

Директор ЕБМУ ООШ пос. Прогресс

Суханова И.А.



Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
завтрак	Каша вязкая геркулесовая с маслом;	150	5,39	6,38	27,13	187	93
	Бутерброд с маслом, сыром;	55	6,45	7,27	17,77	162,25	1
	Чай с лимоном.	180	0,12	0,02	10,2	41	393
Итого за завтрак			11,96	13,67	55,1	390,25	
второй завтрак	Сок овощной	180	1,98	0,18	22,68	100	418
Итого за второй завтрак			1,98	0,18	22,68	100	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем;	200	1,74	4,88	9,21	85	67
	Жаркое по-домашнему;	150	22,02	6,79	19,95	259	276
	Салат овощной;	60	0,8	2,7	4,6	45,6	54-13з
	Компот из сухофруктов;	180	0,6	0,0	22,7	93,2	54-7х
	Хлеб пшеничный;	40	2,68	0,28	20,12	96	10
	Хлеб ржаной.	50	2,5	0,5	21,25	102,0	
Итого за обед			30,34	15,15	97,83	680,8	
полдник	Макаронная запеканка;	200	11	9,96	54,11	350,04	454
	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	11,98	43	392
Итого за ужин			11,06	9,98	66,09	393,04	
Итого за день			55,34	38,98	241,7	1564,09	

УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ББООУ «ОЦН пос. Прогресс»
 Соханина И.А.



Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
завтрак	Каша кукурузная молочная;	150	6,21	5,28	27,9	184	168
	Бутерброд с маслом;	50	1,75	4,8	16	119,22	1
	Кофейный напиток с молоком.	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого за завтрак			10,81	12,49	58,26	394,22	
второй завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	-	22,68	95	418
Итого за второй завтрак			0,9	-	22,68	95	
обед	Суп мясной картофельный с горохом;	200	5,49	5,27	16,32	135	81
	Ленивые голубцы с соусом;	150	14,12	9,04	20,26	219	298
	Салат овощной;	60	0,84	3,64	5,41	52,44	7
	Компот из сухофруктов;	180	0,6	0,0	22,7	93,2	54-7х
	Хлеб пшеничный;	40	2,68	0,28	20,12	96	10
	Хлеб ржаной.	50	2,5	0,5	21,25	102,0	
Итого за обед			26,23	18,73	106,06	697,64	
полдник	Ватрушка с творогом;	80	10,5	6,26	33,3	230	458
	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	11,98	43	392
Итого за ужин			10,56	6,28	45,28	273	
Итого за день			48,5	37,5	230,47	1456,86	

УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ГБОУ ООШ пос. Прогресс
 С.Ханнига И.А.



Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
завтрак	Омлет;	105	9,28	18,03	1,86	193	215
	Бутерброд с маслом;	50	1,75	4,8	16	119,22	1
	Чай с лимоном.	180	0,12	0,02	10,2	41	393
Итого за завтрак			11,15	22,85	28,06	353,22	
второй завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	-	22,68	95	418
Итого за второй завтрак			0,9	-	22,68	95	
обед	Борщ м/к бульоне со сметаной;	200	1,81	4,91	12,74	102,5	57
	Рис отварной;	150	3,6	5,2	38,1	213,5	54-6г
	Гуляш из отварного мяса	70	7,42	9,33	2,58	106	179
	Салат овощной;	60	0,8	2,7	4,6	45,6	54-13з
	Компот из сухофруктов;	180	0,6	0,0	22,7	93,2	54-7хн
	Хлеб пшеничный;	40	2,68	0,28	20,12	96	10
	Хлеб ржаной.	50	2,5	0,5	21,25	102,0	
Итого за обед			19,41	22,92	122,09	758,8	
полдник	Манник;	60	5,15	9,86	28,88	186,9	274
	Кисель.	180	-	-	18	60	233
Итого за ужин			5,15	9,86	46,88	246,9	
Итого за день			36,61	55,63	219,89	1453,92	

УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ЕВГУ ООЦ пос. Прогресс
 С.Ханина И.А.



Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
завтрак	Каша манная молочная;	150	6,21	7,47	25,09	192	88
	Бутерброд с маслом;	50	1,75	4,8	16	119,22	1
	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого за завтрак			8,02	12,29	51,08	351,22	
второй завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	-	22,68	95	418
Итого за второй завтрак			0,9	-	22,68	95	
обед	Суп рисовый с рыбными консервами;	200	8,60	8,40	14,33	167	87
	Макароны отварные с маслом;	150	5,0	5,3	35	208	54-1г
	Сосиска отварная;	50	7,7	16,7	-	181,3	
	Салат овощной;	60	0,84	3,64	5,41	52,44	7
	Компот из сухофруктов;	180	0,6	0,0	22,7	93,2	54-7хн
	Хлеб пшеничный;	30	2,68	0,28	20,12	96	10
	Хлеб ржаной.	30	2,5	0,5	21,25	102,0	
Итого за обед			27,92	34,82	118,81	899,94	
полдник	Рагу из овощей;	150	3,24	17,36	18,26	242	137
	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб пшеничный;	30	2,68	0,28	20,12	96	
Итого за ужин			5,98	17,66	48,37	378	
Итого за день			42,82	64,77	240,94	1724,16	

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор БСЭУ «ОЦ по с. Прогресс»
 Суханова И.А.



Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом и сахаром;	150	8,2	6,5	42,8	262,5	54-4г
	Бутерброд с маслом;	50	1,75	4,8	16	119,22	1
	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого за завтрак			10,01	11,32	68,79	421,72	
второй завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	-	22,68	95	418
Итого за второй завтрак			0,9	-	22,68	95	
обед	Суп – лапша на м/к бульоне;	200	2,68	2,83	17,14	104,7	233
	Плов мясной;	150	20,4	6,0	26	239,3	54-12м
	Салат овощной;	60	0,8	2,7	4,6	45,6	54-13з
	Компот из сухофруктов;	180	0,6	0,0	22,7	93,2	54-7хн
	Хлеб пшеничный;	40	2,68	0,28	20,12	96	10
	Хлеб ржаной.	50	2,5	0,5	21,25	102,0	
Итого за обед			29,66	12,31	111,81	680,8	
полдник	Булочка домашняя;	80	5,82	10,01	43,13	286	469
	Молоко кипяченое.	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Итого за ужин			11,3	14,89	52,2	388	
Итого за день			51,87	38,52	255,66	1585,52	

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор БЮУ ООШ пос. Прогресс
 Суханова И.А.



Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
завтрак	Каша пшенная молочная;	150	5,67	5,28	32,55	200	168
	Бутерброд с маслом, сыром;	55	6,45	7,27	17,77	162,25	1
	Чай с лимоном.	180	0,12	0,02	10,2	41	393
Итого за завтрак			12,24	12,57	60,52	403,25	
второй завтрак	Сок овощной	180	1,98	0,18	22,68	100	418
Итого за второй завтрак			1,98	0,18	22,68	100	
обед	Суп мясной картофельный;	200	2,34	2,82	16,71	101	77
	Котлета;	70	13	10	30,5	273,1	282
	Каша гречневая со сливочным маслом	150	8,2	6,5	42,8	262,5	54-4г
	Компот из сухофруктов;	180	0,6	0,0	22,7	93,2	54-7х
	Хлеб пшеничный;	40	2,68	0,28	20,12	96	10
	Хлеб ржаной.	50	2,5	0,5	21,25	102,0	
Итого за обед			29,32	20,1	154,08	665,3	
полдник	Булочка «Веснушка»;	80	6,24	4,89	43,08	241,6	473
	Молоко кипяченое.	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Итого за ужин			11,72	9,77	52,15	343,6	
Итого за день			55,26	42,62	289,43	1774,65	

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор БСЭУ «ОЦПос. Прогресс»
 С.Ханнига И.А.



Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
завтрак	Каша молочная «Дружба»;	150	6,21	7,73	27,71	201	168
	Бутерброд с маслом;	50	1,75	4,8	16	119,22	1
	Кофейный напиток с молоком.	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого за завтрак			10,81	14,94	58,07	411,22	
второй завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	-	22,68	95	418
Итого за второй завтрак			0,9	-	22,68	95	
обед	Щи мясные со сметаной;	200	1,74	4,88	9,21	85	67
	Гуляш из отварного мяса	70	7,42	9,33	2,58	106	179
	Каша перловая	150	4,4	5,9	33,6	205,2	54-5г
	Салат овощной;	60	0,8	2,7	4,6	45,6	54-13з
	Компот из сухофруктов;	180	0,6	0,0	22,7	93,2	54-7х
	Хлеб пшеничный;	30	2,68	0,28	20,12	96	10
	Хлеб ржаной.	30	2,5	0,5	21,25	102,0	
Итого за обед			20,14	23,59	114,06	733	
полдник	Суп картофельный с макаронными изделиями;	150	2,68	2,83	17,14	104,75	88
	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб пшеничный;	30	2,68	0,28	20,12	96	10
Итого за ужин			5,42	3,13	47,25	240,75	
Итого за день			37,27	41,66	242,24	1479,97	

