«Утверждаю» «Согласовано»

Индивидуальный предприниматель Директор МОУ «Кузнеченская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.Н.Василисков \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.М.Смольников

***«01» июня 2023 года***

***1 ДЕНЬ***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | | | | |
| ***НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА*** | ***МАССА ПОРЦИИ*** | ***ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА*** | | | ***ЭНЕРГЕТИЧ ЦЕННОСТЬ*** | ***№ РЕЦЕПТ*** | ***ЦЕНА*** |
| ***БЕЛКИ*** | ***ЖИРЫ*** | ***УГЛЕВОДЫ*** |
| Каша овсяная «Геркулес» жидкая | 210 | 6,6 | 8,4 | 27,0 | 211,0 | 189 | 19,00 |
| Бутерброд с маслом | 60 | 3,1 | 17,7 | 20,7 | 254,4 | 1 | 22,00 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,0 | 0,0 | 14,5 | 58,1 | 430 | 8,50 |
| Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | к/к | 26,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***620*** | ***10,3*** | ***26,7*** | ***76,9*** | ***593,9*** |  | ***75,50*** |
| ***ОБЕД*** | | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов с зеленью и маслом растительным | 100 | 0,9 | 6,1 | 2,7 | 69,1 | 20 | 22,00 |
| Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне | 250 | 9,3 | 8,2 | 18,7 | 185,9 | 99 | 32,00 |
| Биточки, рубленные из птицы паровые | 100 | 15,1 | 19,1 | 10,2 | 273,7 | 315 | 68,10 |
| Макаронные изделия отварные | 200 | 6,9 | 6,0 | 39,1 | 238,7 | 331 | 20,00 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4 | 349 | 19,50 |
| Хлеб ржано-пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | к/к | 3,50 |
| Батон пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | к/к | 3,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***930*** | ***37,8*** | ***40,9*** | ***127,6*** | ***1031,3*** |  | ***168,10*** |
| ***ПОЛДНИК*** | | | | | | | |
| Кондитерское изделие (булочка домашняя) | 100 | 7,6 | 13,0 | 59,8 | 385,8 | 424 | 29,50 |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 389 | 35,50 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***300*** | ***8,6*** | ***13,2*** | ***79,4*** | ***469,2*** |  | ***65,00*** |
| ***УЖИН*** | | | | | | | |
| Салат Витаминный (1-ый вариант) | 100 | 1,2 | 5,2 | 9,5 | 90,1 | 41 | 18,50 |
| Котлета, рубленная мясная | 100 | 11,9 | 32,0 | 12,5 | 385,8 | 282 | 61,00 |
| Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным | 200 | 4,8 | 6,1 | 50,3 | 274,6 | 323 | 20,00 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,0 | 0,0 | 14,6 | 59,4 | 431 | 10,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | к/к | 3,50 |
| Батон пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | к/к | 3,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***702*** | ***23,6*** | ***44,9*** | ***124,4*** | ***996,4*** |  | ***116,00*** |
| ***ВТОРОЙ УЖИН*** | | | | | | | |
| Кисломолочный продукт | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | 386 | 18,70 |
| Кондитерское изделие (печенье) | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | к/к | 2,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***230*** | ***8,1*** | ***7,9*** | ***30,3*** | ***231,1*** |  | ***20,70*** |
| ***Всего за день:*** | ***2782*** | ***88,4*** | ***133,6*** | ***438,7*** | ***3321,9*** |  | ***445,30*** |

\* В меню возможны изменения из-за наличия продуктов на складе

\*\*ПРИЛОЖЕНИЕ № 8 К САНПИН 2.3/2.4.3590-20

«Утверждаю» «Согласовано»

Индивидуальный предприниматель Директор МОУ «Кузнеченская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.Н.Василисков \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.М.Смольников

***«02» июня 2023 года***

***2 ДЕНЬ***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | | | | |
| ***НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА*** | ***МАССА ПОРЦИИ*** | ***ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА*** | | | ***ЭНЕРГЕТИЧ ЦЕННОСТЬ*** | ***№ РЕЦЕПТ*** | ***ЦЕНА*** |
| ***БЕЛКИ*** | ***ЖИРЫ*** | ***УГЛЕВОДЫ*** |
| Омлет натуральный паровой | 205 | 19,8 | 32,6 | 3,7 | 387,8 | 214 | 22,00 |
| Бутерброд с сыром | 65 | 5,8 | 21,3 | 15,6 | 278,3 | 3 | 22,00 |
| Какао с молоком | 200 | 2,9 | 2,5 | 24,8 | 134,0 | 433 | 19,00 |
| Батон пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | к/к | 3,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***510*** | ***31,5*** | ***57,6*** | ***64,7*** | ***904,9*** |  | ***66,00*** |
| ***ОБЕД*** | | | | | | | |
| Салат витаминный (2-ой вариант) | 100 | 1,6 | 6,1 | 9,6 | 100,0 | 49 | 19,00 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 250 | 4,8 | 5,9 | 13,3 | 126,0 | 103 | 28,00 |
| Гуляш из отварного мяса | 100 | 11,9 | 31,1 | 3,9 | 343,7 | 246 | 68,00 |
| Соус томатный № 364 | 50 | 0,9 | 4,9 | 3,6 | 61,0 | 364 | 2,10 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным | 200 | 10,9 | 12,8 | 49,3 | 356,0 | 171.1 | 20,00 |
| Напиток лимонный | 200 | 0,2 | 0,0 | 25,7 | 105,0 | 436 | 15,50 |
| Хлеб ржано-пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | к/к | 3,50 |
| Батон пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | к/к | 3,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***980*** | ***36,0*** | ***62,4*** | ***142,9*** | ***1278,1*** |  | ***159,10*** |
| ***ПОЛДНИК*** | | | | | | | |
| Кондитерское изделие (булочка молочная) | 100 | 9,6 | 2,0 | 56,1 | 280,9 | 434 | 22,00 |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 389 | 35,50 |
| Плоды и ягоды свежие | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86,0 | 338 | 26,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***500*** | ***12,4*** | ***2,6*** | ***91,9*** | ***450,3*** |  | ***83,50*** |
| ***УЖИН*** | | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров и огурцов с зеленью и маслом растительным | 100 | 1,0 | 6,2 | 3,8 | 75,7 | 24 | 19,50 |
| Жаркое по-домашнему | 250 | 14,5 | 35,1 | 24,7 | 473,4 | 259 | 80,00 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,0 | 0,0 | 14,6 | 59,4 | 431 | 10,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | к/к | 3,50 |
| Батон пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | к/к | 3,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***652*** | ***21,2*** | ***42,8*** | ***80,6*** | ***795,0*** |  | ***116,00*** |
| ***ВТОРОЙ УЖИН*** | | | | | | | |
| Кисломолочный продукт | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | 386 | 18,70 |
| Кондитерское изделие (печенье) | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | к/к | 2,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***230*** | ***8,1*** | ***7,9*** | ***30,3*** | ***231,1*** |  | ***20,70*** |
| ***Всего за день:*** | ***2372*** | ***109,2*** | ***173,2*** | ***410,4*** | ***3659,4*** |  | ***445,30*** |

\* В меню возможны изменения из-за наличия продуктов на складе

\*\*ПРИЛОЖЕНИЕ № 8 К САНПИН 2.3/2.4.3590-20

«Утверждаю» «Согласовано»

Индивидуальный предприниматель Директор МОУ «Кузнеченская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.Н.Василисков \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.М.Смольников

***«03» июня 2023 года***

***3 ДЕНЬ***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | | | | |
| ***НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА*** | ***МАССА ПОРЦИИ*** | ***ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА*** | | | ***ЭНЕРГЕТИЧ ЦЕННОСТЬ*** | ***№ РЕЦЕПТ*** | ***ЦЕНА*** |
| ***БЕЛКИ*** | ***ЖИРЫ*** | ***УГЛЕВОДЫ*** |
| Каша жидкая молочная из пшённой крупы с сахаром | 210 | 7,3 | 11,5 | 36,9 | 280,9 | 182 | 19,00 |
| Бутерброд с джемом или повидлом | 70 | 2,5 | 16,9 | 30,2 | 280,5 | 2 | 19,00 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,0 | 0,0 | 14,6 | 59,4 | 431 | 10,00 |
| Вафли | 50 | 1,4 | 1,7 | 38,7 | 177,0 | к/к | 10,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***552*** | ***11,2*** | ***30,0*** | ***120,3*** | ***797,8*** |  | ***58,00*** |
| ***ОБЕД*** | | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров и огурцов с зеленью и маслом растительным | 100 | 1,0 | 10,1 | 2,4 | 105,0 | 18 | 22,00 |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне | 255 | 5,0 | 8,1 | 12,6 | 145,7 | 76 | 32,00 |
| Котлеты или биточки рыбные запечённые | 100 | 8,9 | 8,4 | 11,5 | 160,9 | 234 | 68,10 |
| Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным | 200 | 4,8 | 6,1 | 50,3 | 274,6 | 323 | 20,00 |
| Компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 115,0 | 394 | 20,50 |
| Хлеб ржано-пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | к/к | 3,50 |
| Батон пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | к/к | 3,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***935*** | ***25,5*** | ***34,4*** | ***142,1*** | ***987,7*** |  | ***169,10*** |
| ***ПОЛДНИК*** | | | | | | | |
| Кондитерское изделие (печенье) | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 208,5 | к/к | 15,00 |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 389 | 35,50 |
| Плоды и ягоды свежие | 150 | 1,2 | 0,5 | 14,4 | 73,5 | 338 | 31,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***400*** | ***5,9*** | ***5,5*** | ***71,2*** | ***365,4*** |  | ***81,50*** |
| ***УЖИН*** | | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов с зеленью и маслом растительным | 100 | 0,9 | 6,1 | 2,7 | 69,1 | 20 | 19,50 |
| Птица отварная | 100 | 16,2 | 23,5 | 0,5 | 278,5 | 288 | 60,00 |
| Соус белый основной № 360 | 50 | 0,5 | 2,5 | 2,2 | 32,0 | 360 | 0,00 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 4,8 | 6,1 | 50,3 | 274,7 | 323 | 20,00 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,0 | 0,0 | 14,6 | 59,4 | 431 | 10,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | к/к | 3,50 |
| Батон пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | к/к | 3,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***752*** | ***28,1*** | ***39,8*** | ***107,8*** | ***900,1*** |  | ***116,00*** |
| ***ВТОРОЙ УЖИН*** | | | | | | | |
| Кисломолочный продукт (биокефир) | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | 386 | 18,70 |
| Кондитерское изделие (печенье) | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | к/к | 2,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***230*** | ***8,1*** | ***7,9*** | ***30,3*** | ***231,1*** |  | ***20,70*** |
| ***Всего за день:*** | ***2869*** | ***78,8*** | ***117,7*** | ***471,8*** | ***3282,1*** |  | ***445,30*** |

