

Утверждено:

И.О. директора МБОУ СОШ № 22

Маркина Ю.С.



Индивидуальный предприниматель

Мурзин Д.Т.



Меню для питания детей пребывающих в ЛОЛ

15 июля 2024г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
						ценность
			белки	жиры	углево- ды	(ккал)
	Завтрак					
294/331	Котлета рубленая куриная с соусом 80/20	100	12,96	19,36	12,48	276,8
139	Капуста тушеная	150	3	5,4	15,9	124,5
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,8
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1
377	Чай с лимоном 200/15/7	222	0,2	0	16	65
338	Фрукта свежая 1/150	150	0,8	0	25,2	104
	Итого завтрак:	682	21,45	26,12	95,55	709,2
	Обед					
133	Кукуруза консервированная	60	1,32	1,92	5,4	44,04
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,12	2,22	19,38	106
229	Минтай, припущенный с овощами 80/50	130	19,08	14,36	5,12	251,2
310	Картофель отварной со сливочным маслом 150/5	155	3,76	6,1	41,4	235,65
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,8
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6
	Итого обед:	805	30,85	25,96	119,09	863,39
	Всего:	1487	52,3	52,08	214,64	1572,59

Утверждено:

Индивидуальный предприниматель

И.О. директора МБОУ СОШ № 22

Маркина Ю.С.

Мурзин Д.Т.



Меню для питания детей пребывающих в ЛОЛ

16 июля 2024г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
		порций	Пищевые вещества (г)			ценность (ккал)
			белки	жиры	углево- ды	
	Завтрак					
401	Оладьи со сгущенным молоком 160/15	175	12,3	12,8	68,2	424
	Йогурт молочный 1/125	125	0,5	2,5	15,7	80
388	Сок фруктовый	200	0,2	0	20,2	82
	Итого завтрак:	500	13	15,3	104,1	586
	Обед					
71	Огурец свежий порционно	60	0,5	0	2	9
101	Суп картофельный с пшеном	200	1,76	2,26	16,46	93,2
291	Плов из птицы 150/90	240	31,9	35,35	35,85	459
346	Компот из апельсинов	200	0,08	0	27	108,6
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,8
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1
	Итого обед:	760	38,73	38,97	107,28	808,7
	Всего:	1260	51,73	54,27	211,38	1394,7

Утверждено:

И.О. директора МБОУ СОШ № 22

Маркина Ю.С.

Индивидуальный предприниматель

Муззин Д.Т.

Меню для питания детей пребывающих в ЛОЛ

17 июля 2024г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
		порций	белки	жиры	углево- ды	ценность (ккал)
Завтрак						
181	Каша молочная из манной крупы с маслом сливочным 200/10	210	6,1	11,3	33,5	260
8	Бутерброд горячий с курицей отварной 30/30	60	7,2	9,7	15,6	179
338	Фрукта свежая 1/150	150	0,8	0	25,2	104
376	Чай с лимоном 200/15/7	222	0,2	0	15	60
	Итого завтрак:	642	14,3	21	89,3	603
Обед						
352	Кабачки тушеные	60	0,6	2,9	4,3	45,3
82	Борщ с капустой свежей и картофелем	200	1,46	3,92	2,12	89,9
279	Тефтели из говядины 80/50	130	23,3	15,2	19,5	215
302	Гречка отварная	150	7,5	6,3	40,5	249,5
344	Компот из яблок и алычи	200	0,24	0	29	117
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,8
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1
	Итого обед	800	37,59	29,68	121,39	855,7
	Всего:	1442	51,89	50,68	210,69	1458,7

Утверждено:

Индивидуальный предприниматель

И.О. директора МБОУ СОШ № 22



Маркина Ю.С.



Мурзин Д.Т.

Меню для питания детей пребывающих в ЛОЛ

18 июля 2024г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
						ценность
			белки	жиры	углево- ды	(ккал)
Завтрак						
222/337	Запеканка из творога с морковью с соусом яблочным 150/20	170	22,6	9	29,3	309
382	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	150,8
338	Фрукта свежая 1/150	150	0,1	0	27,2	90
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,8
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1
	Итого:	580	30,99	13,56	109,17	688,7
Обед						
324	Свекла тушеная	60	1	0,82	7,66	42,12
99	Суп гороховый	200	1,4	3,92	11,4	86,6
Т-к 12	Отбивная из филе кур 90	90	11,1	29,3	12,48	271,7
304	Рис отварной	150	3,12	5,1	18,57	132,6
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6
1091	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,46	9,7	46
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1
	Итого обед	760	20,23	39,96	93,6	725,72
	Всего:	1340	51,22	53,52	202,77	1414,42

Утверждено:

И.О. директора МБОУ СОШ № 22

Маркина Ю.С.



Индивидуальный предприниматель



Музин Д.Т.

Меню для питания детей пребывающих в ЛОЛ

19 июля 2024г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углево- ды	
Завтрак						
221	Омлет натуральный 159	159	13,6	4,2	36	296
	Печенье в инд упаковке 1/60	60	7,5	13,2	30,9	179
1091	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,46	9,7	46
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1
376	Чай с лимоном 200/15/7	222	0,2	0	16	65
	Итого завтрак:	501	24,83	18,22	104,57	645,1
Обед						
71	Помидор свежий порционно	60	0,72	0,12	2,76	15,6
96	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,08	16,4	109
234/331	Котлета рыбная с соусом 80/20	100	16,84	20	9,28	219,2
310	Картофель отварной со сливочным маслом 150/5	155	3,77	11,1	41,4	235,65
346	Компот из апельсинов	200	0,08	0	27	108,6
1091	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,46	9,7	46
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1
	Итого обед:	775	26,62	36,12	118,51	793,15
	Всего:	1276	51,45	54,34	223,08	1438,25