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор РБГУ «ОИИ пос. Прогресс»
 Суханова И.А.



Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
завтрак	Суп молочный вермишелевый;	150	7,18	6,5	23,54	181	93
	Бутерброд с маслом;	50	1,75	4,8	16	119,22	1
	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого за завтрак			8,99	11,32	49,53	340,22	
второй завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	-	22,68	95	418
Итого за второй завтрак			0,9	-	22,68	95	
обед	Рассольник ленинградский со сметаной;	200	1,99	5,03	16,92	122	76
	Овощное рагу	150	3,24	17,36	18,26	242	621
	Компот из сухофруктов;	180	0,6	0,0	22,7	93,2	54-7хн
	Хлеб пшеничный;	40	2,68	0,28	20,12	96	10
	Хлеб ржаной.	50	2,5	0,5	21,25	102,0	
Итого за обед			11,01	23,17	99,25	655,2	
полдник	Коржик молочный;	70	4,79	8,76	47,55	288	279
	Какао с молоком.	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Итого за ужин			8,46	11,95	63,37	395	
Итого за день			29,36	46,44	235,01	1485,42	

Директор ЕБСУ «ОЦШ пос. Прогресс»

Суханова И.А.



Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
завтрак	Каша рисовая молочная;	150	3,09	4,07	32,09	177	173
	Бутерброд с маслом;	50	1,75	4,8	16	119,22	1
	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого за завтрак			4,9	8,89	58,08	336,22	
второй завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	-	22,68	95	418
Итого за второй завтрак			0,9	-	22,68	95	
обед	Суп картофельный с крупой «Полевой»;	200	2,18	2,84	14,29	91,5	80
	Капуста тушеная	150	19,7	15	13,65	269	336
	Компот из сухофруктов;	180	0,6	0,0	22,7	93,2	54-7хн
	Хлеб пшеничный;	40	2,68	0,28	20,12	96	10
	Хлеб ржаной.	50	2,5	0,5	21,25	102,0	
Итого за обед			27,66	18,62	92,01	651,7	
полдник	Пирожок с повидлом;	80	4,6	1,87	44,44	212,8	454
	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого за ужин			4,66	1,89	54,43	252,8	
Итого за день			38,12	29,4	227,38	1335,72	

Директор ББОУ ООШ пос. Прогресс

Суханова И.А.



Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
завтрак	Макароны отварные с маслом и сахаром;	150	5,5	4,57	26,44	168	54-1г
	Бутерброд с маслом;	50	1,75	4,8	16	119,22	1
	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого за завтрак			7,31	9,39	52,43	327,22	
второй завтрак	Йогурт	180	5,22	5,76	7,2	106,2	251
Итого за второй завтрак			5,22	5,76	7,2	106,2	
обед	Свекольник на м/к бульоне со сметаной;	200	1,92	6,33	10,05	104,12	34
	Тефтели мясные с соусом	80	8,98	9,49	7,31	150,5	174
	Каша гречневая со сливочным маслом	150	8,2	6,5	42,8	262,5	54-4г
	Компот из сухофруктов;	180	0,6	0,0	22,7	93,2	54-7хн
	Хлеб пшеничный;	30	2,68	0,28	20,12	96	10
	Хлеб ржаной.	30	2,5	0,5	21,25	102,0	
Итого за обед			24,88	23,1	124,23	808,32	
полдник	Рыба тушеная с овощами и соусом;	70	7,04	3,56	1,92	70	247
	Картофель отварной со сливочным маслом;	150	1,16	1,69	6,47	57,77	204
	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб пшеничный;		2,68	0,28	20,12	96	10
Итого за ужин			10,94	5,55	38,5	263,77	
Итого за день			48,35	43,8	222,36	1505,51	