\* В меню возможны изменения из-за наличия продуктов на складе

\*\*ПРИЛОЖЕНИЕ № 8 К САНПИН 2.3/2.4.3590-20

«Утверждаю» «Согласовано»

Индивидуальный предприниматель Директор МОУ «Кузнеченская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.Н.Василисков \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.М.Смольников

***«04» июня 2023 года***

***4 ДЕНЬ***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | | | | |
| ***НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА*** | ***МАССА ПОРЦИИ*** | ***ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА*** | | | ***ЭНЕРГЕТИЧ ЦЕННОСТЬ*** | ***№ РЕЦЕПТ*** | ***ЦЕНА*** |
| ***БЕЛКИ*** | ***ЖИРЫ*** | ***УГЛЕВОДЫ*** |
| Макароны отварные с сыром | 230 | 12,7 | 15,5 | 44,1 | 368,3 | 204 | 25,00 |
| Бутерброд с джемом или повидлом | 80 | 3,2 | 17,2 | 35,3 | 306,7 | 2 | 19,00 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,0 | 0,0 | 14,6 | 59,4 | 431 | 10,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***532*** | ***15,9*** | ***32,7*** | ***94,0*** | ***734,4*** |  | ***54,00*** |
| ***ОБЕД*** | | | | | | | |
| Салат из свежих овощей с яблоками | 100 | 0,8 | 6,2 | 4,9 | 81,1 | 26 | 22,00 |
| Суп крестьянский с крупой на курином бульоне со сметаной | 255 | 5,5 | 9,5 | 10,4 | 151,7 | 98 | 32,00 |
| Голубцы с мясом и перловой крупой | 250 | 14,8 | 29,2 | 19,4 | 406,8 | 298 | 88,10 |
| Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,1 | 0,1 | 27,9 | 113,0 | 411 | 19,50 |
| Хлеб ржано-пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | к/к | 3,50 |
| Батон пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | к/к | 3,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***885*** | ***27,0*** | ***46,5*** | ***100,1*** | ***938,9*** |  | ***168,10*** |
| ***ПОЛДНИК*** | | | | | | | |
| Кондитерское изделие (булочка домашняя) | 100 | 7,6 | 13,0 | 59,8 | 385,8 | 424 | 29,50 |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 389 | 35,50 |
| Плоды и ягоды свежие | 180 | 0,7 | 0,5 | 18,5 | 84,6 | 338 | 21,50 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***480*** | ***9,3*** | ***13,7*** | ***97,9*** | ***553,8*** |  | ***86,50*** |
| ***УЖИН*** | | | | | | | |
| Салат из моркови | 100 | 1,2 | 0,1 | 11,3 | 52,3 | 41 | 17,50 |
| Тефтели мясные (1-ый вариант) | 100 | 6,7 | 18,3 | 10,1 | 237,1 | 278 | 62,00 |
| Соус томатный № 364 | 50 | 0,9 | 4,9 | 3,6 | 61,0 | 364 | 0,00 |
| Макаронные изделия отварные с маслом растительным | 200 | 6,9 | 6,0 | 39,1 | 238,7 | 331 | 20,00 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,0 | 0,0 | 14,6 | 59,4 | 431 | 10,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | к/к | 3,50 |
| Батон пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | к/к | 3,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***752*** | ***21,4*** | ***30,8*** | ***116,3*** | ***834,9*** |  | ***116,00*** |
| ***ВТОРОЙ УЖИН*** | | | | | | | |
| Кисломолочный продукт | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | 386 | 18,70 |
| Кекс «Детский» | 50 | 3,0 | 10,6 | 26,7 | 214,2 | 489 | 2,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***250*** | ***8,8*** | ***15,6*** | ***34,7*** | ***320,2*** |  | ***20,70*** |
| ***Всего за день:*** | ***2899*** | ***82,3*** | ***139,3*** | ***443,1*** | ***3382,3*** |  | ***445,30*** |

\* В меню возможны изменения из-за наличия продуктов на складе

\*\*ПРИЛОЖЕНИЕ № 8 К САНПИН 2.3/2.4.3590-20

«Утверждаю» «Согласовано»

Индивидуальный предприниматель Директор МОУ «Кузнеченская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.Н.Василисков \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.М.Смольников

***«05» июня 2023 года***

***5 ДЕНЬ***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | | | | |
| ***НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА*** | ***МАССА ПОРЦИИ*** | ***ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА*** | | | ***ЭНЕРГЕТИЧ ЦЕННОСТЬ*** | ***№ РЕЦЕПТ*** | ***ЦЕНА*** |
| ***БЕЛКИ*** | ***ЖИРЫ*** | ***УГЛЕВОДЫ*** |
| Запеканка из творога с джемом или повидлом | 200 | 31,1 | 20,3 | 45,4 | 497,7 | 224 | 34,00 |
| Бутерброд с маслом | 50 | 2,9 | 21,7 | 19,5 | 285,3 | 1 | 22,00 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,0 | 0,0 | 14,6 | 59,4 | 431 | 10,00 |
| Вафли | 50 | 1,4 | 1,7 | 38,7 | 177,0 | к/к |  |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***522*** | ***35,5*** | ***43,7*** | ***118,1*** | ***1019,4*** |  | ***66,00*** |
| ***ОБЕД*** | | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров с зеленью и маслом растительным | 100 | 1,2 | 10,2 | 4,6 | 116,6 | 22 | 22,00 |
| Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне | 255 | 5,5 | 9,1 | 16,6 | 173,0 | 96 | 32,00 |
| Рагу тушёное овощное с птицей | 250 | 21,6 | 27,6 | 22,3 | 424,3 | 309 | 79,10 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4 | 349 | 19,50 |
| Хлеб ржано-пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | к/к | 3,50 |
| Батон пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | к/к | 3,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***885*** | ***33,9*** | ***48,4*** | ***100,4*** | ***977,7*** |  | ***159,10*** |
| ***ПОЛДНИК*** | | | | | | | |
| Кондитерское изделие (пряники) | 50 | 3,0 | 2,4 | 37,5 | 183,0 | к/к | 22,00 |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 389 | 35,50 |
| Плоды и ягоды свежие | 150 | 1,4 | 0,2 | 14,3 | 67,5 | 338 | 26,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***400*** | ***5,3*** | ***2,7*** | ***71,3*** | ***333,9*** |  | ***83,50*** |
| ***УЖИН*** | | | | | | | |
| Винегрет овощной | 100 | 1,4 | 10,1 | 6,6 | 123,0 | 51 | 19,50 |
| Котлеты, рубленные из птицы | 100 | 15,1 | 19,1 | 10,2 | 273,7 | 315 | 60,00 |
| Пюре картофельное с маслом сливочным | 200 | 4,1 | 7,2 | 27,1 | 188,1 | 335 | 20,00 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,0 | 0,0 | 14,6 | 59,4 | 431 | 10,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | к/к | 3,50 |
| Батон пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | к/к | 3,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***702*** | ***26,4*** | ***38,0*** | ***96,1*** | ***830,6*** |  | ***116,00*** |
| ***ВТОРОЙ УЖИН*** | | | | | | | |
| Кисломолочный продукт | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | 386 | 18,70 |
| Кондитерское изделие (вафли) | 30 | 0,8 | 1,0 | 23,2 | 106,2 | к/к | 2,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***230*** | ***6,6*** | ***6,0*** | ***31,2*** | ***212,2*** |  | ***20,70*** |
| ***Всего за день:*** | ***2739*** | ***107,7*** | ***138,7*** | ***417,1*** | ***3373,9*** |  | ***445,30*** |

\* В меню возможны изменения из-за наличия продуктов на складе

\*\*ПРИЛОЖЕНИЕ № 8 К САНПИН 2.3/2.4.3590-20

«Утверждаю» «Согласовано»

Индивидуальный предприниматель Директор МОУ «Кузнеченская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.Н.Василисков \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.М.Смольников

***«06» июня 2023 года***

***6 ДЕНЬ***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | | | | |
| ***НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА*** | ***МАССА ПОРЦИИ*** | ***ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА*** | | | ***ЭНЕРГЕТИЧ ЦЕННОСТЬ*** | ***№ РЕЦЕПТ*** | ***ЦЕНА*** |
| ***БЕЛКИ*** | ***ЖИРЫ*** | ***УГЛЕВОДЫ*** |
| Каша пшеничная молочная жидкая | 205 | 7,4 | 8,5 | 32,8 | 236,7 | 189 | 14,00 |
| Бутерброд с сыром | 70 | 10,9 | 35,4 | 24,2 | 461,2 | 3 | 20,00 |
| Какао с молоком | 200 | 2,9 | 2,5 | 24,8 | 134,0 | 433 | 17,00 |
| Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | к/к | 12,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***625*** | ***21,8*** | ***47,0*** | ***96,5*** | ***902,5*** |  | ***63,00*** |
| ***ОБЕД*** | | | | | | | |
| Салат Весна | 100 | 1,8 | 5,8 | 2,5 | 69,1 | 28 | 22,00 |
| Суп овощной на курином бульоне со сметаной | 255 | 5,6 | 8,6 | 11,0 | 146,4 | 95 | 32,00 |
| Печень по-строгановски | 120 | 0,8 | 9,0 | 3,5 | 98,8 | 256 | 68,10 |
| Пюре картофельное с маслом сливочным | 200 | 4,0 | 22,2 | 27,3 | 325,9 | 128 | 20,00 |
| Напиток апельсиновый | 200 | 0,2 | 0,0 | 25,7 | 105,0 | 436 | 19,50 |
| Хлеб ржано-пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | к/к | 3,50 |
| Батон пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | к/к | 3,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***955*** | ***18,0*** | ***47,1*** | ***107,4*** | ***931,7*** |  | ***168,10*** |
| ***ПОЛДНИК*** | | | | | | | |
| Кондитерское изделие (мини-маффин) | 50 | 3,0 | 10,6 | 26,6 | 214,0 | 489 | 17,50 |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 389 | 35,50 |
| Плоды и ягоды свежие | 200 | 3,0 | 1,0 | 42,0 | 192,0 | 338 | 24,50 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***450*** | ***7,0*** | ***11,8*** | ***88,2*** | ***489,4*** |  | ***77,50*** |
| ***УЖИН*** | | | | | | | |
| Салат из пекинской капусты с зеленью, свежими огурцами и маслом растительным | 100 | 2,2 | 6,2 | 3,2 | 77,9 | 19 | 19,50 |
| Биточки, рубленные из птицы паровые | 100 | 15,1 | 19,1 | 10,2 | 273,7 | 315 | 60,00 |
| Макаронные изделия отварные с маслом растительным | 200 | 6,9 | 6,0 | 39,1 | 238,7 | 331 | 20,00 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,0 | 0,0 | 14,6 | 59,4 | 431 | 10,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | к/к | 3,50 |
| Батон пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | к/к | 3,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***702*** | ***29,8*** | ***32,9*** | ***104,7*** | ***836,2*** |  | ***116,00*** |
| ***ВТОРОЙ УЖИН*** | | | | | | | |
| Кисломолочный продукт | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | 386 | 18,70 |
| Кондитерское изделие (печенье) | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | к/к | 2,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***230*** | ***8,1*** | ***7,9*** | ***30,3*** | ***231,1*** |  | ***20,70*** |
| ***Всего за день:*** | ***2962*** | ***84,6*** | ***146,7*** | ***427,2*** | ***3390,9*** |  | ***445,30*** |

\* В меню возможны изменения из-за наличия продуктов на складе

\*\*ПРИЛОЖЕНИЕ № 8 К САНПИН 2.3/2.4.3590-20

«Утверждаю» «Согласовано»

Индивидуальный предприниматель Директор МОУ «Кузнеченская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.Н.Василисков \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.М.Смольников

***«07» июня 2023 года***

***7 ДЕНЬ***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | | | | |
| ***НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА*** | ***МАССА ПОРЦИИ*** | ***ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА*** | | | ***ЭНЕРГЕТИЧ ЦЕННОСТЬ*** | ***№ РЕЦЕПТ*** | ***ЦЕНА*** |
| ***БЕЛКИ*** | ***ЖИРЫ*** | ***УГЛЕВОДЫ*** |
| Каша «Дружба» | 205 | 6,4 | 10,3 | 27,5 | 229,9 | 190 | 19,00 |
| Бутерброд с маслом и яйцом | 100 | 8,1 | 22,1 | 21,0 | 315,7 | 1 | 26,00 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,0 | 430 | 8,50 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***505*** | ***14,6*** | ***32,5*** | ***63,5*** | ***605,6*** |  | ***53,50*** |
| ***ОБЕД*** | | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов с зеленью и маслом растительным | 100 | 0,9 | 6,1 | 2,7 | 69,1 | 20 | 22,00 |
| Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной | 255 | 5,0 | 8,1 | 8,7 | 130,5 | 84 | 32,00 |
| Плов из птицы | 250 | 25,8 | 33,4 | 44,6 | 581,9 | 291 | 88,10 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4 | 349 | 19,50 |
| Хлеб ржано-пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | к/к | 3,50 |
| Батон пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | к/к | 3,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***885*** | ***37,3*** | ***49,1*** | ***112,9*** | ***1045,2*** |  | ***168,10*** |
| ***ПОЛДНИК*** | | | | | | | |
| Кондитерское изделие (зефир) | 50 | 8,3 | 1,7 | 46,8 | 234,1 | к/к | 22,00 |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 389 | 35,50 |
| Плоды и ягоды свежие | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 338 | 29,50 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***400*** | ***9,9*** | ***2,5*** | ***81,1*** | ***388,0*** |  | ***87,00*** |
| ***УЖИН*** | | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров и огурцов с зеленью и маслом растительным | 100 | 1,0 | 6,2 | 3,8 | 75,7 | 24 | 19,50 |
| Бефстроганов из отварного мяса | 100 | 12,1 | 28,0 | 4,0 | 322,7 | 245 | 60,00 |
| Соус томатный № 364 | 50 | 0,9 | 4,9 | 3,6 | 61,0 | 364 | 0,00 |
| Пюре картофельное с маслом сливочным | 200 | 4,1 | 7,2 | 27,1 | 188,1 | 335 | 20,00 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,0 | 0,0 | 14,6 | 59,4 | 431 | 10,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | к/к | 3,50 |
| Батон пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | к/к | 3,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***752*** | ***23,9*** | ***47,8*** | ***90,6*** | ***893,3*** |  | ***116,00*** |
| ***ВТОРОЙ УЖИН*** | | | | | | | |
| Кисломолочный продукт | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | 386 | 18,70 |
| Кондитерское изделие (печенье) | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | к/к | 2,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***230*** | ***8,1*** | ***7,9*** | ***30,3*** | ***231,1*** |  | ***20,70*** |
| ***Всего за день:*** | ***2772*** | ***93,7*** | ***139,8*** | ***378,3*** | ***3163,2*** |  | ***445,30*** |

\* В меню возможны изменения из-за наличия продуктов на складе

\*\*ПРИЛОЖЕНИЕ № 8 К САНПИН 2.3/2.4.3590-20

«Утверждаю» «Согласовано»

Индивидуальный предприниматель Директор МОУ «Кузнеченская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.Н.Василисков \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.М.Смольников

***«08» июня 2023 года***

***8 ДЕНЬ***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | | | | |
| ***НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА*** | ***МАССА ПОРЦИИ*** | ***ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА*** | | | ***ЭНЕРГЕТИЧ ЦЕННОСТЬ*** | ***№ РЕЦЕПТ*** | ***ЦЕНА*** |
| ***БЕЛКИ*** | ***ЖИРЫ*** | ***УГЛЕВОДЫ*** |
| Макароны отварные с сыром | 230 | 12,7 | 15,5 | 44,1 | 368,3 | 204 | 25,00 |
| Бутерброд с джемом или повидлом | 80 | 3,2 | 17,2 | 35,3 | 306,7 | 2 | 19,00 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,0 | 0,0 | 14,6 | 59,4 | 431 | 10,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***532*** | ***15,9*** | ***32,7*** | ***94,0*** | ***734,4*** |  | ***54,00*** |
| ***ОБЕД*** | | | | | | | |
| Салат из свежих овощей с яблоками | 100 | 0,8 | 6,2 | 4,9 | 81,1 | 26 | 22,00 |
| Суп крестьянский с крупой на курином бульоне со сметаной | 255 | 5,5 | 9,5 | 10,4 | 151,7 | 98 | 32,00 |
| Голубцы с мясом и перловой крупой | 250 | 14,8 | 29,2 | 19,4 | 406,8 | 298 | 88,10 |
| Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,1 | 0,1 | 27,9 | 113,0 | 411 | 19,50 |
| Хлеб ржано-пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | к/к | 3,50 |
| Батон пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | к/к | 3,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***885*** | ***27,0*** | ***46,5*** | ***100,1*** | ***938,9*** |  | ***168,10*** |
| ***ПОЛДНИК*** | | | | | | | |
| Кондитерское изделие (булочка домашняя) | 100 | 7,6 | 13,0 | 59,8 | 385,8 | 424 | 29,50 |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 389 | 35,50 |
| Плоды и ягоды свежие | 180 | 0,7 | 0,5 | 18,5 | 84,6 | 338 | 21,50 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***480*** | ***9,3*** | ***13,7*** | ***97,9*** | ***553,8*** |  | ***86,50*** |
| ***УЖИН*** | | | | | | | |
| Салат из моркови | 100 | 1,2 | 0,1 | 11,3 | 52,3 | 41 | 17,50 |
| Тефтели мясные (1-ый вариант) | 100 | 6,7 | 18,3 | 10,1 | 237,1 | 278 | 62,00 |
| Соус томатный № 364 | 50 | 0,9 | 4,9 | 3,6 | 61,0 | 364 | 0,00 |
| Макаронные изделия отварные с маслом растительным | 200 | 6,9 | 6,0 | 39,1 | 238,7 | 331 | 20,00 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,0 | 0,0 | 14,6 | 59,4 | 431 | 10,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | к/к | 3,50 |
| Батон пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | к/к | 3,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***752*** | ***21,4*** | ***30,8*** | ***116,3*** | ***834,9*** |  | ***116,00*** |
| ***ВТОРОЙ УЖИН*** | | | | | | | |
| Кисломолочный продукт | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | 386 | 18,70 |
| Кекс «Детский» | 50 | 3,0 | 10,6 | 26,7 | 214,2 | 489 | 2,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***250*** | ***8,8*** | ***15,6*** | ***34,7*** | ***320,2*** |  | ***20,70*** |
| ***Всего за день:*** | ***2899*** | ***82,3*** | ***139,3*** | ***443,1*** | ***3382,3*** |  | ***445,30*** |

