



Согласовано:

Директор МБОУ "Ягульская СОШ"

Ларионова И.С.

МЕНЮ

на 15 10 2024г.

День: второй Неделя: первая

Комплекс для детей 3-7 лет

№ реп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
ЗАВТРАК						
130	Каша рисовая молочная вязкая	200	10,60	16,10	41,92	307,35
629	Чай с лимоном	180	0,22	0,05	12,66	50,05
6	Сыр (порциями)	8	2,10	2,13	0,00	28,05
тк	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90
Итого за прием		408	14,46	18,88	65,24	439,35
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
268	Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,75	0,00	15,15	64,00
ОБЕД						
63	Пушты шюд с курицей	180	2,32	2,68	12,67	122,67
88	Котлета рыбная "Нептун"	70	12,03	10,76	17,32	184,87
92	Пюре картофельное	150	3,08	5,49	21,53	146,68
628	Чай с сахаром	180	0,16	0,04	8,29	32,29
тк	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78
тк	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69
Итого за прием		640	21,51	19,53	84,42	601,98
ПОЛДНИК						
3/1	Салат из белокочанной капусты с раст/маслом	50	0,8	2,98	4,45	45,78
285	"Гребешок" из дрожжевого теста	75	9,21	10,6	37,7	306,75
153	Компот из сухофруктов	200	0,21	0,01	13,42	51,25
тк	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78
Итого за прием		345	11,65	13,73	65,00	448,56
Итого завтрак, обед, полдник:			48,37	52,14	229,81	1 553,90

ИТОГО стоимость комплекса за весь день: 180 руб. 00 коп.

Заведующая производством:

Ответственная по питанию:





Согласовано:

Директор МБОУ "Ягульская СОШ"

Ларионова И.С

МЕНЮ

на 14 10 2024г.

День: первый Неделя: первая

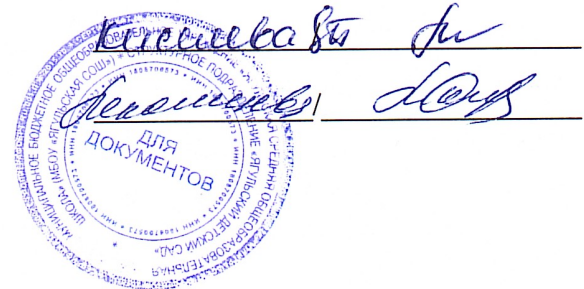
Комплекс для детей 3-7 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал
			всего	всего	ды, г	
ЗАВТРАК						
129	Каша овсяная "Геркулес" молочная	200	9,81	14,95	40,59	329,79
149	Какао с молоком	180	2,97	0,95	13,22	63,41
ткк	Джем (повидло)	10	0,04	0,00	6,01	22,90
ткк	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90
Итого за прием		410	14,36	16,50	70,48	470,01
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
ткк	Яблоко/печеное яблоко	100	0,40	0,40	11,60	48,68
ОБЕД						
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,92	1,87	14,64	81,87
181	Котлеты, биточки, шницели	70	10,66	12,67	18,57	225,45
106	Каша гречневая вязкая	130	4,16	4,21	18,17	126,75
ткк	Компот из черноплодной рябины	180	0,00	0,00	8,80	33,50
ткк	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78
ткк	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69
Итого за прием		620	20,65	19,31	84,79	583,04
ПОЛДНИК						
149	Запеканка из творога	110	11,55	14,32	30,68	325,57
ткк	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	95,22
253	Компот из кураги	180	0,88	0,05	19,50	73,60
ткк	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78
Итого за прием		340	16,02	17,06	76,26	539,17
Итого завтрак, обед, полдник:			51,43	53,27	243,13	1 640,90

ИТОГО стоимость комплекса за весь день: 180 руб. 00 коп.

Заведующая производством:

Ответственная по питанию:





Согласовано:
Директор МБОУ "Ягульская СОШ"
Ларионова И.С

МЕНЮ

на 16 10 2024г.

