	178	Голубцы ленивые	250	16,4	16,725	12,33	265,53
2004	283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79
2004		Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4
2004		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54,3
	335	Пирожки печеные из сдобного теста	60	4,64	3,89	28,9	169,3
		груши	100	0,40	0,30	9,5	42
Итого				30,38	37,415	138,28	988,58
Всего				48,52	66,895	210,8	1629,1

Медицинская сестра _____ Черных А.Г

Повар с м/о _____ Щербакова



МКОУ Малоатлымская СОШ
Афанасьева О.В.

МЕНЮ
20 сентября 2023
12-18 лет
Неделя 1 день 3

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2004	142	Запеканка морковная с творогом	200	15,97	10,82	34,69	369,16
2004	298	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25
2004		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,8
2004	365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,10	66
		яблоко	200	0,8	0,08	20,8	90
итого				22,7	20,97	88,3	705,21
Обед							
2004	4	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02
2004	43	Свекольник	300	2,32	7,61	12,06	125
2004	203	Фрикадельки мясные паровые с соусом	100	10,68	9,97	5,33	163,79
2004	222	Каша пшенная рассыпчатая	200	8,76	8,56	52,18	321,54
2004	293	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36
2004		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,8
		Хлеб ржано-пшеничный	40	3	0,4	19,1	91,8
Итого				30,64	32,12	119,23	900,95
Всего				53,34	53,09	207,53	1606,16

Медицинская сестра _____ Черных А.Г

Повар с м/о _____ Щербакова Е.А



МКОУ Малоатлымская СОШ
Афанасьева О.В.

МЕНЮ
21 сентября 2023
12-18 лет
Неделя 1 день 4

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2004	164	Рыба жаенная с соусом	110	13,57	11,67	3,49	173,75
2004	241	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94
2004	296	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32
2004		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,8
		яблоко	200	0,80	0,08	20,8	90
итого				23,07	21,75	92,13	659,81
Обед							
2004	246	Помидоры свежие	100	0,8	0,1	2,6	14
2004	37	Борщ со свежей капустой и картофелем	300	2,28	7,99	12,97	233,33
2004	197	Рулет из говядины паровой с соусом	110	16,5	17,38	5,28	133,36
2004	125	Макароны отварные с овощами	200	6,8	9,32	40,12	271,56
2004	278	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	36,81	110,96
2004		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,8
		Хлеб ржано-пшеничный	40	1,96	0,4	18,4	85,04
Итого				31,86	35,76	135,62	941,05
Всего				54,93	57,51	227,75	1600,86

Медицинская сестра _____ Черных А.Г

Повар с м/о _____ Щербакова Е.А

МКОУ Малоатлымская СОШ
Афанасьева О.В.



МЕНЮ
22 сентября 2023
12-18 лет
Неделя 1 день 5

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2004	232	Икра кабачковая	60	0,82	3,13	2,21	23,6
2004	439	Печень по-строгановски	80	8,88	10,88	3,12	156
2004	219	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,64	7,24	60	351,74
2004	287	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,8
		груша	100	0,40	0,3	9,5	42
итого				26,18	23,47	111,62	755,46
Обед							
2004	27	Салат из свеклы с сыром	100	4,5	2,82	4,98	56,4
2004	132	Рассольник ленинградский	300	6,036	7,4	38,86	179,52
2004	205	Сосиски отварные	55	6,85	11,76	1,15	131,19
2004	235	Капуста тушеная	200	5,24	4,85	20,18	130,74
2004	274	Кисель плодово ягодный	200	1,36	0	29,02	116,19
2004		Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54,3
	382	Бутерброд с джемом или повидлом	40	1,27	4	20,6	123,6
Итого				28,776	31,79	135,01	844,34
Всего				54,956	55,26	246,63	1599,8

Медицинская сестра _____ Черных А.Г

Повар с м/о _____ Щербакова Е.А

