

МБОУ Малоатлымская СОШ
Афанасьева О.В.



МЕНЮ
6 декабря 2023
12-18 лет
Неделя 2 день 1

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2004	246	Огурцы свежие	100	0,55	0,100	2,3	11,5
2004	180	Гуляш из говядины	80	14,5	16,4	4,69	165,77
2004	227	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	28,26	168,88
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
	89	яблоко	200	0,8	0,08	20,8	90
итого				27,65	25,56	92,84	618,27
Обед							
2004	25	Салат из свеклы с черносливом	100	1,42	10,06	16,28	109,12
2004	44	Суп из овощей	300	5,86	7,032	15,11	138,41
2004	171	Рыба тушеная в сметанном соусе	100	11,01	9,62	3,68	156,66
2004	224	Рис отварной	200	5,18	6,78	53,7	300,24
2004	293	Сок плодово-ягодный	200	2	0,2	5,8	36
2004		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,8
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54,3
Итого				30,49	34,372	124,27	887,53
Всего				58,14	59,932	217,11	1505,8

Медицинская сестра _____ Черных А.Г

Повар с м/о _____ Щербакова Е.А

МБОУ Малоатлымская СОШ
/Афанасьева О.В./

МЕНЮ
7 декабря 2023
12-18 лет
Неделя 2 день 2



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2004	112	Каша пшенная молочная жидкая	250	7,51	9,04	42,65	282,44
2004	269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
2004		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,8
2004	272	Кисло молочный продукт	115	6,15	6,86	7,52	83,52
	366	Сыр(порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4
итого				22,79	23,1	95,56	649,08
Обед							
2004	13	Салат из моркови с изюмом	100	1,22	1,2	24,1	93,87
2004	56	Суп –лапш домашняя	300	2,94	5,87	16,69	131,26
2004	181	Жаркое по- домашнему	220	22,54	27,33	32,13	384,08
2004	283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79
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
		яблоко	200	0,8	0,08	20,8	90
Итого				33,08	35,16	151,31	960,1
Всего				55,87	58,26	246,87	1609,18

Медицинская сестра _____ Черных А.Г

Повар с м/о _____ Щербакова Е.А



МБОУ Малоатлымская СОШ
/Афанасьева О.В./

МЕНЮ
8 декабря 2023
12-18 лет
Неделя 2 день 3

Сборник рецептов	№ техн.карты	Наименование блюда	выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г	
Завтрак							
2004	211	Плов из отварной птицы	210	37,2	45,33	41,05	747,09
2004	296	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32
2004	367	Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами	50	1,96	7,6	7,8	296,30
2004		мандарины	100	0,8	0,08	20,8	90
итого				41,36	54,61	86,99	1222,71
Обед							
2004	30	Салат из соленных огурцов с луком	100	0,85	5,08	3,31	61,5
2004	133	Суп картофельный	250	2,8	3	20,5	121,1
2004	188	Котлеты из говядины с овощами	75	11,8	15,08	3,48	197,58
2004	219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,81
2004	282	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0	14,99	60,64
2004		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,8
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54,3
Итого				29,36	29,27	116,98	851,73
Всего				70,72	83,88	203,97	2074,44

Медицинская сестра _____ Черных А.Г

Повар с м/о _____ Щербакова Е.А



МБОУ Малоатлымская СОШ
Афанасьева О.В./

МЕНЮ
11 декабря 2023
12-18 лет
Неделя 2 день 4

Сборник рецептов	№ техн.карты	Наименование блюда	выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2004	229	Горошек зеленый консервированный	50	1,57	1,65	3,45	38,94
2004	89	Сельдь с луком	70	13,11	11,32	5,1	94
2004	241	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94
2004	294	Чай с молоком	200	0,07	0,01	15,31	61,62
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,8
	89	груши	200	0,8	0,6	19	84
итого				22,85	21,98	93,36	585,3
Обед							
2004	246	Огурцы свежие	100	0,55	0,10	2,3	11,5
2004	63	Щи из свежей капусты м картофелем	300	2,51	7,6	12,77	129,4
2004	290	Оладьи из печени	100	15,2	13,8	5,6	208
2004	224	Рис отварной	200	5,18	6,78	53,7	300,24
2004	281	Компот из плодов консервированных	200	0,63	0,25	40,15	157,22
2004		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,8
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54,3
Итого				29,09	29,21	144,22	953,46
Всего				51,94	51,19	237,58	1538,76

Медицинская сестра _____ Черных А.Г

Повар с м/о _____ Щербакова Е.А



МБОУ Малоатлымская СОШ
Афанасьева О.В.

МЕНЮ
12 декабря 2023
12-18 лет
Неделя 2 день 5

Сборник рецептов	№ техн.карты	Наименование блюда	выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2004	105	Каша манная молочная с изюмом	250/5	9,8	8,9	50,68	319,44
2004	269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
2004	376	Бутерброд с сыром(1-й вариант)	50	7,36	10,53	13,8	168,9
2004	89	апельсины	200	0,6	1,33	6,4	27
итого				21,53	24,69	96,83	669,26
Обед							
2004	21	Салат из свежих помидоров с перцем	100	1,06	10,1	3,72	110,14
2004	46	Суп картофельный с клецками	300	4,5	3,95	20,21	134,33
2004	197	Рулет из говядины паровой	110	11,5	7,38	5,28	133,36
2004	349	Рагу овощное	200	7,5	6,2	27,4	268
2004	283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79
2004		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,8
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54,3
Итого				30,14	28,31	114,2	906,72
Всего				51,67	53	211,03	1575,98

Медицинская сестра _____ Черных А.Г

Повар с м/о _____ Щербакова Е.А



МЕНЮ
13 декабря 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



МБОУ Малоатлымская СОШ
Афанасьева О.В./

МЕНЮ
14 декабря 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



МЕНЮ
15 декабря 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



МЕНЮ
18 декабря 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



МЕНЮ
19 декабря 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