День: третий Неделя: первая

Комплекс для детей 3-7 лет

№ реп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал
			всего	всего	ды, г	
ЗАВТРАК						
125	Каша манная молочная вязкая	200	8,96	15,70	43,39	322,26
148	Кофейный напиток на молоке	180	2,49	0,51	14,12	63,04
5	Масло сливочное	8	0,00	6,93	0,00	62,34
тк	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90
Итого за прием		408	12,99	23,74	68,17	501,54
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
267	Напиток из плодов шиповника	100	0,34	0,14	9,49	40,67
ОБЕД						
31	Салат из свежих огурцов и помидоров	50	0,46	2,71	2,31	34,54
129	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1,98	4,52	13,86	120,86
81	Фрикадельки "Петушок"	70	12,23	7,90	20,70	186,10
228	Капуста тушеная	130	2,99	4,20	15,82	122,51
160Т	Напиток из сока	180	0,22	0,04	12,39	48,84
тк	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78
тк	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69
Итого за прием		670	21,79	19,93	89,69	628,32
ПОЛДНИК						
98	Макароны отварные с сыром	140	8,38	8,13	28,49	228,97
154	Компот из изюма	180	0,38	0,00	22,32	85,20
тк	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78
Итого за прием		340	10,19	8,27	60,24	358,95
Итого завтрак, обед, полдник:			45,31	52,08	227,60	1 529,48

ИТОГО стоимость комплекса за весь день: 180 руб. 00 коп.

Заведующая производством:

Ответственная по питанию:





Согласовано:
Директор МБОУ "Ягульская СОШ"
Ларионова И.С

МЕНЮ

на 17 10 2024г.

День: четвертый Неделя: первая

Комплекс для детей 3-7 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
ЗАВТРАК						
128	Каша пшеничная молочная	200	9,00	16,20	14,60	215,12
630	Чай с молоком или сливками	180	1,39	1,42	10,21	57,12
ттк	Джем (повидло)	10	0,04	0,00	6,01	22,90
ттк	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90
Итого за прием		410	11,97	18,22	41,48	349,04
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
ттк	Яблоко/печеное яблоко	100	0,40	0,40	11,60	48,68
ОБЕД						
39	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	180	1,41	4,38	9,86	85,84
76	Котлета "Загадка"	70	11,74	7,27	7,33	163,21
468	Гороховое пюре	130	7,41	9,30	58,84	257,30
253	Компот из кураги	180	0,88	0,05	19,50	73,60
ттк	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78
ттк	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69
Итого за прием		620	25,35	21,56	120,14	695,42
ПОЛДНИК						
161	Суп молочный с макаронными изделиями	150	6,08	11,39	14,12	171,00
309	Печенье (порционно)	25	1,60	4,20	17,13	112,75
ттк	Компот из черноплодной рябины	180	0,00	0,00	8,80	33,50
ттк	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78
Итого за прием		375	9,11	15,73	49,47	362,03
Итого завтрак, обед, полдник:			46,83	55,92	222,69	1 455,18

ИТОГО стоимость комплекса за весь день: 180 руб. 00 коп.

Заведующая производством:

Ответственная по питанию:





Согласовано:
Директор МБОУ "Ягульская СОШ"
Ларионова И.С

МЕНЮ

на 18 10 2024г.

День: пятый Неделя: первая

Комплекс для детей 3-7 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
ЗАВТРАК						
257	Каша пшеничная молочная со с/м	200	8,90	15,39	38,80	372,11
629	Чай с лимоном	180	0,22	0,05	12,66	50,05
6	Сыр (порциями)	8	2,10	2,13	0,00	28,05
ттк	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90
Итого за прием		408	12,76	18,17	62,12	504,11
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
335/2	Напиток из свежих ягод	100	0,10	0,04	10,29	52,00
ОБЕД						
17	Салат из квашеной капусты	50	0,74	2,24	4,60	40,43
151/1	Суп-лапша	180	1,70	3,50	31,10	128,40
394	Жаркое по-домашнему	200	15,90	12,99	32,96	332,70
153	Компот из сухофруктов	180	0,19	0,01	12,08	46,13
ттк	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78
ттк	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69
Итого за прием		670	22,44	19,30	105,35	663,12
ПОЛДНИК						
131	Омлет натуральный с маслом	140	12,57	18,61	30,13	258,38
157	Напиток апельсиновый	180	0,17	0,03	14,12	54,68
ттк	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78
Итого за прием		340	14,17	18,78	53,68	357,85
Итого завтрак, обед, полдник:			49,47	56,29	231,44	1 577,09

ИТОГО стоимость комплекса за весь день: 180 руб. 00 коп.

Заведующая производством:

Ответственная по питанию:

