



Утверждаю
Директор

/О.В. Худякова/

Платное ежедневное меню для обучающихся 5-11 классов

Дата: 30.10.2024 г.

Сезон: осенне-зимний

Неделя: первая

День: понедельник

№ рецептуры 1	Название блюда	Масса	Белк и	Жир ы	Углеводы	Калорийност ь
		г	г	г	г	Ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак 1 день					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-2г	Макароны отварные с овощами	180	5,6	7,4	31,8	216,9
54-23	Биточек из курицы	60	11,5	2,6	8	101,2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	540	31,1	22,5	81,5	659,8

Ответственный по питанию

/И.В. Грякина



Утверждаю
Директор

/О.В. Худякова/

Платное ежедневное меню для обучающихся 5-11 классов

Дата: 02.10.2024 г.

Сезон: осенне-зимний

Неделя: первая

День: среда

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак 3 день					
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-2з	Помидор в нарезке	70	0,7	0,1	2,3	12,8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай)	100	16,3	11,3	6,3	191,9
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	570	26,5	19,2	78,8	592

Ответственный по питанию

/И.В. Трякина



Утверждаю
Директор

/О.В. Худякова/

Платное ежедневное меню для обучающихся 5-11 классов

Дата: 03.10.2024 г.

Сезон: осенне-зимний

Неделя: первая

День: четверг

№ рецептуры 1	Название блюда	Масса	Белк и	Жир ы	Углеводы	Калорийност ь
		г	г	г	г	Ккал
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак 4 день					
54-21к	Каша жидкая молочная рисовая	200	6,9	5,8	32,1	208,3
Пром.	Фрукт (Расчет: ябдоко) ²	100	1,1	0,2	9,7	45,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	570	13,3	6,7	78,7	428,7

Ответственный по питанию

/И.В. Грякина



Утверждаю
Директор

/О.В. Худякова/

Платное ежедневное меню для обучающихся 5-11 классов

Дата: 04.10.2024 г.

Сезон: осенне-зимний

Неделя: первая

День: пятница

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белк и	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Пятница, 1 неделя						
Завтрак 5 день						
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	5	47,9	311,6
54-3 соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
54-29м	Фрикаделька из говядины	80	12,3	10,9	6,1	172
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Итого на завтрак		580	29,3	20,7	92,9	673,8

Ответственный по питанию

/И.В. Трякина