\* В меню возможны изменения из-за наличия продуктов на складе

\*\*ПРИЛОЖЕНИЕ № 8 К САНПИН 2.3/2.4.3590-20

«Утверждаю» «Согласовано»

Индивидуальный предприниматель Директор МОУ «Кузнеченская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.Н.Василисков \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.М.Смольников

***«09» июня 2023 года***

***9 ДЕНЬ***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | | | | |
| ***НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА*** | ***МАССА ПОРЦИИ*** | ***ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА*** | | | ***ЭНЕРГЕТИЧ ЦЕННОСТЬ*** | ***№ РЕЦЕПТ*** | ***ЦЕНА*** |
| ***БЕЛКИ*** | ***ЖИРЫ*** | ***УГЛЕВОДЫ*** |
| Каша жидкая молочная из рисовой крупы | 205 | 5,6 | 6,8 | 39,2 | 241,1 | 182 | 19,00 |
| Бутерброд с маслом и яйцом | 100 | 8,1 | 22,1 | 21,0 | 315,7 | 1 | 26,00 |
| Какао с молоком | 200 | 2,9 | 2,5 | 24,8 | 134,0 | 433 | 19,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***505*** | ***16,5*** | ***31,5*** | ***85,0*** | ***690,8*** |  | ***64,00*** |
| ***ОБЕД*** | | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров с зеленью и маслом растительным | 100 | 1,2 | 10,2 | 4,6 | 116,6 | 22 | 22,00 |
| Суп рыбный со сметаной | 255 | 2,2 | 4,1 | 16,7 | 115,1 | 87 | 32,00 |
| Печень, тушёная в соусе | 150 | 2,6 | 10,3 | 12,4 | 154,3 | 261 | 68,10 |
| Макаронные изделия отварные | 205 | 7,4 | 6,3 | 42,2 | 256,4 | 209 | 20,00 |
| Напиток апельсиновый | 200 | 0,2 | 0,0 | 25,7 | 105,0 | 436 | 15,50 |
| Хлеб ржано-пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | к/к | 3,50 |
| Батон пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | к/к | 3,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***990*** | ***19,2*** | ***32,5*** | ***139,0*** | ***933,8*** |  | ***164,10*** |
| ***ПОЛДНИК*** | | | | | | | |
| Кондитерское изделие (булочка школьная) | 100 | 8,7 | 3,3 | 60,1 | 304,9 | 428 | 22,00 |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 389 | 35,50 |
| Плоды и ягоды свежие | 150 | 1,4 | 0,2 | 14,3 | 67,5 | 338 | 23,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***450*** | ***11,0*** | ***3,7*** | ***94,0*** | ***455,8*** |  | ***80,50*** |
| ***УЖИН*** | | | | | | | |
| Салат «Полонынский» | 100 | 1,1 | 10,1 | 3,7 | 110,0 | 28 | 19,50 |
| Жаркое по-домашнему | 250 | 14,5 | 35,1 | 24,7 | 473,4 | 259 | 80,00 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,0 | 0,0 | 14,6 | 59,4 | 431 | 10,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | к/к | 3,50 |
| Батон пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | к/к | 3,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***652*** | ***21,3*** | ***46,7*** | ***80,6*** | ***829,2*** |  | ***116,00*** |
| ***ВТОРОЙ УЖИН*** | | | | | | | |
| Кисломолочный продукт | 200 | 4,0 | 3,0 | 6,0 | 96,0 | к/к | 18,70 |
| Кондитерское изделие (печенье) | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | к/к | 2,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***230*** | ***6,3*** | ***5,9*** | ***28,3*** | ***221,1*** |  | ***20,70*** |
| ***Всего за день:*** | ***2827*** | ***74,3*** | ***120,3*** | ***426,9*** | ***3130,7*** |  | ***445,30*** |

\* В меню возможны изменения из-за наличия продуктов на складе

\*\*ПРИЛОЖЕНИЕ № 8 К САНПИН 2.3/2.4.3590-20

«Утверждаю» «Согласовано»

Индивидуальный предприниматель Директор МОУ «Кузнеченская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.Н.Василисков \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.М.Смольников

***«10» июня 2023 года***

***10 ДЕНЬ***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | | | | |
| ***НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА*** | ***МАССА ПОРЦИИ*** | ***ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА*** | | | ***ЭНЕРГЕТИЧ ЦЕННОСТЬ*** | ***№ РЕЦЕПТ*** | ***ЦЕНА*** |
| ***БЕЛКИ*** | ***ЖИРЫ*** | ***УГЛЕВОДЫ*** |
| Каша овсяная «Геркулес» жидкая | 210 | 6,6 | 8,4 | 27,0 | 211,0 | 189 | 19,00 |
| Бутерброд с маслом | 60 | 3,1 | 17,7 | 20,7 | 254,4 | 1 | 22,00 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,0 | 0,0 | 14,5 | 58,1 | 430 | 8,50 |
| Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | к/к | 26,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***620*** | ***10,3*** | ***26,7*** | ***76,9*** | ***593,9*** |  | ***75,50*** |
| ***ОБЕД*** | | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов с зеленью и маслом растительным | 100 | 0,9 | 6,1 | 2,7 | 69,1 | 20 | 22,00 |
| Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне | 250 | 9,3 | 8,2 | 18,7 | 185,9 | 99 | 32,00 |
| Биточки, рубленные из птицы паровые | 100 | 15,1 | 19,1 | 10,2 | 273,7 | 315 | 68,10 |
| Макаронные изделия отварные | 200 | 6,9 | 6,0 | 39,1 | 238,7 | 331 | 20,00 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4 | 349 | 19,50 |
| Хлеб ржано-пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | к/к | 3,50 |
| Батон пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | к/к | 3,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***930*** | ***37,8*** | ***40,9*** | ***127,6*** | ***1031,3*** |  | ***168,10*** |
| ***ПОЛДНИК*** | | | | | | | |
| Кондитерское изделие (булочка домашняя) | 100 | 7,6 | 13,0 | 59,8 | 385,8 | 424 | 29,50 |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 389 | 35,50 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***300*** | ***8,6*** | ***13,2*** | ***79,4*** | ***469,2*** |  | ***65,00*** |
| ***УЖИН*** | | | | | | | |
| Салат Витаминный (1-ый вариант) | 100 | 1,2 | 5,2 | 9,5 | 90,1 | 41 | 18,50 |
| Котлета, рубленная мясная | 100 | 11,9 | 32,0 | 12,5 | 385,8 | 282 | 61,00 |
| Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным | 200 | 4,8 | 6,1 | 50,3 | 274,6 | 323 | 20,00 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,0 | 0,0 | 14,6 | 59,4 | 431 | 10,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | к/к | 3,50 |
| Батон пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | к/к | 3,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***702*** | ***23,6*** | ***44,9*** | ***124,4*** | ***996,4*** |  | ***116,00*** |
| ***ВТОРОЙ УЖИН*** | | | | | | | |
| Кисломолочный продукт | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | 386 | 18,70 |
| Кондитерское изделие (печенье) | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | к/к | 2,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***230*** | ***8,1*** | ***7,9*** | ***30,3*** | ***231,1*** |  | ***20,70*** |
| ***Всего за день:*** | ***2782*** | ***88,4*** | ***133,6*** | ***438,7*** | ***3321,9*** |  | ***445,30*** |

\* В меню возможны изменения из-за наличия продуктов на складе

\*\*ПРИЛОЖЕНИЕ № 8 К САНПИН 2.3/2.4.3590-20

«Утверждаю» «Согласовано»

Индивидуальный предприниматель Директор МОУ «Кузнеченская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.Н.Василисков \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.М.Смольников

***«11» июня 2023 года***

***11 ДЕНЬ***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | | | | |
| ***НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА*** | ***МАССА ПОРЦИИ*** | ***ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА*** | | | ***ЭНЕРГЕТИЧ ЦЕННОСТЬ*** | ***№ РЕЦЕПТ*** | ***ЦЕНА*** |
| ***БЕЛКИ*** | ***ЖИРЫ*** | ***УГЛЕВОДЫ*** |
| Омлет натуральный паровой | 205 | 19,8 | 32,6 | 3,7 | 387,8 | 214 | 22,00 |
| Бутерброд с сыром | 65 | 5,8 | 21,3 | 15,6 | 278,3 | 3 | 22,00 |
| Какао с молоком | 200 | 2,9 | 2,5 | 24,8 | 134,0 | 433 | 19,00 |
| Батон пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | к/к | 3,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***510*** | ***31,5*** | ***57,6*** | ***64,7*** | ***904,9*** |  | ***66,00*** |
| ***ОБЕД*** | | | | | | | |
| Салат витаминный (2-ой вариант) | 100 | 1,6 | 6,1 | 9,6 | 100,0 | 49 | 19,00 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 250 | 4,8 | 5,9 | 13,3 | 126,0 | 103 | 28,00 |
| Гуляш из отварного мяса | 100 | 11,9 | 31,1 | 3,9 | 343,7 | 246 | 68,00 |
| Соус томатный № 364 | 50 | 0,9 | 4,9 | 3,6 | 61,0 | 364 | 2,10 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным | 200 | 10,9 | 12,8 | 49,3 | 356,0 | 171.1 | 20,00 |
| Напиток лимонный | 200 | 0,2 | 0,0 | 25,7 | 105,0 | 436 | 15,50 |
| Хлеб ржано-пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | к/к | 3,50 |
| Батон пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | к/к | 3,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***980*** | ***36,0*** | ***62,4*** | ***142,9*** | ***1278,1*** |  | ***159,10*** |
| ***ПОЛДНИК*** | | | | | | | |
| Кондитерское изделие (булочка молочная) | 100 | 9,6 | 2,0 | 56,1 | 280,9 | 434 | 22,00 |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 389 | 35,50 |
| Плоды и ягоды свежие | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86,0 | 338 | 26,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***500*** | ***12,4*** | ***2,6*** | ***91,9*** | ***450,3*** |  | ***83,50*** |
| ***УЖИН*** | | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров и огурцов с зеленью и маслом растительным | 100 | 1,0 | 6,2 | 3,8 | 75,7 | 24 | 19,50 |
| Жаркое по-домашнему | 250 | 14,5 | 35,1 | 24,7 | 473,4 | 259 | 80,00 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,0 | 0,0 | 14,6 | 59,4 | 431 | 10,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | к/к | 3,50 |
| Батон пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | к/к | 3,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***652*** | ***21,2*** | ***42,8*** | ***80,6*** | ***795,0*** |  | ***116,00*** |
| ***ВТОРОЙ УЖИН*** | | | | | | | |
| Кисломолочный продукт | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | 386 | 18,70 |
| Кондитерское изделие (печенье) | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | к/к | 2,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***230*** | ***8,1*** | ***7,9*** | ***30,3*** | ***231,1*** |  | ***20,70*** |
| ***Всего за день:*** | ***2372*** | ***109,2*** | ***173,2*** | ***410,4*** | ***3659,4*** |  | ***445,30*** |

