

День 1 Неделя 1

Меню на 2024 год  
Питание за счет частичной компенсации



Завтрак

Наименование блюда	Масса		Цена	Белки		Жиры		Углеводы		калории	
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Каша рисовая молочная	200	250	47,22	6,42	8,02	4,90	6,12	33,97	42,46	205,60	257,00
Масло сливочное (порциями)	10	10	4,97	0,10	0,10	8,30	8,30	0,10	0,10	74,90	74,90
Сыр твердых сортов в нарезке	30	30	19,06	7,02	7,02	5,80	5,80	0,00	0,00	109,10	109,10
Батон нарезной	60	60	6,47	4,80	4,80	0,60	0,60	31,80	31,80	150,00	150,00
Чай черный байховый с сахаром	200	200	9,64	0,20	0,20	0,00	0,00	6,40	6,40	26,40	26,40
Итого за Завтрак	500,00	550,00	87,36	18,54	20,14	19,60	20,82	72,27	80,76	566,00	617,40

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар

День 2 Неделя 1

Меню на 2024 год

Питание за счет частичной компенсации

Завтрак

Наименование блюда	Масса		Цена	Белки		Жиры		Углеводы		Калории	
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Каша гречневая рассыпчатая	150	180	7,9	8,20	9,90	6,50	7,83	42,80	51,30	262,50	314,91
Гуляш	100	120	51,17	4,90	5,79	8,50	9,50	4,02	4,75	115,00	136,00
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	100	10	0,66	0,66	0,12	0,12	2,28	2,28	13,20	13,20
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	60	60	4,45	4,80	4,80	0,92	0,92	26,20	26,20	147,60	147,60
Компот из ягод (смородина)	200	200	13,84	0,30	0,30	0,10	0,10	8,40	8,40	35,40	35,40
Итого за завтрак	610	660	87,36	18,86	21,45	16,14	18,47	83,70	92,93	573,70	647,11

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар





День 4 Неделя 1


Меню на 2024 год  
Питание за счет частичной компенсации

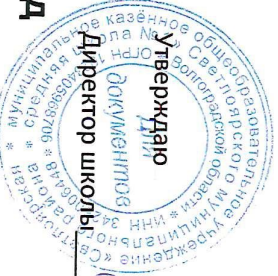
Завтрак

Наименование блюда	Масса		Цена	Белки		Жиры		Углеводы		калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
Плов с курицей	180	220	54,49	13,68	16,72	15,68	18,61	32,52	39,71	307,68	376,09
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	100	16,17	1,10	1,10	0,20	0,20	3,80	3,80	22,00	22,00
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2,07	2,40	2,40	0,30	0,30	14,60	14,60	72,60	72,60
Компот из свежих плодов	200	200	14,63	0,16	0,16	0,16	0,16	23,88	23,88	97,60	97,60
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510,00</b>	<b>550,00</b>	<b>87,36</b>	<b>17,34</b>	<b>20,38</b>	<b>16,34</b>	<b>19,27</b>	<b>75</b>	<b>81,99</b>	<b>499,88</b>	<b>568,29</b>

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар

Утверждаю  
Директор школы  






День 5 Неделя 1

Меню на 2024 год  
Питание за счет частичной компенсации


Завтрак

Наименование блюда	Масса		Цена	белки		жиры		углеводы		калории	
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Котлеты из индейки п/ф	90	90	50,55	7,10	7,10	11,20	11,20	2,47	2,47	123,00	123,00
Макароны отварные	180	200	3,82	6,00	6,70	6,36	7,10	42,00	46,60	249,60	277,30
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, болгарский перец)	70	100	14,7	0,66	1,1	0,12	0,2	2,28	3,8	13,2	22
Хлеб пшеничный формовой белгий 1 сорт	60	60	4,45	4,80	4,80	0,92	0,92	26,20	26,20	147,60	147,60
Компот из ягод (смородина)	200	200	13,84	0,30	0,30	0,10	0,10	8,40	8,40	35,40	35,40
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600,00</b>	<b>650,00</b>	<b>87,36</b>	<b>18,86</b>	<b>20,00</b>	<b>18,70</b>	<b>19,52</b>	<b>81,35</b>	<b>87,47</b>	<b>568,80</b>	<b>605,30</b>

