Утверждаю

_____ МКОУ СОШ 7
_____ /Мананников

МЕНЮ

18 января 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ С	200/5	8,27	6,1	7,6	30,8	216
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	4,18	2,4	9,2	15,1	153
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	16,97	6,9	8,8		109
ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	200	3,75	1,7	1,6	17,3	90
БАТОН	40	2,32	3,1	1,2	20	104
Итого		35,49	20,2	28,4	83,2	672
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ	100	4,43	1,6	9,8	9,5	133
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250/40	13,81	9	4	15,7	135
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	75/5	37,22	12,9	18,5	13,7	249
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	13,65	4,3	9,2	29	215
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	12,14	1	0,2	20,2	86
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	1,97	3,3	0,3	38,1	103
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	2,94	4	0,5	25,4	121
ЯБЛОКО	160	13,64	0,6	0,6	15,7	75
АПЕЛЬСИН	210	28,25	1,8	0,4	16,3	86
Итого		128,04	38,5	43,5	183,6	1203
Всего		163,53	58,7	71,9	266,8	1875

Бухгалтер (калькулятор) _____ Руденко Н.Ю.

Медицинская сестра _____ Казанцева Н.Г.

Повар с м/о _____ Ляшенко А.В.

Утверждаю

МКОУ СОШ 7

_____/Мананников Е.В./

МЕНЮ

19 января 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	12,11	1,9	8,9	7,7	119
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	4,82	7,4	8,3	45,2	285
ФРИКАДЕЛЬКИ	80	37,65	13,7	19,4	13,7	261
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,93	0,2		15	61
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	1,98	3,3	0,3	38,1	103
Итого		57,48	26,5	36,9	119,7	829
Обед						
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК	60	5,61	1,2	0,1	2,4	15
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С С МЯСОМ	250/25	18,60	6,3	8,2	8,1	131
ПЛОВ	250	49,64	19,8	23,2	50,7	491
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	12,14	1	0,2	20,2	86
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	1,98	3,3	0,3	38,1	103
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	2,95	4	0,5	25,4	121
ВАФЛИ	50	7,08	1,4	1,7	38,7	177
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	110	9,37	0,4	0,4	10,8	52
Итого		107,39	37,4	34,6	194,4	1176
Всего		164,87	63,9	71,5	314,1	2005

Бухгалтер (калькулятор) _____ Руденко Н.Ю.

Медицинская сестра _____ Казанцева Н.Г.

Повар с м/о _____ Ляшенко А.В.

Утверждаю

МКОУ СОШ 7

_____/Мананников Е.В./

МЕНЮ

20 января 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	8,03	0,4	0,1	0,9	7
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	80	38,56	14,4	15,5	18,3	245
РИС ОТВАРНОЙ	200	6,67	4,9	7,9	51,3	296
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	30	1,49	2,5	0,3	28,6	77
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,93	0,2		15	61
Итого		55,68	22,4	23,8	114,1	686
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	4,84	1,7	5	13,5	105
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО	250/25/10	21,28	6,9	10,4	13,2	178
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	7,84	8,4	9,2	53,5	330
ЯЗЫК ОТВАРНОЙ	60	41,79	14,5	11	0,4	158
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	3,83	0,7	0,3	24	113
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	1,98	3,3	0,3	38,1	103
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	2,97	4	0,5	25,4	121
АПЕЛЬСИН	145	19,51	1,2	0,3	11,2	60
ПРЯНИКИ	40	4,67	2,4	1,9	30	146
Итого		108,71	43,1	38,9	209,3	1314
Всего		164,39	65,5	62,7	323,4	2000

Бухгалтер (калькулятор) _____ Руденко Н.Ю.

Медицинская сестра _____ Казанцева Н.Г.

Повар с м/о _____ Ляшенко А.В.

Утверждаю

МКОУ СОШ 7

/Мананников Е.В./

МЕНЮ

21 января 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	6,43	0,3		0,7	5
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	11,04	5,1	8,3	143,6	153
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	75	33,67	12,7	12,1	15,4	199
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,93	0,2		15	61
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	30	1,52	2,5	0,3	28,6	77
Итого		53,58	20,8	20,7	203,3	495
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	70	0,91	0,7	7,1	2,3	76
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ	200/25/10	21,95	6,6	9,5	12,8	167
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С	140	91,34	0,9	7,3	6,8	98
РИС ОТВАРНОЙ	200	6,82	4,9	7,9	51,3	296
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	12,14	1	0,2	20,2	86
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	2,03	3,3	0,3	38,1	103
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,07	4	0,5	25,4	121
Итого		138,26	21,4	32,8	156,9	947
Всего		191,83	42,2	53,5	360,2	1442

Бухгалтер (калькулятор) _____ Руденко Н.Ю.

Медицинская сестра _____ Казанцева Н.Г.

Повар с м/о _____ Ляшенко А.В.

Утверждаю

МКОУ СОШ 7

/Мананников Е.В./

МЕНЮ

22 января 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	80	20,24	1,3	0,2	4,5	28
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	18,66	16	10,1	5,7	186
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	7,84	8,4	9,2	53,5	330
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,93	0,2		15	61
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	30	1,49	2,5	0,3	28,6	77
Итого		49,16	28,4	19,8	107,3	682
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	12,12	1,9	8,9	7,7	119
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/25	18,49	6,2	6,2	16,9	150
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	4,82	7,4	8,3	45,2	285
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	62,43	21,6	22,9	5,7	315
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	12,14	1	0,2	20,2	86
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ	40	1,99	3,3	0,3	38,1	103
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	2,98	4	0,5	25,4	121
ПЕЧЕНЬЕ	48	5,20	3,6	4,5	35,1	195
Итого		120,17	49	51,8	194,3	1374
Всего		169,32	77,4	71,6	301,6	2056

Бухгалтер (калькулятор) _____ Руденко Н.Ю.

Медицинская сестра _____ Казанцева Н.Г.

Повар с м/о _____ Ляшенко А.В.