\* В меню возможны изменения из-за наличия продуктов на складе

\*\*ПРИЛОЖЕНИЕ № 8 К САНПИН 2.3/2.4.3590-20

«Утверждаю» «Согласовано»

Индивидуальный предприниматель Директор МОУ «Кузнеченская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.Н.Василисков \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.М.Смольников

***«12» июня 2023 года***

***12 ДЕНЬ***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | | | | |
| ***НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА*** | ***МАССА ПОРЦИИ*** | ***ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА*** | | | ***ЭНЕРГЕТИЧ ЦЕННОСТЬ*** | ***№ РЕЦЕПТ*** | ***ЦЕНА*** |
| ***БЕЛКИ*** | ***ЖИРЫ*** | ***УГЛЕВОДЫ*** |
| Каша жидкая молочная из пшённой крупы с сахаром | 210 | 7,3 | 11,5 | 36,9 | 280,9 | 182 | 19,00 |
| Бутерброд с джемом или повидлом | 70 | 2,5 | 16,9 | 30,2 | 280,5 | 2 | 19,00 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,0 | 0,0 | 14,6 | 59,4 | 431 | 10,00 |
| Вафли | 50 | 1,4 | 1,7 | 38,7 | 177,0 | к/к | 10,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***552*** | ***11,2*** | ***30,0*** | ***120,3*** | ***797,8*** |  | ***58,00*** |
| ***ОБЕД*** | | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров и огурцов с зеленью и маслом растительным | 100 | 1,0 | 10,1 | 2,4 | 105,0 | 18 | 22,00 |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне | 255 | 5,0 | 8,1 | 12,6 | 145,7 | 76 | 32,00 |
| Котлеты или биточки рыбные запечённые | 100 | 8,9 | 8,4 | 11,5 | 160,9 | 234 | 68,10 |
| Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным | 200 | 4,8 | 6,1 | 50,3 | 274,6 | 323 | 20,00 |
| Компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 115,0 | 394 | 20,50 |
| Хлеб ржано-пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | к/к | 3,50 |
| Батон пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | к/к | 3,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***935*** | ***25,5*** | ***34,4*** | ***142,1*** | ***987,7*** |  | ***169,10*** |
| ***ПОЛДНИК*** | | | | | | | |
| Кондитерское изделие (печенье) | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 208,5 | к/к | 15,00 |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 389 | 35,50 |
| Плоды и ягоды свежие | 150 | 1,2 | 0,5 | 14,4 | 73,5 | 338 | 31,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***400*** | ***5,9*** | ***5,5*** | ***71,2*** | ***365,4*** |  | ***81,50*** |
| ***УЖИН*** | | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов с зеленью и маслом растительным | 100 | 0,9 | 6,1 | 2,7 | 69,1 | 20 | 19,50 |
| Птица отварная | 100 | 16,2 | 23,5 | 0,5 | 278,5 | 288 | 60,00 |
| Соус белый основной № 360 | 50 | 0,5 | 2,5 | 2,2 | 32,0 | 360 | 0,00 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 4,8 | 6,1 | 50,3 | 274,7 | 323 | 20,00 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,0 | 0,0 | 14,6 | 59,4 | 431 | 10,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | к/к | 3,50 |
| Батон пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | к/к | 3,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***752*** | ***28,1*** | ***39,8*** | ***107,8*** | ***900,1*** |  | ***116,00*** |
| ***ВТОРОЙ УЖИН*** | | | | | | | |
| Кисломолочный продукт (биокефир) | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | 386 | 18,70 |
| Кондитерское изделие (печенье) | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | к/к | 2,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***230*** | ***8,1*** | ***7,9*** | ***30,3*** | ***231,1*** |  | ***20,70*** |
| ***Всего за день:*** | ***2869*** | ***78,8*** | ***117,7*** | ***471,8*** | ***3282,1*** |  | ***445,30*** |

\* В меню возможны изменения из-за наличия продуктов на складе

\*\*ПРИЛОЖЕНИЕ № 8 К САНПИН 2.3/2.4.3590-20

«Утверждаю» «Согласовано»

Индивидуальный предприниматель Директор МОУ «Кузнеченская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.Н.Василисков \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.М.Смольников

***«13» июня 2023 года***

***13 ДЕНЬ***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | | | | |
| ***НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА*** | ***МАССА ПОРЦИИ*** | ***ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА*** | | | ***ЭНЕРГЕТИЧ ЦЕННОСТЬ*** | ***№ РЕЦЕПТ*** | ***ЦЕНА*** |
| ***БЕЛКИ*** | ***ЖИРЫ*** | ***УГЛЕВОДЫ*** |
| Запеканка из творога с джемом или повидлом | 200 | 31,1 | 20,3 | 45,4 | 497,7 | 224 | 31,00 |
| Бутерброд с маслом | 50 | 2,4 | 17,4 | 15,6 | 228,2 | 1 | 22,00 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,0 | 0,0 | 14,6 | 59,4 | 431 | 8,50 |
| Батон пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | к/к | 3,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***512*** | ***36,5*** | ***38,8*** | ***96,1*** | ***890,1*** |  | ***64,50*** |
| ***ОБЕД*** | | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов с зеленью и маслом растительным | 100 | 0,9 | 6,1 | 2,7 | 69,1 | 20 | 22,00 |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне | 255 | 5,0 | 8,1 | 12,6 | 145,7 | 76 | 32,00 |
| Запеканка картофельная с мясом и сметаной | 250 | 11,1 | 46,3 | 30,7 | 589,6 | 299 | 88,10 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4 | 349 | 19,50 |
| Хлеб ржано-пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | к/к | 3,50 |
| Батон пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | к/к | 3,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***885*** | ***22,6*** | ***62,0*** | ***102,9*** | ***1068,2*** |  | ***168,10*** |
| ***ПОЛДНИК*** | | | | | | | |
| Кондитерское изделие (булочка Веснушка) | 100 | 8,1 | 6,3 | 57,7 | 320,0 | 429 | 22,00 |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 389 | 35,50 |
| Плоды и ягоды свежие | 150 | 1,2 | 0,5 | 14,4 | 73,5 | 338 | 18,50 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***450*** | ***10,3*** | ***7,0*** | ***91,7*** | ***476,9*** |  | ***76,00*** |
| ***УЖИН91,7*** | | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров с зеленью и маслом растительным | 100 | 1,2 | 10,2 | 4,6 | 116,6 | 22 | 19,50 |
| Рулет мясной с луком и яйцом | 120 | 13,1 | 29,0 | 12,6 | 364,3 | 280 | 60,00 |
| Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным | 200 | 4,8 | 6,1 | 50,3 | 274,6 | 323 | 20,00 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,0 | 0,0 | 14,6 | 59,4 | 431 | 10,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | к/к | 3,50 |
| Батон пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | к/к | 3,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***722*** | ***24,7*** | ***46,9*** | ***119,5*** | ***1001,4*** |  | ***116,00*** |
| ***ВТОРОЙ УЖИН*** | | | | | | | |
| Кисломолочный продукт | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | 386 | 18,70 |
| Кондитерское изделие (печенье) | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | к/к | 2,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***230*** | ***8,1*** | ***7,9*** | ***30,3*** | ***231,1*** |  | ***20,70*** |
| ***Всего за день:*** | ***2799*** | ***102,2*** | ***162,7*** | ***440,6*** | ***3667,7*** |  | ***445,30*** |

\* В меню возможны изменения из-за наличия продуктов на складе

\*\*ПРИЛОЖЕНИЕ № 8 К САНПИН 2.3/2.4.3590-20

«Утверждаю» «Согласовано»

Индивидуальный предприниматель Директор МОУ «Кузнеченская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.Н.Василисков \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.М.Смольников