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар

Утверждаю  
Для  
Директор школы  

День 6 Неделя 2

Меню на 2024 год  
Питание за счет частичной компенсации

Завтрак

Наименование блюда	Масса		Цена	белки		жиры		углеводы		калории	
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Каша манная	200	250	44	6,9	8,6	4,96	6,2	37,12	46,4	225,9	282,4
Масло сливочное (порциями)	10	10	5	0,10	0,10	8,30	8,30	0,10	0,10	74,90	74,90
Сыр твердых сортов в нарезке	30	30	19,06	7,02	7,02	5,80	5,80	0,00	0,00	109,10	109,10
Батон нарезной	60	60	6,47	4,80	4,80	0,60	0,60	31,80	31,80	150,00	150,00
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	200	12,86	0,30	0,30	0,00	0,00	6,70	6,70	27,60	27,60
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500,00</b>	<b>550,00</b>	<b>87,36</b>	<b>19,12</b>	<b>20,82</b>	<b>19,66</b>	<b>20,90</b>	<b>75,72</b>	<b>85,00</b>	<b>587,50</b>	<b>644,00</b>

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар



День 7 Неделя 2

Меню на 2024 год  
Питание за счет частичной компенсации

Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
Каша гречневая рассыпчатая	150	180	7,9	8,20	9,90	6,50	7,83	42,80	51,30	262,50	314,91
Гуляш	100	120	51,17	4,90	5,79	8,50	9,50	4,02	4,75	115,00	136,00
Салат из квашенной капусты	60	100	13,36	1,02	1,70	3,00	5,00	5,07	8,45	51,42	85,70
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2,07	2,40	2,40	0,30	0,30	14,60	14,60	72,60	72,60
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	200	12,86	0,30	0,30	0,00	0,00	6,70	6,70	27,60	27,60
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540,00</b>	<b>630,00</b>	<b>87,36</b>	<b>16,82</b>	<b>20,09</b>	<b>18,30</b>	<b>22,63</b>	<b>73,19</b>	<b>85,80</b>	<b>529,12</b>	<b>636,81</b>

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар



День 8 Неделя 2

Меню на 2024 год  
Питание за счет частичной компенсации

Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет				
Каша из пшена и риса молочная "Дружба"	150	250	42,43	8,70	11,60	12,00	16,00	38,40	51,20	230,60	307,40
Сыр твердых сортов в нарезке	30	30	19,06	7,02	7,02	5,80	5,80	0,00	0,00	109,10	109,10
Фрукты (Яблоко)	100	100	13	2,4	2,4	0,3	0,3	15,9	15,9	75	75
Батон нарезной	30	30	3,23	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
Чай черный байховый с сахаром	200	200	9,64	0,20	0,20	0,00	0,00	6,40	6,40	26,40	26,40
Итого за Завтрак	510,00	610,00	87,36	18,72	21,62	18,50	22,50	70,50	83,30	488,10	564,90

ИП Чернецкая С.Д.

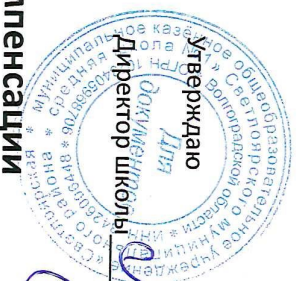
шеф-повар





День 9 Неделя 2

Меню на 2024 год  
Питание за счет частичной компенсации



Завтрак

Наименование блюда	Масса		Цена	Белки		жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет						
Плов с курицей	180	220	54,49	13,68	16,72	15,68	18,61	32,52	39,71	307,68	376,09
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	100	16,17	1,10	1,10	0,20	0,20	3,80	3,80	22,00	22,00
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2,07	2,40	2,40	0,30	0,30	14,60	14,60	72,60	72,60
Компот из плодов ирги ягод сушеных (шиповник)	200	200	14,63	0,35	0,35	0,08	0,08	29,85	29,85	122,00	122,00
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510,00</b>	<b>550,00</b>	<b>87,36</b>	<b>17,53</b>	<b>20,57</b>	<b>16,26</b>	<b>19,19</b>	<b>80,77</b>	<b>87,96</b>	<b>524,28</b>	<b>592,69</b>

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар

День 10 Неделя 2

Меню на 2024 год  
Питание за счет частичной компенсации

Завтрак

Наименование блюда	Масса		Цена	Белки		Жиры		Углеводы		калории 7-11 лет	калории 12-18 лет
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
Запеканка творожно-манная со сгущеным молоком	200	250	46,43	16,54	20,7	12,05	15,06	24,4	30,5	247	308,75
Булочка "Веснушка"	100	100	32,5	0,90	0,90	7,20	7,20	48,70	48,70	211,00	211,00
Чай каркаде	200	200	8,43	0,10	0,10	0,03	0,03	9,90	9,90	35,00	35,00
Итого за Завтрак	500,00	550,00	87,36	17,54	21,70	19,28	22,29	83,00	89,10	493,00	554,75

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар

Утверждаю  
Директор школы  
