

МБОУ Малоатлымская СОШ
Афанасьева О.В.



МЕНЮ
10 сентября 2024
12-18 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	0,100	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
11 сентября 2024
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 пшеничная 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
12 сентября 2024
12-18 лет
Неделя 2 день 3

Сборник рецептов	№ техн.карты	Наименование блюда	выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры,г	Углевод ы,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

13 сентября 2024

12-18 лет

Неделя 2 день 4



Сборник рецептов	№ техн.карты	Наименование блюда	выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углево, Ды,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