***«14» июня 2023 года***

***14 ДЕНЬ***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | | | | |
| ***НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА*** | ***МАССА ПОРЦИИ*** | ***ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА*** | | | ***ЭНЕРГЕТИЧ ЦЕННОСТЬ*** | ***№ РЕЦЕПТ*** | ***ЦЕНА*** |
| ***БЕЛКИ*** | ***ЖИРЫ*** | ***УГЛЕВОДЫ*** |
| Каша жидкая молочная из манной крупы | 205 | 5,9 | 6,7 | 31,7 | 210,8 | 181 | 14,00 |
| Бутерброд с сыром | 70 | 7,0 | 22,8 | 15,6 | 296,5 | 3 | 22,00 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,0 | 0,0 | 14,6 | 59,4 | 431 | 10,00 |
| Яйцо варёное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 213 | 5,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***537*** | ***18,1*** | ***34,1*** | ***62,3*** | ***629,8*** |  | ***51,00*** |
| ***ОБЕД*** | | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты с зелёным горошком | 100 | 1,6 | 5,1 | 9,0 | 88,8 | 45 | 22,00 |
| Солянка домашняя сборная на курином бульоне со сметаной | 255 | 9,9 | 19,1 | 7,8 | 246,6 | 95 | 38,00 |
| Шницель паровой в сметанном соусе | 100 | 11,6 | 34,5 | 12,2 | 405,9 | 268 | 68,10 |
| Соус сметанный № 330 | 50 | 0,7 | 1,9 | 3,0 | 37,3 | 330 | 0,00 |
| Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным | 200 | 4,8 | 6,1 | 50,3 | 274,6 | 323 | 20,00 |
| Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,1 | 0,1 | 27,9 | 113,0 | 411 | 19,50 |
| Хлеб ржано-пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | к/к | 3,50 |
| Батон пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | к/к | 3,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***985*** | ***34,4*** | ***68,3*** | ***147,7*** | ***1352,6*** |  | ***174,10*** |
| ***ПОЛДНИК*** | | | | | | | |
| Кондитерское изделие (булочка молочная) | 100 | 9,6 | 2,0 | 56,1 | 280,9 | 434 | 22,00 |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 389 | 35,50 |
| Плоды и ягоды свежие | 150 | 1,4 | 0,0 | 18,6 | 82,5 | 338 | 26,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***450*** | ***11,9*** | ***2,2*** | ***94,3*** | ***446,8*** |  | ***83,50*** |
| ***УЖИН*** | | | | | | | |
| Салат Витаминный (1-ый вариант) | 100 | 1,2 | 5,2 | 9,5 | 90,1 | 41 | 17,50 |
| Котлеты рыбные Любительские | 100 | 10,0 | 4,8 | 6,0 | 110,5 | 256 | 62,00 |
| Картофель отварной | 200 | 3,9 | 6,3 | 31,3 | 197,4 | 333 | 20,00 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,0 | 0,0 | 14,6 | 59,4 | 431 | 10,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | к/к | 3,50 |
| Батон пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | к/к | 3,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***702*** | ***20,7*** | ***17,8*** | ***99,0*** | ***643,8*** |  | ***116,00*** |
| ***ВТОРОЙ УЖИН*** | | | | | | | |
| Кисломолочный продукт | 200 | 4,0 | 3,0 | 6,0 | 96,0 | к/к | 18,70 |
| Кондитерское изделие (печенье) | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | к/к | 2,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***230*** | ***6,3*** | ***5,9*** | ***28,3*** | ***221,1*** |  | ***20,70*** |
| ***Всего за день:*** | ***2904*** | ***91,4*** | ***128,4*** | ***431,5*** | ***3294,0*** |  | ***445,30*** |

\* В меню возможны изменения из-за наличия продуктов на складе

\*\*ПРИЛОЖЕНИЕ № 8 К САНПИН 2.3/2.4.3590-20

«Утверждаю» «Согласовано»

Индивидуальный предприниматель Директор МОУ «Кузнеченская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.Н.Василисков \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.М.Смольников

***«15» июня 2023 года***

***15 ДЕНЬ***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | | | | |
| ***НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА*** | ***МАССА ПОРЦИИ*** | ***ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА*** | | | ***ЭНЕРГЕТИЧ ЦЕННОСТЬ*** | ***№ РЕЦЕПТ*** | ***ЦЕНА*** |
| ***БЕЛКИ*** | ***ЖИРЫ*** | ***УГЛЕВОДЫ*** |
| Каша овсяная «Геркулес» жидкая | 210 | 6,6 | 8,4 | 27,0 | 211,0 | 189 | 19,00 |
| Бутерброд с маслом | 60 | 3,1 | 17,7 | 20,7 | 254,4 | 1 | 22,00 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,0 | 0,0 | 14,5 | 58,1 | 430 | 8,50 |
| Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | к/к | 26,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***620*** | ***10,3*** | ***26,7*** | ***76,9*** | ***593,9*** |  | ***75,50*** |
| ***ОБЕД*** | | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов с зеленью и маслом растительным | 100 | 0,9 | 6,1 | 2,7 | 69,1 | 20 | 22,00 |
| Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне | 250 | 9,3 | 8,2 | 18,7 | 185,9 | 99 | 32,00 |
| Биточки, рубленные из птицы паровые | 100 | 15,1 | 19,1 | 10,2 | 273,7 | 315 | 68,10 |
| Макаронные изделия отварные | 200 | 6,9 | 6,0 | 39,1 | 238,7 | 331 | 20,00 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4 | 349 | 19,50 |
| Хлеб ржано-пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | к/к | 3,50 |
| Батон пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | к/к | 3,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***930*** | ***37,8*** | ***40,9*** | ***127,6*** | ***1031,3*** |  | ***168,10*** |
| ***ПОЛДНИК*** | | | | | | | |
| Кондитерское изделие (булочка домашняя) | 100 | 7,6 | 13,0 | 59,8 | 385,8 | 424 | 29,50 |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 389 | 35,50 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***300*** | ***8,6*** | ***13,2*** | ***79,4*** | ***469,2*** |  | ***65,00*** |
| ***УЖИН*** | | | | | | | |
| Салат Витаминный (1-ый вариант) | 100 | 1,2 | 5,2 | 9,5 | 90,1 | 41 | 18,50 |
| Котлета, рубленная мясная | 100 | 11,9 | 32,0 | 12,5 | 385,8 | 282 | 61,00 |
| Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным | 200 | 4,8 | 6,1 | 50,3 | 274,6 | 323 | 20,00 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,0 | 0,0 | 14,6 | 59,4 | 431 | 10,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | к/к | 3,50 |
| Батон пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | к/к | 3,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***702*** | ***23,6*** | ***44,9*** | ***124,4*** | ***996,4*** |  | ***116,00*** |
| ***ВТОРОЙ УЖИН*** | | | | | | | |
| Кисломолочный продукт | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | 386 | 18,70 |
| Кондитерское изделие (печенье) | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | к/к | 2,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***230*** | ***8,1*** | ***7,9*** | ***30,3*** | ***231,1*** |  | ***20,70*** |
| ***Всего за день:*** | ***2782*** | ***88,4*** | ***133,6*** | ***438,7*** | ***3321,9*** |  | ***445,30*** |

\* В меню возможны изменения из-за наличия продуктов на складе

\*\*ПРИЛОЖЕНИЕ № 8 К САНПИН 2.3/2.4.3590-20

«Утверждаю» «Согласовано»

Индивидуальный предприниматель Директор МОУ «Кузнеченская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.Н.Василисков \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.М.Смольников

***«16» июня 2023 года***

***16 ДЕНЬ***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | | | | |
| ***НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА*** | ***МАССА ПОРЦИИ*** | ***ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА*** | | | ***ЭНЕРГЕТИЧ ЦЕННОСТЬ*** | ***№ РЕЦЕПТ*** | ***ЦЕНА*** |
| ***БЕЛКИ*** | ***ЖИРЫ*** | ***УГЛЕВОДЫ*** |
| Омлет натуральный паровой | 205 | 19,8 | 32,6 | 3,7 | 387,8 | 214 | 22,00 |
| Бутерброд с сыром | 65 | 5,8 | 21,3 | 15,6 | 278,3 | 3 | 22,00 |
| Какао с молоком | 200 | 2,9 | 2,5 | 24,8 | 134,0 | 433 | 19,00 |
| Батон пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | к/к | 3,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***510*** | ***31,5*** | ***57,6*** | ***64,7*** | ***904,9*** |  | ***66,00*** |
| ***ОБЕД*** | | | | | | | |
| Салат витаминный (2-ой вариант) | 100 | 1,6 | 6,1 | 9,6 | 100,0 | 49 | 19,00 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 250 | 4,8 | 5,9 | 13,3 | 126,0 | 103 | 28,00 |
| Гуляш из отварного мяса | 100 | 11,9 | 31,1 | 3,9 | 343,7 | 246 | 68,00 |
| Соус томатный № 364 | 50 | 0,9 | 4,9 | 3,6 | 61,0 | 364 | 2,10 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным | 200 | 10,9 | 12,8 | 49,3 | 356,0 | 171.1 | 20,00 |
| Напиток лимонный | 200 | 0,2 | 0,0 | 25,7 | 105,0 | 436 | 15,50 |
| Хлеб ржано-пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | к/к | 3,50 |
| Батон пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | к/к | 3,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***980*** | ***36,0*** | ***62,4*** | ***142,9*** | ***1278,1*** |  | ***159,10*** |
| ***ПОЛДНИК*** | | | | | | | |
| Кондитерское изделие (булочка молочная) | 100 | 9,6 | 2,0 | 56,1 | 280,9 | 434 | 22,00 |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 389 | 35,50 |
| Плоды и ягоды свежие | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86,0 | 338 | 26,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***500*** | ***12,4*** | ***2,6*** | ***91,9*** | ***450,3*** |  | ***83,50*** |
| ***УЖИН*** | | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров и огурцов с зеленью и маслом растительным | 100 | 1,0 | 6,2 | 3,8 | 75,7 | 24 | 19,50 |
| Жаркое по-домашнему | 250 | 14,5 | 35,1 | 24,7 | 473,4 | 259 | 80,00 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,0 | 0,0 | 14,6 | 59,4 | 431 | 10,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | к/к | 3,50 |
| Батон пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | к/к | 3,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***652*** | ***21,2*** | ***42,8*** | ***80,6*** | ***795,0*** |  | ***116,00*** |
| ***ВТОРОЙ УЖИН*** | | | | | | | |
| Кисломолочный продукт | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | 386 | 18,70 |
| Кондитерское изделие (печенье) | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | к/к | 2,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***230*** | ***8,1*** | ***7,9*** | ***30,3*** | ***231,1*** |  | ***20,70*** |
| ***Всего за день:*** | ***2372*** | ***109,2*** | ***173,2*** | ***410,4*** | ***3659,4*** |  | ***445,30*** |

