



МБОУ Малоатлымская СОШ
/ Афанасьева О.В./

МЕНЮ
1 декабря 2023
7-11 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	150	3,2	6,06	23,3	160,46
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	0,8	0,08	20,8	90
итого				22,01	19,73	84,37	606,33
Обед							
2004	246	Помидоры свежие	100	0,8	0,10	2,6	14
2004	37	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,9	6,66	10,81	111,11
2004	197	Рулет из говядины паровой с соусом	110	11,5	7,38	5,28	133,36
2004	125	Макароны отварные с овощами	150	5,1	6,99	30,09	203,37
2004	278	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	110,96
2004		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,8
		Хлеб ржано-пшеничный	40	1,96	0,40	18,4	85,04
Итого				24,78	22,1	113,43	750,64
Всего				46,79	41,83	197,8	1356,97



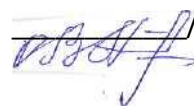
МБОУ Малоатлымская СОШ
Афанасьева О.В.

МЕНЮ
4 декабря 2021
7-11 лет
Неделя 1 день 5

Сборник рецептур	№ 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	150	8,73	5,43	45	263,81
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	0,4	0,3	9,5	42
итого				23,27	21,66	96,62	667,53
Обед							
2004	27	Салат из свеклы с сыром	100	4,5	2,82	4,98	56,4
2004	132	Рассольник ленинградский	250	3	4,5	20,1	135
2004	205	Сосиски отварные	55	6,85	11,76	1,15	131,19
2004	235	Капуста тушенная	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				25,74	28,89	116,25	799,82
Всего				49,01	50,55	212,87	1467,35

Медицинская сестра _____ Черных А.Г
Повар с м/о _____ Щербакова А

МБОУ Малоатлымская СОШ



Афанасьева О.В./



МЕНЮ
5 декабря 2021
7-11 лет
Неделя 2 день 1

Сборник рецептов	№ техн.карты	Наименование блюда	выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2004	246	Огурцы свежие	100	0,55	0,10	2,3	11,5
2004	180	Гуляш из говядины	80	14,5	16,4	4,69	165,77
2004	227	Макаронные изделия отварные	150	3,68	3,53	23,55	140,73
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				23,97	22,03	88,13	590,12
Обед							
2004	25	Салат из свеклы с черносливом	100	1,42	10,06	16,28	109,12
2004	44	Суп из овощей	250	5,86	3,53	12,59	115,34
2004	171	Рыба тушеная в сметанном соусе	100	11,01	9,62	3,68	146,66
2004	224	Рис отварной	150	3,72	5,45	37,8	215,06
2004	293	Сок плодово ягодный	200	2	0,20	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				29,03	29,54	105,85	769,28
Всего				53,0	51,57	193,98	1359,4

Медицинская сестра _____ Черных А.Г
Повар с м/о _____ Щербакова Е.А