\* В меню возможны изменения из-за наличия продуктов на складе

\*\*ПРИЛОЖЕНИЕ № 8 К САНПИН 2.3/2.4.3590-20

«Утверждаю» «Согласовано»

Индивидуальный предприниматель Директор МОУ «Кузнеченская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.Н.Василисков \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.М.Смольников

***«17» июня 2023 года***

***17 ДЕНЬ***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | | | | |
| ***НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА*** | ***МАССА ПОРЦИИ*** | ***ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА*** | | | ***ЭНЕРГЕТИЧ ЦЕННОСТЬ*** | ***№ РЕЦЕПТ*** | ***ЦЕНА*** |
| ***БЕЛКИ*** | ***ЖИРЫ*** | ***УГЛЕВОДЫ*** |
| Каша жидкая молочная из пшённой крупы с сахаром | 210 | 7,3 | 11,5 | 36,9 | 280,9 | 182 | 19,00 |
| Бутерброд с джемом или повидлом | 70 | 2,5 | 16,9 | 30,2 | 280,5 | 2 | 19,00 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,0 | 0,0 | 14,6 | 59,4 | 431 | 10,00 |
| Вафли | 50 | 1,4 | 1,7 | 38,7 | 177,0 | к/к | 10,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***552*** | ***11,2*** | ***30,0*** | ***120,3*** | ***797,8*** |  | ***58,00*** |
| ***ОБЕД*** | | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров и огурцов с зеленью и маслом растительным | 100 | 1,0 | 10,1 | 2,4 | 105,0 | 18 | 22,00 |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне | 255 | 5,0 | 8,1 | 12,6 | 145,7 | 76 | 32,00 |
| Котлеты или биточки рыбные запечённые | 100 | 8,9 | 8,4 | 11,5 | 160,9 | 234 | 68,10 |
| Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным | 200 | 4,8 | 6,1 | 50,3 | 274,6 | 323 | 20,00 |
| Компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 115,0 | 394 | 20,50 |
| Хлеб ржано-пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | к/к | 3,50 |
| Батон пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | к/к | 3,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***935*** | ***25,5*** | ***34,4*** | ***142,1*** | ***987,7*** |  | ***169,10*** |
| ***ПОЛДНИК*** | | | | | | | |
| Кондитерское изделие (печенье) | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 208,5 | к/к | 15,00 |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 389 | 35,50 |
| Плоды и ягоды свежие | 150 | 1,2 | 0,5 | 14,4 | 73,5 | 338 | 31,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***400*** | ***5,9*** | ***5,5*** | ***71,2*** | ***365,4*** |  | ***81,50*** |
| ***УЖИН*** | | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов с зеленью и маслом растительным | 100 | 0,9 | 6,1 | 2,7 | 69,1 | 20 | 19,50 |
| Птица отварная | 100 | 16,2 | 23,5 | 0,5 | 278,5 | 288 | 60,00 |
| Соус белый основной № 360 | 50 | 0,5 | 2,5 | 2,2 | 32,0 | 360 | 0,00 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 4,8 | 6,1 | 50,3 | 274,7 | 323 | 20,00 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,0 | 0,0 | 14,6 | 59,4 | 431 | 10,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | к/к | 3,50 |
| Батон пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | к/к | 3,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***752*** | ***28,1*** | ***39,8*** | ***107,8*** | ***900,1*** |  | ***116,00*** |
| ***ВТОРОЙ УЖИН*** | | | | | | | |
| Кисломолочный продукт (биокефир) | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | 386 | 18,70 |
| Кондитерское изделие (печенье) | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | к/к | 2,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***230*** | ***8,1*** | ***7,9*** | ***30,3*** | ***231,1*** |  | ***20,70*** |
| ***Всего за день:*** | ***2869*** | ***78,8*** | ***117,7*** | ***471,8*** | ***3282,1*** |  | ***445,30*** |

\* В меню возможны изменения из-за наличия продуктов на складе

\*\*ПРИЛОЖЕНИЕ № 8 К САНПИН 2.3/2.4.3590-20

«Утверждаю» «Согласовано»

Индивидуальный предприниматель Директор МОУ «Кузнеченская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.Н.Василисков \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.М.Смольников

***«18» июня 2023 года***

***18 ДЕНЬ***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | | | | |
| ***НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА*** | ***МАССА ПОРЦИИ*** | ***ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА*** | | | ***ЭНЕРГЕТИЧ ЦЕННОСТЬ*** | ***№ РЕЦЕПТ*** | ***ЦЕНА*** |
| ***БЕЛКИ*** | ***ЖИРЫ*** | ***УГЛЕВОДЫ*** |
| Каша жидкая молочная из манной крупы | 205 | 5,9 | 6,7 | 31,7 | 210,8 | 181 | 14,00 |
| Бутерброд с сыром | 70 | 7,0 | 22,8 | 15,6 | 296,5 | 3 | 22,00 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,0 | 0,0 | 14,6 | 59,4 | 431 | 10,00 |
| Яйцо варёное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 213 | 5,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***537*** | ***18,1*** | ***34,1*** | ***62,3*** | ***629,8*** |  | ***51,00*** |
| ***ОБЕД*** | | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты с зелёным горошком | 100 | 1,6 | 5,1 | 9,0 | 88,8 | 45 | 22,00 |
| Солянка домашняя сборная на курином бульоне со сметаной | 255 | 9,9 | 19,1 | 7,8 | 246,6 | 95 | 38,00 |
| Шницель паровой в сметанном соусе | 100 | 11,6 | 34,5 | 12,2 | 405,9 | 268 | 68,10 |
| Соус сметанный № 330 | 50 | 0,7 | 1,9 | 3,0 | 37,3 | 330 | 0,00 |
| Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным | 200 | 4,8 | 6,1 | 50,3 | 274,6 | 323 | 20,00 |
| Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,1 | 0,1 | 27,9 | 113,0 | 411 | 19,50 |
| Хлеб ржано-пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | к/к | 3,50 |
| Батон пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | к/к | 3,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***985*** | ***34,4*** | ***68,3*** | ***147,7*** | ***1352,6*** |  | ***174,10*** |
| ***ПОЛДНИК*** | | | | | | | |
| Кондитерское изделие (булочка молочная) | 100 | 9,6 | 2,0 | 56,1 | 280,9 | 434 | 22,00 |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 389 | 35,50 |
| Плоды и ягоды свежие | 150 | 1,4 | 0,0 | 18,6 | 82,5 | 338 | 26,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***450*** | ***11,9*** | ***2,2*** | ***94,3*** | ***446,8*** |  | ***83,50*** |
| ***УЖИН*** | | | | | | | |
| Салат Витаминный (1-ый вариант) | 100 | 1,2 | 5,2 | 9,5 | 90,1 | 41 | 17,50 |
| Котлеты рыбные Любительские | 100 | 10,0 | 4,8 | 6,0 | 110,5 | 256 | 62,00 |
| Картофель отварной | 200 | 3,9 | 6,3 | 31,3 | 197,4 | 333 | 20,00 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,0 | 0,0 | 14,6 | 59,4 | 431 | 10,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | к/к | 3,50 |
| Батон пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | к/к | 3,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***702*** | ***20,7*** | ***17,8*** | ***99,0*** | ***643,8*** |  | ***116,00*** |
| ***ВТОРОЙ УЖИН*** | | | | | | | |
| Кисломолочный продукт | 200 | 4,0 | 3,0 | 6,0 | 96,0 | к/к | 18,70 |
| Кондитерское изделие (печенье) | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | к/к | 2,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***230*** | ***6,3*** | ***5,9*** | ***28,3*** | ***221,1*** |  | ***20,70*** |
| ***Всего за день:*** | ***2904*** | ***91,4*** | ***128,4*** | ***431,5*** | ***3294,0*** |  | ***445,30*** |

\* В меню возможны изменения из-за наличия продуктов на складе

\*\*ПРИЛОЖЕНИЕ № 8 К САНПИН 2.3/2.4.3590-20

«Утверждаю» «Согласовано»

Индивидуальный предприниматель Директор МОУ «Кузнеченская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.Н.Василисков \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.М.Смольников

***«19» июня 2023 года***

***19 ДЕНЬ***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | | | | |
| ***НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА*** | ***МАССА ПОРЦИИ*** | ***ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА*** | | | ***ЭНЕРГЕТИЧ ЦЕННОСТЬ*** | ***№ РЕЦЕПТ*** | ***ЦЕНА*** |
| ***БЕЛКИ*** | ***ЖИРЫ*** | ***УГЛЕВОДЫ*** |
| Запеканка из творога с джемом или повидлом | 200 | 31,1 | 20,3 | 45,4 | 497,7 | 224 | 34,00 |
| Бутерброд с маслом | 50 | 2,9 | 21,7 | 19,5 | 285,3 | 1 | 22,00 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,0 | 0,0 | 14,6 | 59,4 | 431 | 10,00 |
| Вафли | 50 | 1,4 | 1,7 | 38,7 | 177,0 | к/к |  |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***522*** | ***35,5*** | ***43,7*** | ***118,1*** | ***1019,4*** |  | ***66,00*** |
| ***ОБЕД*** | | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров с зеленью и маслом растительным | 100 | 1,2 | 10,2 | 4,6 | 116,6 | 22 | 22,00 |
| Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне | 255 | 5,5 | 9,1 | 16,6 | 173,0 | 96 | 32,00 |
| Рагу тушёное овощное с птицей | 250 | 21,6 | 27,6 | 22,3 | 424,3 | 309 | 79,10 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4 | 349 | 19,50 |
| Хлеб ржано-пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | к/к | 3,50 |
| Батон пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | к/к | 3,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***885*** | ***33,9*** | ***48,4*** | ***100,4*** | ***977,7*** |  | ***159,10*** |
| ***ПОЛДНИК*** | | | | | | | |
| Кондитерское изделие (пряники) | 50 | 3,0 | 2,4 | 37,5 | 183,0 | к/к | 22,00 |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 389 | 35,50 |
| Плоды и ягоды свежие | 150 | 1,4 | 0,2 | 14,3 | 67,5 | 338 | 26,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***400*** | ***5,3*** | ***2,7*** | ***71,3*** | ***333,9*** |  | ***83,50*** |
| ***УЖИН*** | | | | | | | |
| Винегрет овощной | 100 | 1,4 | 10,1 | 6,6 | 123,0 | 51 | 19,50 |
| Котлеты, рубленные из птицы | 100 | 15,1 | 19,1 | 10,2 | 273,7 | 315 | 60,00 |
| Пюре картофельное с маслом сливочным | 200 | 4,1 | 7,2 | 27,1 | 188,1 | 335 | 20,00 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,0 | 0,0 | 14,6 | 59,4 | 431 | 10,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | к/к | 3,50 |
| Батон пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | к/к | 3,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***702*** | ***26,4*** | ***38,0*** | ***96,1*** | ***830,6*** |  | ***116,00*** |
| ***ВТОРОЙ УЖИН*** | | | | | | | |
| Кисломолочный продукт | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | 386 | 18,70 |
| Кондитерское изделие (вафли) | 30 | 0,8 | 1,0 | 23,2 | 106,2 | к/к | 2,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***230*** | ***6,6*** | ***6,0*** | ***31,2*** | ***212,2*** |  | ***20,70*** |
| ***Всего за день:*** | ***2739*** | ***107,7*** | ***138,7*** | ***417,1*** | ***3373,9*** |  | ***445,30*** |

\* В меню возможны изменения из-за наличия продуктов на складе

\*\*ПРИЛОЖЕНИЕ № 8 К САНПИН 2.3/2.4.3590-20

«Утверждаю» «Согласовано»

Индивидуальный предприниматель Директор МОУ «Кузнеченская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.Н.Василисков \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.М.Смольников

***«20» июня 2023 года***

***20 ДЕНЬ***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | | | | |
| ***НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА*** | ***МАССА ПОРЦИИ*** | ***ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА*** | | | ***ЭНЕРГЕТИЧ ЦЕННОСТЬ*** | ***№ РЕЦЕПТ*** | ***ЦЕНА*** |
| ***БЕЛКИ*** | ***ЖИРЫ*** | ***УГЛЕВОДЫ*** |
| Каша пшеничная молочная жидкая | 205 | 7,4 | 8,5 | 32,8 | 236,7 | 189 | 14,00 |
| Бутерброд с сыром | 70 | 10,9 | 35,4 | 24,2 | 461,2 | 3 | 20,00 |
| Какао с молоком | 200 | 2,9 | 2,5 | 24,8 | 134,0 | 433 | 17,00 |
| Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | к/к | 12,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***625*** | ***21,8*** | ***47,0*** | ***96,5*** | ***902,5*** |  | ***63,00*** |
| ***ОБЕД*** | | | | | | | |
| Салат Весна | 100 | 1,8 | 5,8 | 2,5 | 69,1 | 28 | 22,00 |
| Суп овощной на курином бульоне со сметаной | 255 | 5,6 | 8,6 | 11,0 | 146,4 | 95 | 32,00 |
| Печень по-строгановски | 120 | 0,8 | 9,0 | 3,5 | 98,8 | 256 | 68,10 |
| Пюре картофельное с маслом сливочным | 200 | 4,0 | 22,2 | 27,3 | 325,9 | 128 | 20,00 |
| Напиток апельсиновый | 200 | 0,2 | 0,0 | 25,7 | 105,0 | 436 | 19,50 |
| Хлеб ржано-пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | к/к | 3,50 |
| Батон пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | к/к | 3,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***955*** | ***18,0*** | ***47,1*** | ***107,4*** | ***931,7*** |  | ***168,10*** |
| ***ПОЛДНИК*** | | | | | | | |
| Кондитерское изделие (мини-маффин) | 50 | 3,0 | 10,6 | 26,6 | 214,0 | 489 | 17,50 |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 389 | 35,50 |
| Плоды и ягоды свежие | 200 | 3,0 | 1,0 | 42,0 | 192,0 | 338 | 24,50 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***450*** | ***7,0*** | ***11,8*** | ***88,2*** | ***489,4*** |  | ***77,50*** |
| ***УЖИН*** | | | | | | | |
| Салат из пекинской капусты с зеленью, свежими огурцами и маслом растительным | 100 | 2,2 | 6,2 | 3,2 | 77,9 | 19 | 19,50 |
| Биточки, рубленные из птицы паровые | 100 | 15,1 | 19,1 | 10,2 | 273,7 | 315 | 60,00 |
| Макаронные изделия отварные с маслом растительным | 200 | 6,9 | 6,0 | 39,1 | 238,7 | 331 | 20,00 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,0 | 0,0 | 14,6 | 59,4 | 431 | 10,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | к/к | 3,50 |
| Батон пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | к/к | 3,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***702*** | ***29,8*** | ***32,9*** | ***104,7*** | ***836,2*** |  | ***116,00*** |
| ***ВТОРОЙ УЖИН*** | | | | | | | |
| Кисломолочный продукт | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | 386 | 18,70 |
| Кондитерское изделие (печенье) | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | к/к | 2,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***230*** | ***8,1*** | ***7,9*** | ***30,3*** | ***231,1*** |  | ***20,70*** |
| ***Всего за день:*** | ***2962*** | ***84,6*** | ***146,7*** | ***427,2*** | ***3390,9*** |  | ***445,30*** |

\* В меню возможны изменения из-за наличия продуктов на складе

\*\*ПРИЛОЖЕНИЕ № 8 К САНПИН 2.3/2.4.3590-20

«Утверждаю» «Согласовано»

Индивидуальный предприниматель Директор МОУ «Кузнеченская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.Н.Василисков \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.М.Смольников

***«21» июня 2023 года***

***21 ДЕНЬ***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | | | | |
| ***НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА*** | ***МАССА ПОРЦИИ*** | ***ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА*** | | | ***ЭНЕРГЕТИЧ ЦЕННОСТЬ*** | ***№ РЕЦЕПТ*** | ***ЦЕНА*** |
| ***БЕЛКИ*** | ***ЖИРЫ*** | ***УГЛЕВОДЫ*** |
| Каша «Дружба» | 205 | 6,4 | 10,3 | 27,5 | 229,9 | 190 | 19,00 |
| Бутерброд с маслом и яйцом | 100 | 8,1 | 22,1 | 21,0 | 315,7 | 1 | 26,00 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,0 | 430 | 8,50 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***505*** | ***14,6*** | ***32,5*** | ***63,5*** | ***605,6*** |  | ***53,50*** |
| ***ОБЕД*** | | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов с зеленью и маслом растительным | 100 | 0,9 | 6,1 | 2,7 | 69,1 | 20 | 22,00 |
| Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной | 255 | 5,0 | 8,1 | 8,7 | 130,5 | 84 | 32,00 |
| Плов из птицы | 250 | 25,8 | 33,4 | 44,6 | 581,9 | 291 | 88,10 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4 | 349 | 19,50 |
| Хлеб ржано-пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | к/к | 3,50 |
| Батон пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | к/к | 3,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***885*** | ***37,3*** | ***49,1*** | ***112,9*** | ***1045,2*** |  | ***168,10*** |
| ***ПОЛДНИК*** | | | | | | | |
| Кондитерское изделие (зефир) | 50 | 8,3 | 1,7 | 46,8 | 234,1 | к/к | 22,00 |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 389 | 35,50 |
| Плоды и ягоды свежие | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 338 | 29,50 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***400*** | ***9,9*** | ***2,5*** | ***81,1*** | ***388,0*** |  | ***87,00*** |
| ***УЖИН*** | | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров и огурцов с зеленью и маслом растительным | 100 | 1,0 | 6,2 | 3,8 | 75,7 | 24 | 19,50 |
| Бефстроганов из отварного мяса | 100 | 12,1 | 28,0 | 4,0 | 322,7 | 245 | 60,00 |
| Соус томатный № 364 | 50 | 0,9 | 4,9 | 3,6 | 61,0 | 364 | 0,00 |
| Пюре картофельное с маслом сливочным | 200 | 4,1 | 7,2 | 27,1 | 188,1 | 335 | 20,00 |
| Чай с сахаром и лимоном | 222 | 0,0 | 0,0 | 14,6 | 59,4 | 431 | 10,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | к/к | 3,50 |
| Батон пшеничный, обогащённый микронутриентами | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | к/к | 3,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***752*** | ***23,9*** | ***47,8*** | ***90,6*** | ***893,3*** |  | ***116,00*** |
| ***ВТОРОЙ УЖИН*** | | | | | | | |
| Кисломолочный продукт | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | 386 | 18,70 |
| Кондитерское изделие (печенье) | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | к/к | 2,00 |
| ***Итого за приём пищи:*** | ***230*** | ***8,1*** | ***7,9*** | ***30,3*** | ***231,1*** |  | ***20,70*** |
| ***Всего за день:*** | ***2772*** | ***93,7*** | ***139,8*** | ***378,3*** | ***3163,2*** |  | ***445,30*** |

\* В меню возможны изменения из-за наличия продуктов на складе

\*\*ПРИЛОЖЕНИЕ № 8 К САНПИН 2.3/2.4.3590-20